

## Prvýkrát v MŠ



Aj vy si kladiete otázku, ako vaša ratolesť zvládne nástup do materskej školy?

### **A ako túto zmenu zvládnete vy?**

Ako dieťaťu vysvetliť, prečo sa budete musieť každý deň na pár hodín rozlúčiť?

### **Ako pomôcť dieťaťu pred vstupom do MŠ.**

► Vstup do materskej školy je prvým krokom do spoločnosti. Táto udalosť môže priniesť problémy pre dieťa i pre rodičov. Sú deti, ktoré si v novom prostredí zvykajú ľahšie, tešia sa a rýchlo nadväzujú nové kontakty. Iné deti sa tiež tešia, ale po prvých skúsenostiach odmietajú vstup do kolektívu, potrebujú na adaptáciu viac času.

Pobyt v materskej škole prináša množstvo zmien: iný režim dňa, prítomnosť množstva ďalších detí, akceptovanie cudzej osoby ako kľúčovej, každý má nárok na všetko rovnakou mierou - i na pozornosť učiteľky, niektoré prania detí nie sú splnené zaraz alebo vôbec.

Ako rodičia svojmu dieťaťu uľahčíte vstup do školy tým, že mu umožníte zbierať skúsenosti už predtým a pomôžete mu s požiadavkami vysporiadať sa postupne.

#### **Trénujte odlúčenie**

Už pred vstupom do MŠ by malo dieťa vydržať krátku dobu bez mamy. Príležitostné odlúčenie mu umožní získať istotu, že mu matka neutečie, ale že sa po určitej dobe vráti. Tieto prvé skúsenosti sa však pozitívne prejavujú len vtedy, keď sa rodičia vrátia v dohodnutú dobu. Pre matku môže byť tiež ťažké odlúčiť sa od dieťaťa a nechať ho v starostlivosti „cudzích“ osôb. Dlhé lúčenie matky s dieťaťom je pre obidvoch bolestné a nepomáha. Dlhé lúčenie dieťa zneisťuje, pretože zvláštne správanie sa matky podnecuje a potvrdzuje jeho strach.

#### **Umožnite dieťaťu stretávanie sa s vrstovníkmi**

Už pred vstupom do MŠ môžete deťom sprostredkovať kontakt s vrstovníkmi (napr. na detskom ihrisku), aby sa naučili s nimi vychádzať.

#### **Zoznámte deti s materskou školou**

Rozprávajte deťom o škôlke. Usilujte sa však byť reálny, čiže žiadne "fantázie" o tom, aké krásne hračky a skvelí kamaráti ich tam čakajú. Pri dnešnom zariadení detských izieb sa môže stať, že sa vášmu dieťaťu v škôlke na prvý pohľad žiadna z hračiek nezapáči, a to znamená sklamanie. V inom prípade sa môže stať, že s hračkou, ktorá sa vášmu dieťaťu páči, sa bude hrať iné - smelšie dieťa. Ku sklamaniu z prvých dojemov pristúpi aj presvedčenie, že mama alebo oco klamú, keď predsa povedali, že... Je vhodné vyjsť si na vychádzku k areálu MŠ. Nezáväzne, len tak cez plot, hádajte spolu s vašim dieťaťom, čo môže byť vo vnútri (reálne), obzrite si dvor, preliezky,... Ak uvidíte pani učiteľku s deťmi vonku a vaše dieťa má záujem, pripojte sa k ich hram, radi vás privítajú.

#### **Berte ohľad na telesnú záťaž**

Začiatok v materskej škole je pre deti telesne náročný. Deti rýchlo vyčerpajú svoje sily, pretože deň v MŠ je pre ne únavný. Bezprostredne po návšteve materskej školy dieťa potrebuje čas na odpočinok. Väčšie aktivity, napr. veľký nákup, prechádzku, návštevu ihriska a pod., by ste mali odložiť. U detí menej telesne zdatných musíme odhadnúť dĺžku pobytu v škôlke, aby sme nezväčšovali ich záťaž.

## Zabráňte vzniku ďalších záťaží

Počas prvého kritického obdobia by ste deti nemali zaťažovať ďalšími požiadavkami a veľkými zmenami (napr. sťahovanie a pod.). V niektorých prípadoch je vhodné vstup do škôlky o niekoľko mesiacov odložiť.

## Vstup do MŠ môžu zhoršiť aj niektoré nevhodné podmienky v rodinných pomeroch:

Podľa našich očakávaní by mal byť vstup do MŠ pre deti so súrodencom ľahší ako pre "jedináčikov", pretože už majú skúsenosť s tým, že sa musia deliť o osobu, ku ktorej majú citový vzťah. Môže sa stať, že práve opak je pravdou. To, že niektoré deti so súrodencami zvládajú vstup do MŠ ťažšie, môže byť zapríčinené:

1. Postavením medzi súrodencami podľa veku. Ak má trojročný nováčik len krátku dobu mladšieho súrodenca, môže sa pri vstupe do škôlky cítiť odstrčený a odložený. Ak je sám mladší alebo najmladší zo súrodencov, musí sa pravdepodobne po prvýkrát v živote zaobísť bez obvyklej podpory starších súrodencov.
2. Je možné, že rodičia jedináčikov sa v snahe nahradiť chýbajúceho súrodenca snažia skôr a intenzívnejšie nadviazať kontakty s ďalšími deťmi. Jedináčikovia tak majú oveľa väčšie skúsenosti s vrstovníkmi ako deti so súrodencami.
3. Nováčikovia s menšou telesnou odolnosťou pociťujú pri vstupe do MŠ väčšie zaťaženie. Viachodinový pobyt uprostred hlučných a šantiacich detí je pre ne telesne namáhavý. Takéto deti sa skôr unavia a všetkého majú dosť. V MŠ je aj väčšia pravdepodobnosť, že sa menej telesne zdatné dieťa nakazí a ochorie, a preto musí byť často doma. Keď deti navštevujú MŠ nepravidelne, je pre ne oveľa ťažšie dosiahnuť pevné miesto v skupine a udržať si ho.
4. Rodičia, ktorí okrem najnutnejších vecí (umývanie, obliekanie, jedlo a pod.) venujú svojim deťom málo času, im veľmi sťažujú novú situáciu.
5. Ak rodičia nedajú deťom možnosť samostatne objavovať svoje okolie, aj keby bolo spojené s určitými rizikami (napr. že dieťa spadne, že sa zašpiní a pod.) nevyvinie sa u detí žiadna dôvera vo vlastné schopnosti. Vstup do škôlky bude pre tieto deti veľmi ťažký. Deti si nevedia predstaviť, že by mali splniť všetky očakávania a požiadavky v škôlke.
6. Keď sa pôvodné „nie“ niekedy zmení na „áno“ a niekedy zostane „nie“, dieťa nevie, čo je vlastne dovolené. Chýba mu jednoznačné pravidlo správania sa, preto je už pred vstupom do MŠ neisté. Nevie, ako sa má správať. So vstupom do MŠ najviac pribúdajú nové pravidlá a neistota dieťaťa ešte stúpa.
7. Deti, ktoré majú za sebou nejakú negatívnu skúsenosť (napr. rozvod rodičov, dlhodobý pobyt v nemocnici), majú spravidla väčšie problémy s prispôbením sa materskej škole. Následkom predchádzajúceho zážitku nie sú „zocelené“ a reagujú veľmi citlivo.
8. Bojazlivé deti väčšinou po vstupe do MŠ zistia, že sa nenaplnili ich najhoršie obavy a uľaví sa im.
9. Rodičia, ktorí od začiatku dávajú dieťa do MŠ na celý deň, musia počítať s tým, že sa dieťa bude horšie prispôsobovať a bude mať viac problémov. Celodenná návšteva MŠ je pre nováčika podstatne namáhavejšia ako poldenný pobyt.



▶ Návšteva MŠ predstavuje šancu a výzvu zároveň. Deti sa učia pohybovať v skupine, učia sa presadzovať svoje prania a záujmy prijateľným spôsobom. Učia sa byť samostatné a rastie ich sebadôvera, sebavedomie. Učia sa zachovávať pravidlá skupinového spolužitia. Materská škola pomáha dopĺňať rodinnú výchovu. Niekedy je miestom, kde deti prežívajú väčšinu dňa. Učiteľky sa usilujú pomôcť Vášmu dieťaťu prekonať všetky ťažkosti súvisiace so vstupom do materskej školy, najdôležitejší je však postoj rodičov k MŠ a to, ako dieťa bolo doma na vstup do MŠ pripravené.

**V posledných rokoch sa deti adaptujú v prostredí MŠ veľmi dobre, ťažšie je to s adaptáciou rodičov...**

- ▶ Dajte deťom pocítiť, že ste na ne hrdé, že ho veľmi ľúbite a pobyt medzi kamarátmi je tá najúžasnejšia vec, strach vo vašich červených očiach mu istotu nedodajú.
- ▶ Zbytočne nepredlžujte rána s plačúcim dieťaťom v šatni, prejavte mu porozumenie, ubezpečte ho, že ho máte radi a že poň prídete a odovzdajte ho učiteľke.
- ▶ Zostaňte po celý čas pokojní.
- ▶ Dôverujte učiteľkám v triede, akékoľvek otázky a obavy riešte otvorenou komunikáciou s učiteľkami
- ▶ Neporovnávajte dieťa s inými deťmi, ktoré neplačú a usmievajú sa, rešpektujte jeho pocity.
- ▶ Hovorte mu pravdu - idem do práce, budem doma upratovať, variť a pod.
- ▶ Komunikujte s dieťaťom o tom, čo sa v materskej škole dialo, ale nenúťte ho rozprávať, ak nechce.
- ▶ Prejavte mu dôveru, že je šikovné, že to zvládne, že sa naučí aj to, čo sa mu doteraz nedarí.

Nezľaknite sa, ak dieťa nemalo spočiatku problém s adaptáciou, tešilo sa do materskej školy a **po čase ju začne odmietať**. Aj toto je prirodzený prejav niektorých detí, pre ktoré bolo spočiatku všetko zaujímavé, nové a tešilo sa na to. Po čase im však nemusia vyhovovať obmedzenia, takže tento protest u nich prichádza oneskorene.

**Dieťa potrebuje predovšetkým vašu podporu, pozitívny prístup, aby sa do MŠ tešilo. V živote budú čakať na deti ešte iné zmeny, bude sa musieť vyrovnávať s rôznymi situáciami, teda už v tomto veku bude mať prvú skúsenosť a môže ju zvládnuť úspešne za vašej pomoci a pochopenia.**

