

Ako pomôcť vášmu dieťaťu pred jeho prvým dňom v škôlke?

1. **Rozprávajte o škôlke** a vzbudte u dieťaťa zvedavosť. Nezaťažujte dieťa detailmi, ale rozprávajte stručne napr. že sa deti v škôlke hrajú, kreslia si, modelujú z plastelíny, strihajú, lepia, stavajú si hrady, koľajnice pre vláčky, spievajú si detské piesne, zahrajú si divadielko, učia sa rôzne básničky, pesničky, naučia sa hrať rôzne hry, chodia na ihrisko, kde sa môžu voziť na odrážadlách, kolobežkách, hrať sa s loptami, na obed idú spať, ale ešte predtým im pani učiteľka prečíta rozprávku a pod. Nie je vhodné strašiť dieťa návštevou škôlky („tam ťa naučia poslúchať“ a pod.), ale ani nevykresľovať prostredie škôlky nereálne v superlatívoch.
2. Porozprávajte dieťaťu o svojich pekných **spomienkach** na škôlku – čo ste mali v škôlke radi, na čo ste sa tešili, čo všetko ste sa naučili...
3. Vymyslite si spoločný **rituál** pri lúčení sa ráno v škôlke: objatie, pusa, pošepnutie do ucha niečoho smiešneho a pod. Lúčenie by nemalo trvať zbytočne dlho.
4. S dieťaťom si môžete pred nástupom do škôlky nakresliť srdiečka, vyrobiť náramky, ktoré budú predstavovať **neustále spojenie** medzi vami a ním aj keď ste v práci a dieťa v škôlke.
5. Prineste z domu „**mojkáčika**“ s ktorým bude spať.
6. **Vysvetlite**, že rodičia chodia do práce, deti do škôlky.
7. **Spoznávajte** okolie škôlky. Prechádzajte sa s vaším dieťaťom okolo škôlky, keď sú vonku deti. Vysvetlite mu, čo sa v škôlke deje a že tam sú aj učiteľky. Deti zo škôlky sa možno pristavia pri plote a vaše dieťa sa môže prihovoriť svojim budúcim kamarátom.
8. **Návšteva** škôlky pred nástupom. Materské školy majú dni otvorených dverí. Zoznámte dieťa s prostredím, triedami a ihriskom. Ak je to možné, predstavte mu aj učiteľky. Takáto návšteva môže pomôcť zmierniť jeho úzkosť z neznámeho.

9. **Socializácia.** Podporujte dieťa v sociálnych interakciách s ostatnými deťmi napr. na ihrisku, dvore, v detských kútikoch. Dieťa nadobudne skúsenosť kontaktu s inými deťmi, ale ešte stále má istotu v prítomnosti matky.

10. **Čítanie** kníh o škôlke. Vďaka knihám o škôlke sa dieťa dozvie, čo môže očakávať. Knihy s názornými obrázkami ponúkajú vhodný vizuálny materiál, ako prebieha jeden deň.

Napríklad knihy:

- Miško a Brumko idú do škôlky
- Veľká knižka Škôlka pre malých rozprávačov
- Kubko ide do škôlky
- Terka ide do škôlky
- Prvý deň v škôlke
- Pôjdem do škôlky
- Macík ide do škôlky a iné.



11. **Osamostatňovanie sa.** Pomôžte dieťaťu rozvíjať nezávislosť, napríklad učením ho základných zručností ako používanie toalety, napiť sa alebo upratovanie hračiek.

12. **Tréning krátkodobého odlúčenia.** Dôležité je trénovať s deťmi krátke odlúčenie. Začneme napríklad s 30 minútami strávenými doma so starými rodičmi. Postupne zvyšujeme čas odlúčenia a pridávame rôzne prostredia. Všímajte si spätnú väzbu, či to dieťa zvládlo, alebo či to bolo pre neho naopak priveľa. Zaťaženie je ideálne zvyšovať po takýchto stupňoch, aby nedošlo k preťaženiu a tým pádom k veľkému odporu dieťaťa.

13. **Emocionálna podpora a otvorená komunikácia.** Dieťa potrebuje vedieť, že je milované a v bezpečí. Ponúknite mu veľa emocionálnej podpory a povzbudenia, čo mu pomôže zvládnuť nové výzvy s väčšou istotou. Podporujte dieťa, aby hovorilo o svojich pocitoch a obavách. Uistite ho, že je normálne mať zmiešané pocity (aj sa teší aj nechce ísť), a že ste tu, aby ste ho podporili.

14. V čase nástupu do materskej školy nie je vhodné dieťa vystavovať ďalším **zaťažovým situáciám**, ktorými môžu byť napr. sťahovanie, odobratie cumlíka...

15. Zapojte ho do vyberania **nových potrieb** (ruksak, papuče).