

Prvý deň v škôlke bez zbytočného stresu

Prvý deň nemusí byť bez plaču. Môže však byť predvídateľnejší.

Čím viac dieťa vie, čo ho čaká, kto tam bude a kedy sa rodič vráti, tým ľahšie sa môže v novej situácii orientovať. Vytlačte si zoznam a postupne si odškrtavajte, čo už máte pripravené.

Týždeň predtým

- ☐ O škôlke hovoríme konkrétne. Namiesto „Bude tam super!“ hovorte o tom, čo dieťa reálne čaká: „Ráno prídeme do škôlky, prezujeme sa, privíta ťa pani učiteľka a ja potom odídem.“
- ☐ Postupne sa približujeme k režimu škôlky — ak treba, upravíme čas vstávania a večerného zaspávania tak, aby bol prechod jednoduchší.
- ☐ Trénujeme veci, ktoré bude dieťa potrebovať: obúvanie, umývanie rúk, používanie toalety, obliekanie či odkladanie vecí.
- ☐ Zoznámime sa s prostredím — prejdeme si cestu, pozrieme si škôlku a podľa možností sa zoznámime s ľuďmi, ktorí tam budú.
- ☐ Dohodneme sa na jednej známej veci z domu. Ak to škôlka umožňuje, dieťa si môže priniesť malý predmet, ktorý mu pripomína domov.

Čo zbalit'

- ☐ Prezuvky, ktoré si dieťa podľa svojich možností dokáže obuť.

- ☐ Náhradné oblečenie vrátane spodnej bielizne a ponožiek.
- ☐ Veci na odpočinok, ak ich škôlka vyžaduje.
- ☐ Známy predmet z domu, ak ho škôlka povoľuje.
- ☐ Fľašu na vodu, ak ju škôlka používa.

Praktický tip: označte oblečenie a osobné veci menom dieťaťa.

Vec z domu nie je slabosť

Malý predmet, ktorý dieťaťu pripomína domov, môže byť prechodovým mostíkom medzi známym a novým prostredím. Nemusí ho mať pri sebe celý deň — niekedy stačí vedomie, že ho má uložený na svojom mieste.

Ráno prvého dňa

- 1.** Doprajte si čas. Nech ráno nemusí byť bojom s hodinami. Pokojnejšie tempo môže pomôcť vám aj dieťaťu.
- 2.** Myslite na jedlo a oddych. Hlad, únava či veľký ranný zhon môžu náročnú situáciu ešte sťažiť.
- 3.** Povedzte dieťaťu, čo bude nasledovať: „Teraz sa oblečieme, pôjdeme do škôlky, prezujeme sa, odovzdám ťa pani učiteľke a potom sa po teba vrátim.“ Pomáha hovoriť v konkrétnych udalostiach, ktorým dieťa rozumie.
- 4.** Lúčenie urobte krátke a predvídateľné: prezuvky, objatie, dohodnutý rituál a odovzdanie dieťaťa dospelému.
- 5.** Odíďte. Ak dieťa plače, neznamená to, že ste urobili niečo zle. Môžete jeho emóciu prijať a zároveň zostať pri dohodnutom lúčení: „Vidím, že je ti smutno. Je ťažké sa rozlúčiť. Pani učiteľka bude teraz s tebou a ja po teba prídem.“

Čomu sa vyhnúť

- ☐ „Budeš tam len chvíľku.“ Ak to nie je pravda, dieťa môže mať pocit, že ste ho oklamali.
- ☐ „Veľké deti neplačú.“ Plač je spôsob, akým dieťa vyjadruje emócie. Nie je potrebné ho zaň zahanbovať.
- ☐ Tajnému odchodu. Dieťa môže stratiť istotu, že rodič odchádza predvídateľným spôsobom.
- ☐ Odmenám za to, že neplakalo. Cieľom nie je, aby dieťa za každú cenu neplakalo, ale aby sa postupne cítilo v novom prostredí bezpečnejšie.
- ☐ Opakovanému vracaniu sa do šatne. Ak lúčenie už prebehlo, opakované vracanie môže situáciu predlžovať.

Náš rozlúčkový rituál

Vyberte si jeden krátky znak, ktorý bude pri lúčení vždy podobný. Môžu to byť napríklad tri pusy na ruku, objatie a zamávanie, krátka veta alebo zamávanie z okna.

NÁŠ RITUÁL

Prvé dva týždne

Začiatok škôlky môže byť pre dieťa náročný. Po dni plnom nových ľudí, pravidiel, činností a podnetov môže byť doma unavené, podráždené alebo môže potrebovať viac blízkosti. To nemusí znamenať, že škôlka je preň zlá — môže jednoducho potrebovať čas na spracovanie veľkej zmeny.

- ☐ Popoludnia nechávame podľa možností pokojnejšie.
- ☐ Doprajeme dieťaťu dostatok oddychu a spánku.
- ☐ Nezahlcujeme ho po príchode množstvom otázok. Namiesto „Ako bolo?“ skúste: „Čo ste dnes robili vonku?“, „S čím si sa dnes hral?“, „Čo ti dnes urobilo radosť?“
- ☐ S učiteľkou si dohodneme spôsob, ako budeme získavať informácie o priebehu dňa.

Ako spoznáte, že sa dieťa postupne adaptuje

Nie iba podľa toho, či ráno plače. Sledujte skôr, čo sa deje v širšom priebehu dňa:

- ☐ postupne sa dokáže upokojiť po odchode rodiča,
- ☐ začína sa zapájať do činností,
- ☐ vytvára si vzťah k dospelému v škôlke,
- ☐ postupne sa orientuje v režime dňa,
- ☐ objavujú sa chvíle, keď sa v škôlke cíti dobre,
- ☐ ranné lúčenie sa časom mení alebo skracuje.

Adaptácia však nemá rovnaký priebeh ani tempo u každého dieťaťa.

Keď to nejde podľa predstáv

Ak máte pocit, že sa dieťa dlhodobo nedokáže v škôlke upokojiť alebo zapojiť, prípadne je zmena preň aj pre vás veľmi náročná, stojí za to situáciu bližšie preskúmať. Skúste sa spolu so škôlkou pozrieť na:

Čo sa deje po mojom odchode? Kedy je dieťaťu najťažšie? Čo mu pomáha? Ako reaguje na dospelých a ostatné deti? Čo môžeme urobiť inak?

MOJE POZNÁMKY

Nezabudnite

Cieľom prvých dní nie je, aby dieťa vôbec neplakalo. Cieľom je, aby postupne získalo skúsenosť: „Som tu v bezpečí. Viem, čo sa bude diať. Rodič odíde a zase sa vráti.“