

**Dotaz č. 5: Začal nový školní rok a s ním první den ve školkách. Pro malé tříleté dítě, pro rodiče, ale zejména pro nás učitelky, je to obvykle „den hrůzy“. Uplakané děti, někdy i maminky či babičky, leckdy plačící polovina třídy „školkových prvňáčků“. Běžné rady, které dáváme rodičům nováčkům, se mívají účinkem a tak se každým rokem opakují psychicky náročné začátky. Můžete poradit nějaký „zaručený recept“?**

### **Odpověď:**

Je zcela normální cítit první den ve školce úzkost, než si malé dítě zvykne na nové prostředí a na nepřítomnost svých nejbližších. Děti se s tím obvykle vypořádávají intenzivními pocity zlosti, neklidem, plachostí, strachem. Také rodiče mohou bojovat se svými pocity odloučení a úzkosti, mohou cítit rozpaky, zlost, vinu, zklamání.

Zaručený recept neexistuje, ale určité vhodné postupy ano. Tady jsou některé z nich:

- Doporučte rodičům, aby navštívili školku se svým dítětem ještě dříve, než tam začne chodit pravidelně.
- Umožněte rodičům, aby s dětmi ve školce strávili pár „náhledových hodin“. Děti se rozkoukají, zvyknou si na nové prostředí v přítomnosti svých blízkých a rodiče uvidí přístup učitelek - jak „zachází“ s ostatními dětmi - budou více v klidu.
- Je dobré, pokud bude mít dítě ve školce nebo ve třídě kamaráda, kterého zná z dřívějších. Pomůže mu to v prvních dnech, než si na nové prostředí zvykne. Umožněte dítěti, aby mohlo být nějaký čas ve stejné třídě s kamarádem.
- Doporučte rodičům, aby dětem nelhali o tom, kde budou, když ony budou ve školce, případně ať mu ukáží své pracoviště. Může to děti uklidnit, když budou vědět, kde rodiče přesně jsou.

### **Rodičům řekněte:**

- Zůstaňte s dítětem ve třídě. Pokud o to dítě stojí, zůstaňte s ním v prvních dnech chvíli ve školce. Budete mu oporou a dáte mu pocit bezpečí.
- Zpočátku volte kratší pobyt dítěte v MŠ, nejlépe do 10.00 hodin, nebo do oběda.
- Přibalte mu mazlíčka. Dovolte potomkovi, aby si s sebou vzal do školky svou oblíbenou hračku.
- Používejte stejné rituály. Vodte dítě do školky vždy ve stejný čas a vyzvedávejte je pokud možno ve stejnou hodinu. Používejte konkrétní údaje o tom, kdy je vyzvednete - po obědě, po svačince - ne jen obecně jako brzy, za chvíli, po práci apod.
- Rozlučte se krátce. Loučení dlouze neprotahujte, někdy loučení představuje větší problém pro matku než pro dítě, proto je zbytečně nestresujte.
- Buďte citliví a trpěliví. Vyprávějte si o tom, co dítě ve školce dělalo a co nového se naučilo.
- Ujistěte dítě, že je do školky neodkládáte. Vysvětlete mu, že je máte rádi a že nechodí do školky proto, že na ně nemáte čas nebo že s ním nechcete být doma. Každý má svět povinnosti - vy práci, vaše dítě školku.
- Komunikujte s učitelkou. Možná se dozvíte, že když ze školky po nervy drásající scéně odejdete, vaše plačící dítě se rázem uklidní a jde si spokojeně hrát.
- Potomka za zvládnutý pobyt ve školce pochvalte a pozitivně je motivujte. Neříkejte doma dítěti, že chápete, jaké to muselo být strašné, vydržet takovou dobu bez maminky. Naopak vyzdvihněte jeho pěkné zážitky, zahrajte si s ním hru, kterou se ve školce naučilo.
- Pokud má dítě enormní citovou vazbu na některého člena rodiny (matka), bude lépe, když ho nějaký čas bude do školky ráno vodit někdo jiný - babička, strýc apod.

### **Poradte rodičům i to, co by nikdy neměli dělat ...**

- Buďte důslední a nenechte se obměkčit. Když už jednou rozhodnete, že půjde dítě do školky, nedejte se přemluvit a trvejte na svém.
- Nestrašte své dítě školkou - "počkej, ve školce ti ukážou" a za problémy s přivykáním je v žádném případě netrestejte.
- Nepřiznávejte, že je vám také smutno a že se vám stýská. Když zvládnete své emoce vy, dítě je zvládne také.
- Netvrďte dítěti cestou do školky, že jdete na procházku, a nelžete mu o tom, v kolik hodin je přijdete vyzvednout.
- Neopakujte dítěti pořád dokola, že má být hodné.