

JAK PŘIPRAVIT SVÉ DÍTĚ NA VSTUP DO DĚTSKÉ SKUPINY



Nástup do kolektivu dětské skupiny je nejen velkým mezníkem v životě dítěte, ale i pro rodiče významnou změnou. Některé děti se adaptují bez potíží, jiné se s ní potýkají. Pro některé děti je to hračka, pro jiné těžká zkouška. Některé děti se do dětské skupiny hned začlení a cítí se tam jako doma, zatímco jiné se s novým prostředím a lidmi sžívají pomaleji a hůře se vyrovnávají s odloučením od rodičů. Aby se nástup dítěte do dětské skupiny povedl co nejlépe, doporučujeme rodičům se na tento krok připravit předem.

Jak tedy dítě na vstup do dětské skupiny připravit?

1. MOTIVACE PŘED VSTUPEM DO DĚTSKÉ SKUPINY

Povídejte si s dítětem, jaké to v dětské skupině = školce bude, co příjemného bude prožívat společně s dětmi a pečující osobou, kolik nových kamarádů si najde, co vše se naučí apod. Je potřebné poskytnout dítěti dostatek informací, aby se zbytečně neobávalo neznámého. Pokud je to možné, domluvte si prohlídku. Dítě se tak seznámí s prostorem, kde bude trávit čas a bude se cítit jistěji. O školce doma mluvte hezky s nadšením a optimismem. Dítě tak bude vnímat školku jako příjemné místo. Těšte se s ním, nechte si vyprávět, co vše se mu líbí a co vše z toho bude také ve školce. Ujistěte dítě, že do školky bude chodit, aby mělo nové kamarády, s nimi si hrálo spoustu zajímavých her, aby si pohrálo s jinými hračkami, než má doma. Čtěte si knížky o školce a prohlížejte si obrázky. Vhodné jsou i návštěvy různých kroužků, například kreslení, plavání či společná cvičení maminek s dětmi.

2. EMOČNÍ PŘÍPRAVA

Chce to čas a velkou trpělivost, než si dítě zvykne a začne do školky chodit rádo. V adaptačním období pomáhá klidný, pozitivní a vstřícný přístup všech. Rodičům doporučujeme zbytečně neprodlužovat ranní loučení a "vydržet" pláč svého dítěte. Každé ráno si povídejte s dítětem, jak bude den probíhat, kdo a kdy si pro něj do školky přijde (po obědě, po spaní...). Tento dohodnutý čas je třeba dodržovat, aby dítě mělo jistotu, že jej rodiče ve školce "nezapomenou". Pravidelnost v průběhu dne a týdne dítěti přináší pocit větší jistoty a bezpečí, protože se ještě nedokáže dobře orientovat v čase. Pobyť dítěte ve školce rovnou na celý den je nepřiměřenou zátěží, proto je vhodnější dobu strávenou ve školce prodlužovat postupně. Připravit na odloučení můžete dítě

například pobytem u prarodičů, tety, dobré kamarádky. Čím více pozitivních zážitků s tímto krátkým odloučením bude mít dítě, tím lépe si zapamatuje, že po odloučení přichází shledání a že se vrátíte. Trénujte s dítětem loučení. Naučte ho, že se vrátíte a že se s ním brzy zase shledáte. Minimalizujete tím stres z odloučení.

3. REŽIM V DĚTSKÉ SKUPINĚ

- **Samostatnost** - rozvíjejte u dětí potřebné dovednosti sebeobsluhy (při toaletě, hygieně, stravování, oblékání a obouvání). Dejte dětem prostor k oblékání a svlékání. Dopřejte jim volnější věci, se kterými bude lehčí manipulace. Nechejte je převlékat do tepláčků, legín, pyžámek.... Poukazujte na věci, které mají na sobě, snáze si zapamatují, které věci jsou jejich. Pomáhejte dětem s oblékáním jednoduchými pokyny např. sundej si tepláčky, uklid si boty apod. V šatně školky máme umístěn obrázkový postup při oblékání a svlékání, který se dětem velmi líbí a pomáhá rodičům. Nespěchejte, buďte trpěliví a podporujte dítě v samostatnosti při oblékání. Chvalte je a povzbuzujte. Zkontrolujte, zda má vše potřebné. Označte oblečení a boty dítěte jménem, aby se neztratilo.
- **Batůžek** - společně s dítětem připravte batůžek do školky a ukažte mu, kam si má uložit např. svačinu, pití a další potřebné věci. Můžete přibalit oblíbenou hračku, hajánka apod., kterou si dítě samo vybere.
- **Procházky** - seznamte děti se samostatným pohybem v přírodním prostředí, chodte na procházky za každého počasí, kromě nepříznivých klimatických podmínek (*za nepříznivé klimatické podmínky lze označit smogovou situaci, vichřici, déšť, hustou mlhu, husté sněžení, bouřku, teplotu vzduchu pod – 10°C a kombinaci uvedených situací. V případě nepříznivých klimatických podmínek je doporučeno pobyt dětí venku zkrátit na 15 – 20 minut*). Omezte vození dětí v kočárcích s ohledem na věk dítěte.
- **Odpočinek po obědě** - pokud dítě po obědě nespí, zkuste ho postupně navykat na odpolední odpočinek. Dodržujte doma podobný režim jako ve školce, co se týče stravování, spánku a aktivit. Jistota a opakování je tím, co adaptační období usnadňuje.

4. KOMUNIKACE

Mluvte o školce s nadšením a optimismem. Dítě tak bude vnímat školku jako příjemné místo. Sdělte pečující osobě důležité informace o vašem dítěti, jako jsou jeho zvyky, alergie, oblíbené aktivity, věci které mu způsobují stres (tma, výška, schody, hluk, spěch...), kde a s čím je nutno dítěti pomoci. Ptejte se a vyprávějte si s dítětem, co ve školce prožilo, s čím si hrálo, jaké má kamarády, co mělo k obědu. Je to důležité pro upevnění vztahu ke školce, ale též k prohloubení vztahu mezi rodičem a dítětem. Dítě má radost, že zvládne samostatný pobyt ve školce, a když vidí ohlas rodiny a slyší chválu, chce dokázat ještě víc a tím více se těší, až Vám to v té školce ukáže. A jak jde s radostí druhý den do školky, tak Vám se zase s úlevou odchází do zaměstnání.

5. LOUČENÍ

Důležité je chodit včas, aby vše proběhlo v klidu a bez vzájemného stresu. Naposledy dítěti vysvětlíte, kdy a kdo si dítě ten den vyzvedne. Před vstupem do třídy upozorněte dítě na přivítání s dětmi a pečující osobou. Loučení ve třídě NEPROTAHUJTE! Věřte tomu, že naprostá většina dětí, a to i těch, které vypadají, že se pláčem zalknou, se uklidní hned, jak se za Vámi zavřou dveře. Když to bude vážnější, pečující osoby Vás o tom budou jistě informovat. Na loučení si dítě zvyká postupně a většinou po odchodu rodičů přestává plakat, protože ho pečující osoba svou velkou empatií a láskou dokáže uklidnit a odvést pozornost na nové podněty např. nadchnout zajímavou činností nebo ho zabavit.

6. OBDOBÍ DEŠŤOVÝCH KAPEK

Toto období je pro dítě náročné a může se projevat zvýšenou plačtivostí. Dítě se v tomto období učí přizpůsobovat se novým podmínkám a vyrovnává se s novou situací. Dítě v tomto období prožívá silné emoce. Děti se bojí neznámého prostředí, neznámých lidí a neznámých pravidel. Úzkostně se bojí odloučení od rodičů. Často se stává, že tyto děti začnou bezdůvodně, třeba po týdnu nebo i měsíci plakat a odmítat školku, aniž by jim

někdo ublížil, či se stalo něco zlomového. Prostě najednou přijde stesk, který však časem odejde zrovna tak nečekaně, jak přišel.

7. NEHÁZEJTE FLINTU DO ŽITA

Mohou přetrvávat potíže typu "já dneska nechci". Většinou je to zkouška nervů rodiče, dítě dobře ví, jak rodiče obměkčit. Je důležité zatnout zuby a nepovolit. Jakmile jednou rodič ustoupí, bude to dítě zkoušet další a další dny. Rodiče a děti pak prožívají ranní stesy a dohadování s dítětem, zda přijdete "po obědě". Stejně problémy se mohou objevovat i po nemoci, kdy bude opět nějaký čas trvat, než se dítě aklimatizuje na školku. Chce to prostě vydržet a nevysílat na svého uplakané dítě smutné pohledy, tím vše jen zhoršíte! Jen krátce vysvětlete – já musím do práce – ty do školky, až bude víkend, vše si vynahradíme a naplánujte společně s ním program, co dítě rádo dělá.

- buďte trpělí a chápaví: uvědomte si, že pláč je pro dítě normální způsob, jak se vyrovnává s novou situací
- uklidňujte a podporujte dítě: dejte mu najevo, že ho máte rádi a že mu věříte, že to zvládne
- mluvte s dítětem o jeho pocitech: pomozte mu pojmenovat jeho emoce a ukažte mu, že je v pořádku plakat
- dodržujte rituály: rituály, jako je loučení a shledání, můžou dítěti dát pocit jistoty a stability
- dbejte na dostatek spánku a odpočinku: unavené dítě je náchylnější k plačtivosti
- spolupracujte s pečující osobou

Důležité je, aby rodiče byli trpělí a chápaví a aby dítě v adaptačním procesu podporovali. Plačtivé období je normální a obvykle brzy odezní.

Pamatujte, že každé dítě je jedinečné a že s adaptačním procesem se vyrovnává svým vlastním tempem. Netlačte na své dítě a dopřejte mu čas, aby si na školku zvyklo.

Přejeme vám i vašemu dítěti hladký nástup do školky.



AŽ SE VÁM U NÁS LÍBÍ