

## JAK ZVLÁDNOUT NÁSTUP DO MATEŘSKÉ ŠKOLY

„Počkej, za chvíli ti budou tři roky a pošupajdíš do školky! Tam se s tebou učitelky mazat nebudou! Ty tě naučí poslouchat!“ Ruku na srdce: která maminka, tatínek nebo babička tuhle vyhrůžku nikdy nepoužili? K hrůze učitelek a psychologů. Dítě se mateřskou školou v žádném případě nesmí strašit. A připravit ho na ni může být mnohdy věda. Zvlášť pokud je potomek na rodiče příliš fixovaný, nebo je hodně úzkostný.

Děti se nejenže nemají školkou strašit, ale rodiče se ani nemají snažit, byť v dobré víře, nalákat je na hory hraček, báječných kamarádů a laskavých učitelek. Jinak se může stát, že dítě přijde sice natěšené, ale pokud je bystré, za den, dva si hračky prohlédne a stačí mu to. I dobře vybavená školka se okouká, tím spíš, že dneska mají děti doma hodně věcí.

Přibližující nástup do mateřské školy je třeba oznámit co nejobyčejněji, jako by šlo o naprosto samozřejmou věc. Bez velkých stresů a slibování: „Už jsi velký, budeš chodit do mateřské školy, budeš si tam hrát s dětmi a naučíš se písničky, básničky a poznáš nové pohádky“.

V období kolem třetího roku dítě začíná potřebovat vrstevníky. Ve většině rodin je běžné, že táta chodí do práce a dítě to ví, když se doma začne mluvit o tom, že půjde do práce i máma, je dobré se zmínit, že dítě půjde do mateřské školy. Pak se stačí při procházce projít kolem mateřské školy a zavést řeč na to, co se tam dělá.

Aby se první odpoutání od maminky zvládlo, je dobré začít trénování v rámci rodiny. Zapojit babičky, tety, známé. Jsou děti, které se od maminky nehnou – a ty pak mají v mateřské škole problémy. Ideální je pověřit někoho jejich hlídáním a na půl dne se vzdát. To už je trénink na školu. Chození mezi dětmi sice pomůže, dítě nebude jenom mezi dospělými, ale jako přívykací kúra to příliš nefunguje, protože tam je maminka s ním. Dobré je poohlédnout se v okolí po mateřském centru. Dítě si tam zvykne chodit hrát si a maminka se může ve vedlejší místnosti věnovat jiným činnostem. Pokud se stane, že dítě nezvládá zůstat ani chvíli bez matky, je třeba počkat, až dozraje. Počítat se musí s tím, že děti jsou často vyděrači a hrají divadýlko. Pro rodiče představuje jejich pláč a křik psychická muka, přestože je paní učitelka přesvědčuje, že sotva odejdou, dítě se uklidní a na maminku si ani nevzpomene a plakat a křičet začne až v momentě, kdy vidí odpoledne maminku mezi dveřmi. Jiné dítě odmítá ve škole jíst, vyžaduje, aby matka hlásila učitelce, že nebude svačit, obědvat ap. V takových případech je třeba vydržet.

Pokud ale dítě opravdu celé dopoledne pláče, čeká v koutku na maminku a nenechá se vtáhnout do programu ani na chvíli, je třeba zvážit, zda je nutné je vodit do mateřské školy, nebo ho tam nechávat jen na kratší dobu.

V naší mateřské škole umožňujeme takzvanou adaptační dobu, po kterou maminka přichází s dítětem, jsou tam hodinu a zase spolu odcházejí. Teprve potom je tam nechá třeba hodinu samotné. Tímhle způsobem je ideální řešit nástup do mateřské školy v případě bázlivějších jedinců. Jenomže všechno má svá ale: když je maminka opodál, je ratolest v pohodě, jakmile se maminka chystá odejít, spustí křik. V tom případě je třeba odcházení matky neprodlužovat, někdy je pro dítě lepší, když s ním matka do třídy vůbec nejde.

Jak poznáme, že dítě školku potřebuje? Problémy bývají mezi třetím a čtvrtým rokem, pětileté děti jsou sociálně vyspělejší. Odpoutání od maminky je pro ně poměrně snadné.

Vzhledem k tomu, že nikdo nemůže stoprocentně odhadnout, jak dlouho si bude dítě v mateřské škole zvykat, odborníci nedoporučují, aby po týdnu jeho docházky do MŠ maminka hned nastoupila do práce. Většina dětí si zvykne, ale najde se určité procento, které odpoutání od matky nezvládnou. Běžná adaptační doba je čtyři až šest měsíců. Když děti pláčou i po tom, je to vážnější. Opakované ranní bolesti břicha nebo zvracení signalizuje, že je lepší nenechat dítě trápit a raději docházku přerušit, ale to je až úplně krajní řešení. To se stává

většinou, když maminka těžko snáší křik dítěte a má pocit, že se dítěti ubližuje. Děti, které jsou urputnější, mohou na maminku zkoušet cokoli: počůrávání, zvracení, dávení, neoprávněné stěžování na ostatní děti, učitelky. Pozvolným zvykáním se to dá zvládnout. Záleží na trpělivosti rodičů a schopnosti učitelky si dítě získat. Máme zkušenosti, že pokud dítě vyvádí, když ho odvádí matka, je lepší posílat je do mateřské školy s někým jiným. Tatínkovi pak takové scény nedělá. Pokud rodiče nepřizpůsobivé dítě opravdu z MŠ stáhnou, nebo jej nechají přendat do jiné třídy, nabízí se otázka, zda pak dítě, které si vychutná výhru, že dosáhlo svého, nezíská pocit, že se mu maminka zase podřídí?

Rodičům dětí, které mateřskou školu nezvládly a vrátily se domů, se doporučuje takzvané sociální otužování: polehoučku odbourávat úzkost, poslat ho vyřídit vzkaz, pověřit nákupem rohlíků a sama počkat před obchodem, zapsat dítě do nějakého kroužku, nechat dítě přespat u prarodičů...

### *KDY JE MATEŘSKÁ ŠKOLA PRO DÍTĚ NUTNOSTÍ ?*

Poslední rok před nástupem do školy. To je hranice, kdy už dítě do MŠ opravdu musí. Mělo by tam chodit minimálně na dopolední aktivity. Pro předškoláka je opravdu důležité naučit se pracovat v kolektivu dětí bez přítomnosti rodičů, soustředit se na práci, poslouchat autoritu, snažit se plnit pokyny. Děti, které mateřskou školou neprošly, mají opravdu ztížený nástup do první třídy. Není to o intelektu, ale o sociálních dovednostech, které si děti v MŠ zformují a ve škole už je zvládají automaticky: velmi důležité je hlavně podřízení se kolektivu. V základní škole se to pak už nemusí učit a řeší už jenom školní věci.

### *JAK NEJLÉPE ZVLÁDNOUT MATEŘSKOU ŠKOLU?*

1. Vyberte MŠ, která bude vyhovovat vašemu dítěti, poptejte se rodičů, podívejte se na webové stránky.
2. Ptejte se, jaký adaptační program MŠ nabízí.
3. Ideální je, pokud první půlrok chodí dítě po obědě domů.
4. Snažte se zařídit, aby vaše dítě chodilo do třídy s nějakým kamarádem, na kterého je zvyklé.
5. Pokud dítě dělá „scény“, vytrvejte. I závažné potíže, jako je zvracení a počůrávání lze překonat trpělivostí.
6. Když ranní scény nepřestanou, přestože učitelka říká, že když odejdete, dítě po vás ani nevzdychne, ať vodí dítě do MŠ někdo jiný.
7. Jestliže se dítěti v MŠ nelíbí, snažte se zjistit proč. Stydí se říct, že se mu chce na záchod? Musí dojídat? Nesedne mu paní učitelka? Vadí mu, že musí poslouchat? Zlobí ho některé děti?
8. Do MŠ dítě musí nastoupit nejpozději v pěti letech. Jinak by mělo velký handicap při nástupu do školy. V MŠ se naučí vycházet s ostatními dětmi a respektovat autoritu učitele.
9. Rozhodnete-li se nepřizpůsobivé dítě z MŠ stáhnout, před druhým pokusem počkejte několik měsíců a poraďte se s psychologem, jak postupovat.

zpracováno podle článku v časopise Fit pro život, autorky Blanky Kubíkové, ze zkušeností dlouholeté ředitelky MŠ Bezová v Praze 4 a inspektorky Mileny Rozumové, dětské lékařky Vlasty Mikulčákové a psycholožky Kotorádové