

## První dny ve školce

*Nástup do školky je pro každé dítě důležitým mezníkem. Tato změna s sebou přináší spoustu pocitů a zážitků, se kterými se musí dítě vyrovnat. Pro některé děti je pobyt ve školce od začátku každodenní zábavou, jiné probrečí i několik týdnů, než si zvyknou. Vstup do neznámé budovy a do třídy s jiným vybavením a hračkami, než jaké zná z domova, mezi cizí děti a dospělé, to všechno může dítě stresovat.*

*Dítě často pocítuje zmatek, nejistotu, neví, jak se má správně chovat, co smí a co nesmí, co má vlastně dělat, aby to bylo správně. Může proto reagovat nepřiměřeně - odmítá do školky chodit a s pláčem přemlouvá maminku, aby ho tam nevodila, nebo naopak ve školce zlobí. Některé děti sice první dny propláčou, ale brzy se to výrazně zlepší. Jiné jsou zpočátku nadšené a krize přijde třeba až po dvou týdnech, protože školka už pro dítě ztratila nádech tajemství a kouzlo něčeho nového.*

### Pravý čas na školku

Nástupu do mateřské školky se dříve či později nevyhne žádný předškolák. Každé dítě však zvládá tento krok k vlastní samostatnosti jinak. Je především na rodičích, aby posoudili, zda je jejich dítě na tento krok zralé nebo zda bude lepší se školkou ještě rok počkat. Jinak se může stát, že jejich potomek každé ráno probrečí a z chození do školky se stane trauma pro celou rodinu.

Dítě by mělo při nástupu do školky zvládnout běžnou samoobsluhu, tedy najíst se, napít, svléknout, s dopomocí obléknout, dojít si na záchod, samozřejmě v závislosti na věku. To však podle dětských psychologů ještě neznamená, že je způsobilé pro nástup do školky. Kromě praktických dovedností jsou totiž pro pobyt v kolektivu důležité i sociální a emocionální faktory. Tedy to, jak dítě zvládá odloučení od matky, zda vydrží bez její přítomnosti, jak se chová v přítomnosti ostatních dětí. Bere jim na pískovišti hračky, chová se agresivně nebo se jich evidentně bojí? Nekomunikuje a nerado se zapojuje do hry? To všechno může být signálem, že mu v budoucnu může dělat pobyt ve školce problémy.

Nástup dítěte do školky je prvním krokem dítěte do společnosti, dítě si zvyká na jiný režim dne, na to, že zůstává bez rodičů mezi mnoha jinými dětmi, že hračky nepatří jenom jemu, ale i ostatním a že musí respektovat určitou "cizí" osobu. Zkušenosti ze školky dítěti nesmírně usnadní nástup do základní školy a do života vůbec. Děti, které před začátkem školní docházky navštěvovaly školku, jsou sebevědomější a sebejistější, snáze navazují přátelství, snáze se přizpůsobují školnímu životu. Dítě, které má vybudovanou svoji pozici v rámci rodiny, si najednou musí vytvářet pozici novou, ve skupině dětí, které předtím neznalo.

### Jak dítěti pomoci

V současné době už prakticky ve všech mateřských školách procházejí děti tzv. adaptací, aby se jejich strach z cizího prostředí omezil na minimum a aby se ve školce necítily vystrašené a opuštěné. Doba, po kterou tato fáze trvá, bývá různě dlouhá podle povahy dítěte, obvykle si však zvykne do šesti týdnů - u průbojnějších dětí to bývá mnohem méně.

Poté přichází další fáze adaptace - zvykání na to, že bude spát jinde než ve své postýlce. I na tuto situaci je nezbytné dítě připravit. O tom, že bude ve školce také spát, je potřeba říct mu předem.

Když se dítě ráno bez problémů loučí s rodičem, po obědě v klidu odchází do postýlky a po probuzení si se samozřejmě jde hrát, adaptace je u konce.

Spíše než na několik dní v měsíci, ved'te dítě do školky každý den, ale zpočátku jen na dopoledne. Když je docházka každodenní a pravidelná, dítě si snadněji přivykne, než kdyby mělo mezi jednotlivými pobyty ve školce dlouhé pauzy.

Rodiče, kteří už od počátku dávají dítě do školky na celý den, musí počítat s tím, že jejich dítě se bude přizpůsobovat mnohem hůře a mnohem déle. Metoda "hodit někoho do vody a poplave" v tomto případě rozhodně neplatí.

Nástup do školky lze dítěti usnadnit předem. Jednak je dobré "natrénovat odloučení", aby si postupně zvykalo na kratší pobyt bez matky, svěřit je na chvíli spolehlivým známým, nejlépe takovým, které dítě zná - tak získá jistotu, že se pro něj rodiče vždy vrátí a nikam mu neutečou. Za druhé je dobré, aby dítě bylo zvyklé na styk s vrstevníky - aby se naučilo dodržovat určitá pravidla ve skupině dětí. K tomu je nejjednodušší brát je co nejčastěji na dětská hřiště či do dětských center.

### **Když odmítá školku**

- Nechce-li dítě do školky jít, může být chyba i na straně rodičů.
- Vysvětlete dítěti, že je máte rádi a že nechodí do školky proto, že na ně nemáte čas nebo že s ním nechcete být doma. Už vůbec neargumentujte péčí o mladšího sourozence - mohlo by to posílit jejich vzájemnou rivalitu.
- Buďte důslední a nenechte se obměkčit. Když už jednou rozhodnete, že půjde dítě do školky, nedejte se přemluvit a trvejte na svém. Rodiče dítěti často ustupují. Když dítě ztropí ráno scénu, rodiče podlehnou jeho prosbám a nechají je doma. Pokud to uděláte jednou nebo dvakrát, nic se nestane, ale nedovolte, aby to dítě zkoušelo příliš často. Jinak se stanete doslova rukojmím jeho nálad.
- A kdy naopak nechat dítě doma? Například když se jeden z rodičů vrátí z dlouhé služební cesty nebo přijede vzácná návštěva. Dalším důvodem, proč zrušit školku, je samozřejmě onemocnění či nezvyklá únava dítěte. Jednou za čas, hlavně když máte na dítě málo času, si udělejte společný volný den. Není rozhodující, zda pojedete na výlet nebo zůstanete doma. Důležité je, abyste se dítěti plně věnovali a vychutnali si jeho společnost.
- Mnoho rodičů své dítě pravidelně uplácí pamlsky nebo drobnými hračkami, když bez breku půjdou do školky. Občas dítě můžete překvapit malým dárkem, ale dělat to každý den je chyba, která se vám může vrátit. Uplácením změníte dítěti hodnotový systém natolik, že bude chtít odměnu i za to, když se nají nebo oblékne.
- Rodiče dítě neposlouchají. Dítě nechce do školky, nařiká, vzteká se a rodiče ho ignorují. Je možné, že dítě chce jenom upoutat jejich pozornost. Chce, aby se mu věnovali. Třeba mu jenom vysvětlili, proč do školky musí. Berte na vědomí smutek dítěte při loučení. Pláč mu nikdy nevyčítejte. Když dítě pláče a nedaří se vám je uklidnit, snažte se odchod co nejvíce urychlit. Čím dříve odejdete, tím dříve přestane plakat. Nepřiznávejte, že je vám také smutno a že se vám stýská. Když zvládnete své emoce vy, dítě je zvládne také. Někdy představuje loučení větší problém pro matku než pro dítě, proto je zbytečně nestresujte.

## **Proměny dítěte**

Děti se po nástupu do školky doma většinou začnou chovat jinak. Bývají - alespoň zpočátku - tišší a klidnější než předtím, ne vždy se jim chce vyprávět o tom, co se dělo ve školce, je to tím, že jsou unavenější, navíc si v klidu potřebují zpracovat nové dojmy. Někdy bývají kvůli každé maličkovosti plačtivé nebo se vztekají pro nic za nic. I to má své opodstatnění: najednou musí každé ráno brzy vstát a odejít z domu. Na jejich náladovost reagujte pokud možno nejklidněji a v žádném případě je nehubujte. Absorbování nových dojmů a nutnost přizpůsobit se novým pravidlům je pro ně hodně namáhavé.

Dítě by také mělo mít pocit, že všechno, co se děje ve školce, je pro vás nesmírně zajímavé a důležité. Proto si pravidelně prohlížejte nové obrázky na nástěnce, ptejte se na paní učitelku i kamarády, povídejte si s dítětem o všem, co během dne dělalo.