

**Kedy je dieťatko pripravené?**

* vek medzi 2-3 rokom,
* po odlúčení síce plače, ale plač po chvíli a zaujatí inou činnosťou ustane. Počas pobytu v škôlke je veselé a má záujem o hru s deťmi.
* teší sa z prítomnosti detí a zaujíma sa o ne,
* vie vyjadriť svoje potreby, zapája sa do samoobslužných činností a zapája sa do diania v triede.

**Ako pripraviť dieťatko na škôlku?**

* tréning separácie, požiadať o pomoc starých rodičov, susedov, kamarátku, ktorá dieťatko postráži. Treba postupovať od krátkych intervalov po dlhšiu dobu.
* navštevovať ihriská, detské kútiky, rôzne detské akcie a zároveň dieťaťu nechať voľný pohyb, nech si skúsi vyriešiť konflikty medzi detičkami sám,
* v čase nástupu do škôlky nerealizovať veľké zmeny (odplienkovanie, odúčanie od cumlíka, sťahovanie, narodenie súrodenca, presúvanie dieťaťa do detskej izby),
* dodržiavať škôlkarský režim už aspoň 3 týždne pred začatím škôlky (okolo 11.00- 11.30 hod. obed, následne spánok pre detičky, ktoré už cez obed nespávajú je potrebné, aby rodičia zabezpečili oddych v postieľke po dobu aspoň 1 hodiny)
* príprava dieťaťa na škôlku - rozprávajte sa o nej, choďte sa prejsť okolo škôlky aj keď sú deti na dvore, čítajte knižky o škôlke, hrajte sa doma na škôlku,
* dieťa zrkadlí naše emócie - ako rodič musíte byť pripravený na zmenu a presvedčený, že nástup do škôlky dieťa zvládne. Dieťa by malo z vás cítiť pocit istoty.
* doma zaviesť režim (sedieť pri stole, papať sám, obliekať sa sám, obuť sa sám, ľahšie sa potom adaptuje na režim v škôlke.

**Čo sa bude diať prvé dni?**

* odporúčam krátku a jasnú rozlúčku (2-3 pusinky, 2 objatia),
* dohodnúť si s dieťaťom postup (prezlečiem ťa, objímeme sa, dáme si pusu, zazvoníme pani učiteľke, zakývaš mi a idem), postup dodržiavať,
* nosiť dieťa včas, aby sa stihlo pohrať, zoznámiť s kamarátmi,
* uistiť dieťa, že pre neho prídete a presne vymedzte čas (keď sa napapá, keď sa vyspinká) a slovo dodržte,
* vnímať a pracovať s emóciami dieťaťa: „Si smutná, že musíme ísť do škôlky? Je ti doma tak dobre? To chápem.“ Každý človek sa bez ohľadu na vek cíti príjemne, keď ho niekto vníma a rozumie mu. Ak sa emóciami dieťaťa zaoberáte, dávate mu najavo, že ho vidíte, že jeho city majú svoje opodstatnenie. Dieťaťu to dodáva pocit bezpečia.
* pomôžte dieťaťu nájsť to pozitívne: „Viem, že sa ti nechce do škôlky. Ale napokon sa ti v nej bude veľmi páči. Čo myslíš, kto dnes bude v škôlke? Uvidíme, či tam na teba opäť čaká to krásne hasičské autíčko.“
* naplánovať s dieťaťom postup, čo bude, keď pre dieťa prídete.

V prípade ďalších otázok ma kedykoľvek kontaktujte: psychologmshatvaniho@gmail.com

Mgr. Michaela Vargová

psychológ MŠ