

## Naše dieťa nastupuje do škôlky ☺

Vstup dieťaťa do MŠ je jeho prvým krokom do spoločnosti. Ten prináša so sebou množstvo zmien, s ktorými sa dieťa musí vyrovnáť. Ťažkosti pri začleňovaní sa do kolektívu sú individuálne, vychádzajú z predchádzajúcich skúseností a osobnosti toho ktorého dieťaťa. Z vývinu psychiky dieťaťa však vyplýva, že dieťa je na tento veľký krok pripravené až od ukončeného tretieho roka života. Odporúčame Vám dopriať mu tento čas.

### Prinášame niekoľko rád, ako dieťaťko na škôlku pripraviť:

**Umožnite dieťaťu častý styk s rovesníkmi**, na ihrisku, alebo v materskom centre, aby sa postupne učilo ako vychádzať s inými deťmi, presadiť sa, ako sa podeliť.

**Trénujte odlúčenie.** Odlučovanie je potrebné začať postupne, aby sme dieťaťu nespôsobili šok. Už pred vstupom dieťaťa do škôlky by sa malo vedieť kratšiu dobu zaobísť bez matky. Možno to robiť s pomocou otca, babičiek a ľudí, ktorých dobre pozná. Príležitostné odlúčenia umožnia dieťaťu získať istotu, že mama mu neutečie, ale sa vráti, ako sľúbila. Sľub treba dodržať, aby vám dieťa mohlo dôverovať.

**Zoznámte ho so škôlkou.** Aby nebola pre nováčika škôlka cudzia, je dobré, ak budete o škôlke deťom rozprávať. Hovoriť im, čo sa tam deje, hrať sa na ňu. Čítať si príbehy, kde sa spomína nástup dieťaťa do škôlky. Z rozprávky sa dokáže dieťa krásne vcítiť do situácie a mať predstavu, čo ho asi čaká. Je tiež dobré chodiť k škôlke na prechádzky a využiť návštevu v deň otvorených dverí. Môžete sa informovať o režime detí v škôlke a hovoriť s ním o tom, aby si mohlo vytvoriť konkrétnu predstavu, čo ho v novom prostredí čaká. Neidealizujte deťom pobyt v škôlke, jeho následkom môže byť totiž sklamanie až odpor. Nikdy sa škôlkou nevyhrážajte: „Veď ťa tam naučia!“

**Usilujte sa zlepšiť samoobslužné návyky** dieťaťa ako je obliekanie, obúvanie, stolovanie a hygienické návyky. Skúste ho podporovať v samostatnosti. Niektoré činnosti sa dajú nacvičiť aj doma, no na niektoré musí dieťa dozrieť. Napríklad pri obliekaní, či vyzliekaní sa odporúča nerobiť všetko za dieťa. Vhodné je získať ho pre spoluprácu bez vyvíjania tlaku. Môžete mu napríklad povedať: „V poriadku, pomôžem ti vyzliecť sa, ale ty si skús dať dole aspoň topánky, nohavice. V zmysle niečo ja, niečo ty.“ Buďte pri tom trpezliví, u dieťaťa to pomôže zvýšiť sebaistotu a tým pocit pohody v novom prostredí.

**Zaved'te rutiny, ktoré sa budú opakovať každé ráno a večer.** Rodičia by mali zavádzať tieto rutiny do praxe aspoň dva týždne pred začatím dochádzky. Buďte nápomocní pri zvykaní dieťaťa na pravidelný popoludňajší oddych. Večer je dobre vykonávať pravidelné činnosti ako napríklad príprava oblečenia na nasledujúci deň, kúpeľ, hygiena, rozprávka. Nastavte si nejaké rutiny aj na ráno. Mať činnosti naplánované pomôže znížiť stres pre každého.

**Aby ste zabránili vzniku ďalších záťaží**, neodporúča sa robiť naraz veľa zmien v čase nástupu do škôlky. Mali by ste si zodpovedne naplánovať nástup dieťaťa do škôlky a podmieniť tomu aj ostatné veci. Ak rodič nastupuje do práce, mal by zaškôlkovať dieťa aj 2 – 6 mes. vopred ako nastúpi do práce. Je to úplne nová situácia pre všetkých. Odnaučovanie od plienok, cumlíka či dojčenia je dôležité robiť vopred, lebo tých zmien by bolo na dieťa veľa. Podobne aj v prípade, ak sa má narodiť súrodenec. Každá zmena prináša dieťaťu pocit narušenia istoty a bezpečia. Bude sa musieť vyrovnávať so zmenami, ktoré budú výrazne vplývať na jeho život. Čím menej zmien, tým lepšie.

Projekt „Pomáhajúce profesie v edukácii detí a žiakov“ sa realizuje vďaka podpore z Európskeho sociálneho fondu a Európskeho fondu regionálneho rozvoja v rámci Operačného programu Ľudské zdroje.

Riadiaci orgán: [www.ludskezdroje.gov.sk](http://www.ludskezdroje.gov.sk)

Sprostredkovateľský orgán: [www.minedu.sk](http://www.minedu.sk)

Prijímateľ Národného projektu: [www.mpc-edu.sk](http://www.mpc-edu.sk)



EURÓPSKA ÚNIA

Európsky sociálny fond  
Európsky fond regionálneho rozvoja



OPERAČNÝ PROGRAM  
ĽUDSKÉ ZDROJE



MINISTERSTVO

ŠKOLSTVA, VEDY,  
VÝSKUMU A ŠPORTU  
SLOVENSKEJ REPUBLIKY