Pravidla pro pohodový nástup do školky

Pro maminky dětí, které budou v září nastupovat do školky, může být konec léta plný obav z toho, jak to oba zvládnou. Není se čemu divit, po dlouhé době, kdy dítě bylo denně s vámi, nastane odloučení na několik hodin denně. Přinášíme vám proto několik tipů a zamyšlení, které mohou pomoci.

Odloučení

Začátek docházky do mateřské školy je vždy spojen s odloučením. Pro ty nejmenší je odloučení životní zkouškou v pravém slova smyslu. Některé děti s tím nemají žádné problémy, ale jiné děti jsou bojácné, nejisté, nesmělé, uplakané, některé projevují svoji nelibost vztekem. A také jsou tu děti, které ze začátku chodí do školky odvážně a sebevědomě, a po několika dnech nebo týdnech u nich teprve vznikne pocit strachu z odloučení.

Pocity rodiče jsou velmi důležité

Než se dostaneme k tipům jak na to, je třeba se zastavit u vnitřního nastavení rodiče. Proč? Protože pokud rodič není vnitřně přesvědčený, že je čas dát dítě do školky, nemůže po svém dítěti chtít, aby bylo připravené. Dítě vycítí pocity rodiče a bude se nástupu pochopitelně bránit.

Rodič, který není vnitřně nastaven tak, že věří, že je nástup dítěte do školky tím nejlepším řešením, by se měl nejprve zamyslet a zjistit, proč myslí, že ne? Cítíte smutek z odloučení, máte výčitky svědomí, že se vám chce do práce? Když zjistíte proč, bude se vám lépe hledat přijatelné řešení – např. dejte dítě do péče babičce, odložte nástup nebo najděte cestu, jak vnitřně souznít s tím, že čas se nedá zastavit a dítě se dostává do věku, kdy už dokáže být v kolektivu a podnětné prostředí a kamarádi pro něj mohou být přínosem

1. Vždy mluvte o odloučení předem.

Malým dětem sice ještě chybí pojem o čase, ale je velmi důležité informovat je dostatečnou dobu dopředu. Nestačí o tom mluvit jen jednou, mluvte o tom často a s radostí a nadšením. Pokud dítě o nástupu nerado slyší, ptejte se proč? Vyslechněte jeho důvody a pokuste se společně najít cestu, jak to vyřešit. Je vhodné se také předem zajít do mateřské školy s dítětem podívat, ukázat mu nové prostředí, kamarády, hračky. Důležité je také seznámit se předem s paní učitelkou. Potom již nebude pro dítě prostředí mateřské školy tak neznámé, dokáže si představit, co ho čeká, a mohou si o tom doma s rodiči povídat.

2. Mluvte vždy pravdu.

Pokud dítě opouštíte, protože se vracíte do práce, vysvětlete mu, že jste v práci šťastná. Vezměte na sebe zodpovědnost, je to vaše rozhodnutí jít do práce. Nesvádějte vinu na zákon, společnost, šéfa… Vzít na sebe zodpovědnost za vlastní rozhodnutí je pro dítě zdravější a výhodnější.

3. Důvěřujte schopnostem svých dětí.

Někteří rodiče se neustále obávají, že se jejich dětem něco stane. Jsou přesvědčeni o tom, že jen jejich péče je pro jejich děti ta nejlepší. Důležité je dětem věřit a dodat jim tak sebevědomí a sebedůvěru, že pobyt v mateřské škole zvládnout.

4. Dodržujte rituály.

Přicházejte do mateřské školy v pevně stanovenou dobu. Nastavují se tím „vnitřní hodiny" dítěte a snadněji si na pravidelný režim zvyknou a vytvoří se v nich důvěra a pocit bezpečí, že nejsou vystaveny napospas rodičovské moci. Ještě více důležité jsou rituály vyzvedávání z mateřské školy. Je důležité dodržet slíbený čas (po obědě, hned po svačince atd.), aby dítě získalo pocit jistoty a mohlo se na své rodiče spolehnout.

5. Nikdy neodcházejte bez rozloučení.

Někteří rodiče se tajně vykradou z mateřské školy pryč, když se dítě nedívá, aby proces odloučení proběhl bez citových výlevů. Potom se ale diví, pokud se jich dítě na druhý den nechce pustit a křečovitě je drží a pláče. Nikdy proto neodcházejte bez rozloučení, možná se vyhnete konfrontaci s dětskými slzami, ale zůstane poznamenaný váš vztah s dítětem. Raději se naučte přijmout pláč svého dítěte, je součástí zdravého postoje.

6. Neprodlužujte a nedramatizujte zbytečně moment loučení.

Samozřejmě i pro maminku je proces loučení náročný a může být smutná. Má právo dát svůj smutek najevo. Dítě je ale velmi vnímavé a dokáže vycítit maminčinu úzkost. Je tedy důležité dát dítěti při loučení dostatek sil na cestu a předat mu pozitivní energii. Pro děti by měl být proces loučení přehledný, aby se v něm dobře orientovaly a neztratily sebedůvěru.

7. Dovolte dětem projevit emoce.

Dítě má právo být smutné, má právo vyjádřit svůj hněv a strach. Jestliže nepřipustíme pocity bolesti a smutku, mohou se potlačované pocity později projevit např. agresi, nebo se pocity mohou namířit dovnitř a může se objevit např. zdravotní obtíže nebo regrese ve vývoji.

8. Dejte svému dítěti něco, co mu bude připomínat domov.

Dítě si s sebou může vzít nějakou malou věc, která mu bude připomínat domov. Může se jednat např. o malé plyšové zvířátko, panenku, autíčko…Tato věc pak dítěti pomáhá, aby cítilo jistotu, že rodiče a domov stále existují, když tam teď zrovna nejsou.

9. Dejte svému dítěti čas.

Každé dítě je jiné a potřebuje různě dlouhou dobu adaptace na nové prostředí. Nesrovnávejte ho s ostatními kamarády, nepředhazujte mu, že oni už nepláčou. Dejte svému dítěti čas, aby si zvyklo na odloučení a našlo si své místo mezi vrstevníky.