



NÁSTUP DO ŠKÔLKY

OČAMI DIEŤAŤA



Často prvá väčšia odlúčenosť, nové prostredia, cudzí ľudia, množstvo pravidiel a podnetov. Niet divu, že sa správanie dieťaťa môže dočasne zmeniť.



1

ODLÚČENIE OD PRIMÁRNEJ VZŤAHOVEJ OSOBY



Dieťa si v ranom detstve vytvára bezpečnú vzťahovú väzbu najčastejšie s mamou alebo otcom, vďaka tejto väzbe môže dieťa smelo objavovať svet. Nástup do škôlky znamená, že dieťa musí túto vzťahovú osobu, ktorá pre neho predstavuje bezpečie a istotu, na niekoľko hodín denne opustiť.

Najčastejšie sa to prejavuje silným plačom, strachom, odmietaním škôlky, pripútanosťou doma (nepustí rodiča ani na krok).

2

NESCHOPNOSŤ REGULOVAŤ SVOJE EMÓCIE

Časť mozgu zodpovedná za sebareguláciu sa vyvíja cca. do 25. roku života. U malého dieťaťa sú nezrelé a preto nedokáže samo zvládnuť stres, frustráciu, smútok.

Dieťa sa učí zvládať emócie cez vzťah s dospelým, ktorý mu opakovane pomáha „zregulovať sa“.

V škôlke je dieťa na zvládanie emócií s cudzím dospelým a to je pre neho psychicky náročné.



3

ZÁSAH DO RUTINY A PREDVÍDATEĽNOSTI



Dieťa najlepšie funguje v stabilnom a predvídateľnom prostredí. Nástup do škôlky pre neho znamená nové pravidlá, nové authority, noví kamaráti, nové prostredie, iný režim.

To všetko môže viesť ku výkyvom v správaní (aj doma) prípadne k regresu (napr. spánok, nočník).

4

SOCIÁLNE A SENZORICKÉ PREŤAŽENIE

Dieťa v škôlke prichádza do prostredia plného hluku, nových hlasov, dotykov, konfliktov medzi deťmi, podnetov, ktoré nepozná.

Ak má dieťa vyššiu senzitivitu, tak môže byť rýchlo preťažené.

Prejaví sa to vyčerpanosťou, zdanlivo zhoršeným správaním, zvýšenou emocionálnosťou, potrebou byť viac s rodičom.



AKO MÔŽEME DIEŤA PODPORIŤ?



BUĎTE DÔSLEDNE PRÍTOMNÍ PRI NÁVRATE DIEŤAŤA DOMOV Z MŠ – spoločne strávaný čas pokojnou hrou bez nadmerných stimulov a hluku.



NEBERTE EMÓCIE OSOBNÉ – plač pri lúčení neznamená, že vás chce dieťa manipulovať, dieťa len hľadá svoju istotu a bezpečie.



VYTVÁRAJTE PREDVÍDATEĽNÝ REŽIM – odchod a príchod domov v približne rovnakom čase, večera, ukladanie na spánok...



NENUŤTE, ALE TRPEZLIVO SPREVÁDZAJTE – nezľahčujte emócie dieťaťa, ale pomenujte.

Vidím, že to teraz nie je ľahké.

Je v poriadku cítiť smútok. Som tu s tebou.





AKO POMÔČť VÁŠMU DIEŤAŤU

PRED JEHO PRVÝM DŇOM V ŠKÔLKE?



1.

Rozprávajte o škôlke

a vzbud'te 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, kofajnice 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.

NAJLEPŠÍ ŠTART DO ŠKÔLKY JE DIEŤA, KTORÉ SA CÍTI MILOVANÉ, POCHOPENÉ A PRIPRAVENÉ OBJAVOVAŤ SVET.



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 neznáneho.

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 kniham 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 kniha 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 povzbudení, 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 záťažovým situáciám, ktorými môžu byť napr. sťahovanie, odobratie cumlíka...

15.



Zapojte ho do vyberania nových potrieb (rucksak, papuče).

5 FÁZ ADAPTÁCIE NA MŠ

ČO SA V NICH DEJE A AKO PODPORIŤ PREŽÍVANIE DIEŤAŤA?



Adaptácia je proces, nie jednorazová udalosť. Len málokteré dieťa dokáže prijať takú veľkú zmenu zo dňa na deň. Zvyčajne trvá niekoľko týždňov až 3 mesiace, kým si dieťa na škôlku naozaj zvykne. A tu je to najdôležitejšie: dieťa to nezvláda samo – potrebuje našu podporu a istotu.



PREČO JE TO NÁROČNÉ?

nové prostredie
noví ľudia
veľa podnetov a pravidiel
odlúčenie od rodiča

1 FÁZA NADŠENIA A ZVEDAVOSTI

Dieťa prichádza do nového prostredia, je veľa hračiek, detí a podnetov. Spočiatku môže pôsobiť spokojne – ešte nevníma trvalú odluku od rodiča.

AKO PODPORIŤ DIEŤA V TEJTO FÁZE?



Pripravte vopred – rozprávajte sa o škôlke, čítajte knižky, navštívte škôlku.



Zavedte ranný rituál rozlúčky – pusa, objatie, veta „Prídem po teba, keď sa vyspinkáš“.



2 FÁZA PROTESTU A ODMIETANIA

Dieťa si uvedomí, že rodič odchádza. Objavuje sa plač, hnev, držanie sa rodiča, niekedy aj regres. Je to prirodzená reakcia na odlúčenie.

HRY NA NÁVRAT:

- Kuk–kuk (schovanie a objavenie sa „Mama je späť!“)
- Hra na odchod a návrat (krátko odlúčenie a návrat s úsmevom)



AKO PODPORIŤ DIEŤA V TEJTO FÁZE?



Krátka a jasná rozlúčka – nepredlžovať lúčenie, neodchádzať potajomky.



Uznajte pocity dieťaťa – „Vidím, že ti je smutno. Je to v poriadku. Ja idem do práce, ty zostávaš tu a po obede sa vrátim.“



Sebakontrola rodiča – pokoj a istota pomáhajú dieťaťu cítiť sa bezpečne.



3 FÁZA SMÚTKU A ÚZKOSTI

Dieťa už neprotestuje hlasno, ale môže byť stiahnuté, smutné, pasívne. Má zníženú chuť do jedla, horšie spí a doma sa viac dožaduje pozornosti.

AKO PODPORIŤ DIEŤA V TEJTO FÁZE?



Viac blízkosti doma – objatia, maznanie, spoločné chvíle.



Uistujte dieťa o bezpečí – v škôlke je v poriadku a vždy si ho vyzdvihniete.



Prechodové predmety – plyšák, malá hračka alebo fotka rodiča v batohu.



4 FÁZA POSTUPNÉHO PRIJÍMANIA

Dieťa si začína zvykať, objavuje hru, záujem o aktivity a kamarátov. Potreba rodiča je stále silná, ale už nie je taká úzkostná – vie, že sa po neho vrátite.

AKO PODPORIŤ DIEŤA V TEJTO FÁZE?



Povzbudzujte nové priateľstvá – pýtajte sa, s kým sa hralo.



Oceňujte malé úspechy – pochváľte, že vydržalo, skúsilo niečo nové, že to zvládlo.



Stálosť a rutina – pravidelný režim dáva dieťaťu pocit istoty.



5 FÁZA ISTOTY A ZAČLENENIA

Dieťa sa cíti v škôlke bezpečne. Má kamarátov, zapája sa do kolektívu a užíva si hry a aktivity. Adaptácia je ukončená.

AKO PODPORIŤ DIEŤA V TEJTO FÁZE?



Budujte pozitívny vzťah ku škôlke – hovorte o nej s radosťou a tešte sa na nové zážitky.



Podporujte samostatnosť – nechajte dieťa, aby si samo vybralo oblečenie, balilo batoh.



Zdieľajte zážitky – pýtajte sa: „Čo sa ti dnes páčilo najviac?“ namiesto „Bol si dobrý?“



VŠEOBECNÉ TIPY PRE RODIČOV



Buďte trpezliví a dôslední.



Neberte emócie dieťaťa osobne.



Ponúkajte bezpečie a lásku.



Dajte dieťaťu čas. Každé tempo je v poriadku.

Vaša láska, podpora a istota sú pre dieťa tou najväčšou oporou na ceste do škôlky.

