

Okienko pre rodičov

ŠKOLSKÝ ROK 2018/19

*Nech je prostredie akékoľvek krásne, učiteľka milá, prvé dni
je to neznáme i keď krásne prostredie a cudzia i keď milá
teta.*

Materská škola Čapajevova

Telefón 051/771 03 25

Materská škola
Čapajevova 17
080 01 Prešov

Web: mscapajevova.vadium.sk
E-mail:
ms.capajevova@condornet.sk

Obsah

Ako pomôcť dieťaťu k úspešnej adaptácii?	1
Disciplína detí	3
Nechce vaše dieťa jesť?	10
Problémové správanie	14
Ako zvládnuť materskú školu s úsmevom	17
Kontakty	20

Ako pomôcť dieťaťu k úspešnej adaptácii?

Dôverujte profesionálnym učiteľkám materskej školy, ktorú ste si vybrali.

Prejavte mu dôveru, že je šikovný, že to zvládne, že sa naučí aj to, čo sa mu doteraz nedarí.

- Dovoľte mu, po dohode s učiteľkou, priniesť si obľúbenú hračku, s ktorou sa mu prvé dni ľahšie zvládnu.
- Zbytočne nepredlžujte rána s plačúcim dieťaťom v šatni, prejavte mu porozumenie, ubezpečte ho, že ho máte radi a že poň prídete a odovzdajte ho učiteľke. Urobte z toho pravidelný rituál.
- Zostaňte po celý čas pokojní, aj keď to bude ťažké. Vaše dieťaťko je veľmi vnímavé.
- S učiteľkou komunikujte, pýtajte sa, buďte zvedaví. V prvých týždňoch komunikujte radšej, keď prídete po dieťaťko (vzhľadom na ranný rituál).
- Dôverujte učiteľkám v triede.
- Neporovnávajte dieťa s inými deťmi, ktoré neplačú a usmievajú sa, rešpektujte jeho pocity.
- Hovorte mu pravdu – idem do práce, budem doma upratovať, variť a pod.

- Komunikujte s dieťaťom o tom, čo sa v “škôlke” dialo, ale nenúťte ho rozprávať, ak nechce.
- Prejavte mu dôveru, že je šikovný, že to zvládne, že sa naučí aj to, čo sa mu doteraz nedarí.
- Trpezlivosť, cit a pravidlá.

Prvé dni a týždne určite nebudú ľahké pre Vás, ani pre Vaše dieťaťko. Je to normálny pocit z toho, že jedna etapa sa v jeho aj vo vašom živote končí. Začína sa nová etapa – vy sa vrátite do zamestnania a dieťaťko bude prvý raz niekoľko hodín bez Vás. Všetko, čo je prvý raz, je niekedy zložité. Prvý raz bez mamy, bez otca, prvý raz papkať v jedálni, prvý raz spať v inej postieľke, prvý raz sa hrať s toľkými deťmi... Nebojte sa, urobíme všetko, aby to „prvý raz” nebolo pre Vás a Vaše dieťaťko až také ťažké. Niektoré deti sa s nástupom do kolektívu vyrovnajú v priebehu prvých dní, iné sa na nové prostredie adaptujú aj za niekoľko týždňov. Je potrebné si uvedomiť, že dieťa prichádza do neznámeho prostredia, nevie sa orientovať v nových priestoroch, musí sa prispôbiť novému režimu, pravidlám, nedostáva sa mu toľko pozornosti, ako keď je iba s vami. To všetko je veľmi náročné a potrvá určitý čas, kým sa začne v novom prostredí cítiť bezpečne.

Dôverujte profesionálnym učiteľkám materskej školy, ktorú ste si vybrali.

Disciplína detí

Disciplína detí: Z čoho pramenia naše konflikty rodič vs. dieťa?

Dnešný svet rodičovstva je plný odborníkov, ktorí majú v rukávoch rady na každý problém. Občas mám pocit, že mnoho z nich je nikým neotestovaných a skutočne nerealizovateľných. Pravdou však je, že **v rámci spolunažívania s našimi deťmi pravidelne prichádzame s nimi do konfliktov, ktoré často nevieme vhodne riešiť**. A hoci vidíme, že naše reakcie nie sú správne, stále konáme intuitívne podľa nejakého vzoru, ktorý sme zažili napríklad vo vlastnej rodine. Aj pri tej najväčšej snahe vychovať z našich detí tých najlepších dospelých, občas by nám rada niekoho skúseného padla vhod. **Dnes sa pozrieme na to, odkiaľ sa rastúce konflikty s deťmi v spoločnosti berú a či ich môžeme vďaka uveodmovaniu si svojej výchovy eliminovať**.

Zrazu všetko do seba zapadá a je nám jasné, že presne takto by sme chceli žiť. Presne takúto nekonečnú lásku svojim potomkom chceme dávať.

Láska telo na telo.

Stále častejšie sa v dnešnej dobe stretávame v rámci výchovy so zástancami „vzťahovej výchovy“.

Určite ste už o tomto štýle výchovy počuli. Nejde o nič iné, ako o metódu dobre známu z čias pradávneho spolunažívania rodín, kedy dieťa od svojho narodenia bolo pevne pripútané k svojim rodičom alebo opatrovníkom a umožňovalo mu to zdravý psychický a emocionálny vývin s celoživotnými pozitívnymi dôsledkami. Táto filozofia tvrdí, že ak sa rodičia naučia lepšie vnímať potreby a signály dieťaťa, vzrastie jeho pocit bezpečia a bude sa zdravo vyvíjať po všetkých stránkach. **Vzťahová výchova obhajuje dôležitosť nepretržitého kontaktu novorodenca s telom matky pri všetkých činnostiach počas dňa**. Deti vďaka nemu cítia ochranu,

bezpečnosť a istotu v milovaného človeka v akomkoľvek okamihu svojho emocionálneho rozpoloženia. Vo chvíľach, keď plačú, keď sú zúrivé i keď sú pokojné.

Keď o tom počúvame a vnímame všetky tie odporúčania ako neustálu blízkosť telo na telo, vnímanie signálov a okamžité reagovanie na ne a pod., príde nám to všetko také prirodzené, že je dieťa stále našou súčasťou. **Zrazu všetko do seba zapadá a je nám jasné, že presne takto by sme chceli žiť. Presne takúto nekonečnú lásku svojim potomkom chceme dávať.** No dokážeme nájsť neskôr v takomto úzkom vzťahu hranice? Vystihnúť správny čas, kedy začať dieťa upozorňovať na to, že ho síce stále bezvýhradne milujeme, ale že je samostatná bytosť? Že má nielen práva, ale aj vlastnú zodpovednosť?

Ked' sa to celé niekde pokazí

Detský psychiater *Michael Winterhoff* sa venuje psychiatrii a psychoterapii detí a mládeže už viac ako 20 rokov. Skúma rodinné prostredie a psychické poruchy u detí. Počas svojej praxe prišiel pozorovaním na to, že **dnešní rodičia žijú čoraz častejšie so svojimi deťmi v narušených vzťahoch a tie majú 3 fázy:**

1) Fáza partnerstvo - dieťa je násilne oslobodené z podriadeného postavenia

Pri tejto vzťahovej poruche dochádza k situácii, kedy rodičia pokladajú svoje dieťa za svojho rovnocenného partnera. **Neexistuje tu hierarchia.** Nemajú pred ním žiadne tajnosti, dovoľujú mu rozhodovať, zúčastňovať sa akýchkoľvek dospeláckych rozhovorov, vyjadrovať sa k nim a ak im nerozumie, svojim vysvetľovaním ho do diskusie ešte viac vťahujú. Rodičia veria, že tak je to správne. Naproti tomu, dieťa ich ako partnerov v mnohých situáciách nevníma. Neodpovedá, keď sa mu nechce, nedodržiava dohody,

neplní si povinnosti. V tomto štádiu mu rodič nie je schopný ako partnerovi dohovoriť a jeho správanie zmeniť na žiadúce. **Keďže sú rovnocenní, nie je ani jeden z nich oprávnený „udávať smer.“ Rodičia dieťaťu prisudzujú zrelosť, ktorú v tomto veku dieťa nemôže mať.** Mali by vedieť, že mnohé rodičovské rozhovory ho iba neprimerane zaťažujú. Dnes už prakticky neexistuje rodina, kde by spolužitie s dieťaťom nebolo založené prevažne na zásadách partnerstva. Dieťaťu nie je prakticky nič zakazované a považuje sa vďaka tomu za najlepšieho, najkrajšieho, ...

Problém sa ešte viac prehĺbuje, nakoľko i v školských zariadeniach sa situácia posúva do roviny, že tu neexistuje hierarchia a dieťa sa posúva na jednu úroveň s učiteľom.

2) Fáza projekcia - rodičia podliehajú dieťaťu

Dnešná doba kladie na nás stále vyššie nároky a to spôsobuje stále väčšie problémy u dospelých v oblasti orientácie, uznania, prípadne sebavedomia. Dospelí majú pocit stratenosti a izolácie spoločnosťou dospelých. Tento stav potom spôsobuje, že rodičia, ktorí boli partnermi detí sa dostávajú do ďalšieho stavu a tým je *projekcia*. **Neustále preťažovanie dospelých znemožňuje dosiahnutie uznania a tí sa snažia bojovať, aby zvládli svoje každodenné požiadavky, čo sú na nich kladené. Snažia sa to potom dosahovať pomocou detí.**

V rámci projekcie Winterhoff rozlišuje u dospelých 2 efekty :

1) *Dieťa je merítkom toho, aký som dobrý.*

V klasickej výchove by dieťa podliehalo pri nevhodnom konaní trestu. Tu rodičia vnímajú výsledky v škole i jeho chovanie ako merítko, či sú dobrými

rodičmi. Dospelý sa tak stáva závislý na dieťati a definuje svoje sebavedomie výlučne podľa jeho výsledkov.

2) *Dieťa je tu preto, aby ma milovalo.*

Rodičia v projekcii sa dávno vzdali riadiacej funkcie v tomto vzťahu. Považujú normálnu obrannú reakciu svojho dieťaťa za stratu lásky, ktorú by vzhľadom k vlastným potrebám nedokázali uniesť. Deti len s ťažkosťami prijímajú, že zrazu musia na uspokojovanie svojich potrieb čakať. Bránia sa tomu zvyčajne plačom, krikom a zmocňujú sa ich záchvaty agresivity. **Závislosť rodičov na deťoch vedie k tomu, že rodičia sa takýmto konfliktom vyhýbajú, lebo sú presvedčení, že by ich dieťa prestalo mať rado.** Preto rodičia často pristupujú v problematických situáciách na podmienky dieťaťa a umožnia mu tak užívať si naďalej svoje pohodlie (môže to byť napr. situácia, kedy je potrebné u dieťaťa začať rozvíjať jemnú motoriku v predškolskom veku. Dieťa nechce spolupracovať, lebo je to nezáživné a uberá mu to z jeho pohodlia. Pedagóg ho v škôlke nevie prinútiť, lebo dieťa využije celý svoj repertoár kriku, zúrivosti a pod. a rodič sa tejto konfliktnej situácii úplne vyhýba). **V tejto fáze sa rodič stavia v hierarchii vzťahu rodič-dieťa na nižšie postavenie.** Toto vedie po psychickej stránke k tomu, že **dieťa zostane vo vývoji na úrovni 18-30.mesačného dieťaťa.**

Winterhoff tvrdí, že v posledných rokoch sa táto fáza vyskytuje v rodinách stále častejšie.

V oboch predošlých štádiách dieťa vníma dospelého ako samostatnú bytosť a nie ako predmet. Nechápe však, že na fungujúci vzťah je potrebné i vyrovnanie sa s konfliktom alebo odmietnutím. Takáto funkcia sa tu nevytvára. Nesprávne chovanie sa vo *fáze partnerstva* preberá, diskutuje

o ňom a analyzuje. Aj vo fáze *projekcie* si ho dospelí ešte uvedomujú. **V oboch prípadoch ho však nezrkadlia správne a neusmerňujú.**

3) Fáza symbióza – keď psychika rodičov splynie s psychikou dieťaťa

Táto fáza je asi najnebezpečnejšia z pohľadu vývoja dieťaťa. Matka s dieťaťom dokonale splynutie a vytvorí akoby jednu bytosť, vníma jeho chovanie ako svoje vlastné a nie je už tým, kto dokáže dieťa usmerňovať. Nedokáže mať patričný odstup. Dieťa sa stáva akoby časťou jej tela a rovnako s ňou i zaobchádza.

Winterhoff tu hovorí o termíne „*nervová bunka predmet*“ a „*nervová bunka človek*“. Každé dieťa si po narodení vytvára predstavu o neživých predmetoch (stolička, stôl, hračky..), ktoré ak mu zavadzajú, môže ich odsunúť, môže s nimi aj hrubo zaobchádzať bez toho, aby na neho zareagovali. Tu sa vytvára *nervová bunka predmet*. Spočiatku vníma dieťa aj ľudí ako nervovú bunku predmet. To sa zmení až keď sa mu dospelí začnú stavať na odpor a prejavovať svoju vôľu. Vďaka tomu dieťa začne rozoznávať rozdiel medzi človekom a predmetom. **Keď si dieťa uvedomí, že človek so sebou nedovolí manipulovať, vytvorí sa *nervová bunka človek*. V štádiu symbiózy sa však *nervová bunka človek* nevytvára.** Dieťa sa chová k ľuďom rovnako ako k predmetom. Vznik nervovej bunky človek je pre neskoršie normálne fungovanie v spoločnosti pre dieťa nevyhnutné.

Pre toto štádium je typické, že:

- 1) rodič vníma impulzy dieťaťa akoby to boli jeho vlastné;
- 2) dieťa sa za žiadnych okolností nechová nenormálne a nerobí tiež nič úmyselne;
- 3) nesprávne chovanie dieťaťa vyvolá u rodičov okamžitú reakciu na predmet, nikdy nie na človeka.

Takéto dieťa neustále reaguje na veci, aj keď o ne nemá skutočný záujem či žeby chcelo byť stredobodom pozornosti. Robí tak len aby sa uistilo, že rodič reaguje tak, ako si praje. Ide o fatálnu manipuláciu dieťaťom.

Toto je len niekoľko skratových javov, aké v rodine vo výchove môžu v dnešnej dobe nastávať a priťahovať so sebou v budúcnosti do rodín i mimo nich viac konfliktov. V každom vzťahu v živote dochádza ku konfliktom, no je potrebné, aby sme ich dokázali riešiť. Nachádzať také prostriedky, ktoré rešpektujú pocity detí i dospelých a živilí v rodine iba zdravú lásku.

Winterhoff tvrdí, že **generácia našich rodičov a prarodičov vo výchove zrkadlila nesprávne chovanie svojich detí. Pomáhali im tak a ich deti sa mohli psychicky zdravo vyvíjať.** K tomuto javu dnes podľa neho nedochádza. Deti aj vďaka správaniu rodičov zostávajú zacyklené v stále skorších psychických vývojových štádiách. **Preto sú rodičia i pedagógovia viac vyčerpaní a stále častejšie dochádza ku konfliktným či dokonca skratovým situáciám.** Deti nemajú predstavu, kde je ich miesto.

Neuvedomujú si čo je drzosť, čo je rešpekt, kde sú hranice niekoho iného. **Nedostávajú patričnú spätnú väzbu a tak môže v neskoršom veku vďaka nevhodnému zrkadleniu rodičov pri svojom vývoji narážať, dostávať sa do nepríjemných situácií a nenachádzať v živote uspokojenie a pochopenie.**

Nechce vaše dieťa jesť?

Naučte ho to. Zdravé stravovanie vnáša ľuďom do života pohodu

Zdravé stravovanie môže stabilizovať detskú energiu, zlepšovať ich myseľ a dokonca i náladu. Má veľký podiel na komplexnej pohode organizmu. Včasným povzbudzovaním k budovaniu dobrých stravovacích návykov u detí môžete mať **obrovský vplyv na ich celoživotný vzťah k jedlu a dať im tú najlepšiu príležitosť vyrásť v zdravú a sebavedomú osobnosť**. V súčasnosti narastá počet detí, ktoré majú v oblasti prijímania potravy problémy. Pribúdajú deti s obezitou, také, ktoré chcú jesť len niekoľko druhov jedál, ale aj také, ktoré bojujú s každým kúskom jedla. Mnohé z nich sú však zdravé a vyžadujú si len vašu zvýšenú trpezlivosť v tejto oblasti.

Už od malička by deti mali vedieť odlišovať zdravé a nezdravé jedlá a zvykať si na správne stravovanie. A preto by sme mali na túto tému diskutovať už s malými deťmi. Systematická komunikácia a dobrý príklad môžu napomôcť aj v tejto problematike.

Prečítajte si niekoľko tipov, ktoré by vám pri presvedčaní detí v oblasti stravovania mohli pomôcť.

1. Buďte príkladom

Predovšetkým rodičia by mali dodržiavať pravidlá zdravého stravovania, keď k nim chcú vychovávať aj svoje deti. Rodič, ktorý fajčí, pije, večer sa napcháva koláčmi či slaninou, asi ťažko môže dieťaťu poslúžiť ako dobrý príklad pri stravovaní. Keď chcete, aby vaše dieťa jedlo zeleninu a ovocie, tak to jednoducho jedzte aj vy.



2. Nenúťte dieťa do jedla

Odborníci tvrdia, že je lepšie deťom menšie porcie ako veľké. Menej jedla nepôsobí na nich strašidelne a majú tak väčšiu odvahu sa pustiť do konzumácie. Ak dieťa nechce vôbec jesť, dohodnite sa s ním na nejakom kompromise. Napríklad že zje aspoň polovicu. Ak dieťa tvrdí, že naozaj nie je hladné, radšej ho nenúťte, aby nezískalo k jedlu odpor. Skúste sa nejako dohodnúť. Keď nebude jesť mrkvu, tak skúste uhorku a podobne.

3. Nevyhrážajte sa a nerozčuľujte sa

Ak sa budete dieťaťu vyhrážať, vydierať ho alebo biť, jedlo začne spájať s nepríjemnými zážitkami a situácia sa ešte zhorší. Základnou podmienkou, ak dieťa odmieta jesť, je teda trpezlivosť. Ak budete priveľmi nervózni alebo nahnevaní, dieťa si viac začne všímať vaše reakcie a na jedlo už vôbec ani nepomyslí. Dokonca hrozí, že si tento scenár zapamätá a bude sa ho snažiť zopakovať.

4. Neponúkajte sladkosť za odmenu

Ponúknuť zmrzlinu, koláč alebo čokoládu za skonzumovanú zeleninu je tá najhoršia vec. Dieťa si totiž bude myslieť, že sladkosť má väčšiu váhu ako zdravá zelenina.

5. Nevarte mu ďalšie jedlo, ak jedno odmietne

Ak dieťa nechce jesť, má záchvat zúrivosti, tak dajte jedlo preč a dajte mu pohár vody, aby sa upokojilo. Ak potom chce jesť, tak mu ponúknite polovičnú porciu. Nedajte mu iné jedlo, lebo to bude chápať ako odmenu za svoje nevhodné správanie. Ak je až také mrzuté, že nechce vôbec jesť ponúknuté jedlo, tak mu povedzte, aby si vybral aspoň niečo z ponúkanej porcie. Nech

zje aspoň ryžu, resp. zemiaky a podobne. Tiež je potrebné si uvedomiť, že mlieko a džúsy deti tiež zasýtia a možno práve preto nechcú jesť hlavné jedlo. Ak dieťa odmieta jedlo dlhšiu dobu, začína chudnúť alebo je mrzuté, navštívte pediatra. V tomto prípade môže ísť o vážnejšiu príčinu odmietania jedla.

6. Jedzte spolu s deťmi

Niekedy je to kvôli zaneprázdnenosti ťažké, ale pokiaľ sa to aspoň trochu dá, jedzte spolu so svojimi deťmi. Vypnite televízor, počítač, rádio. Sústreďte sa na jedlo. Stolovaniu dávajte patričnú vážnosť. Niektorí rodičia rozprávku v televízii používajú ako pomôcku na odreagovanie dieťaťa, a to v takomto stave len otvára ústa a nevníma, čo vlastne je. Dieťa si na tento spôsob zvyká a v budúcnosti bez televízora nedá do úst ani kúsok jedla. Keď je pri stole dobrá nálada a príjemná komunikácia, dieťaťu sa tento spôsob zapáči a zvykne si takto jesť.

7. Nech je jedenie aj zábavné

Ak máte dostatok času, povedzte svojmu dieťaťu, nech vám pri príprave jedla pomáha. Hrajte sa s farbami potravín, kombinujte, vytvárajte postavičky alebo iné predmety. Nechajte ho miešať, zalievať, posýpať. Je s tým, samozrejme, spojená časová náročnosť, ale pri tomto hraní dieťa získa k jedlu iný vzťah. Ak je dieťa úplne maličké, nechajte ho jedlo ohmatávať, voňať, olízať. Nech skúma, porovnáva. Mnohí povedia, že to nie je hygienické ani to nesúvisí so slušným stolovaním, ale takýmto spôsobom dieťa objavuje rôzne chute či vône a odborníci tvrdia, že na pravidlá stolovania sa stačí sústrediť neskôr.

8. Nevzdávajte sa a jedlo ponúkajte aj viackrát

Dieťa je často nerozhodné a nevie, čo si má o určitom jedle myslieť. Niekedy ho potrebuje ovoňať, či ochutnať aj desaťkrát, kým si k nemu nadobudne

vzťah. Po určitom čase si nenávidené jedlo môže obľúbiť, pretože v detskom veku sa chute rýchlo menia a vyvíjajú.

Zdroj: Jitka Máchová, Dagmar Kubátová: Výchova ke zdraví





Rodičia, ktorí začali dávať svoje deti do postele v rovnakom čase, zaznamenali zlepšenie v správaní ich detí.

Problémové správanie

Problémové správanie u detí zvyšuje nepravidelný odchod do postele

Výskum odhalil, že **deti, ktoré nemajú pravidelný režim odchodu do postele, trpia častejšie poruchami správania.**

Nepravidelný odchod do postele významne ovplyvňuje ich ďalší život a správanie. Čím dlhšie chodia deti spať bez pravidelného času, tým väčší dopad to má na ich správanie, tvrdia experti.

Vedci veria, že odchod do postele v rôznom čase môže narúšať ich prirodzený telesný rytmus a spôsobovať im v konečnom dôsledku nedostatok spánku. Navyše spomaľuje dozrievanie mozgu u dieťaťa a schopnosť regulovať jeho správanie. Rodičom, ktorí svoje deti dávali spať v nepravidelnom čase a ich deti znášajú negatívne dôsledky toho nepravidelného režimu, priniesli aj nádej na zlepšenie.

Tvrdia, že tento stav je možné zvrátiť. **Rodičia, ktorí začali dávať svoje deti do postele v rovnakom čase zaznamenali zlepšenie v správaní ich detí.** Podobnú zmenu spozorovali aj učitelia týchto detí.

Štúdia bola realizovaná na viac ako 10,000 deťoch vo veku 3, 5 a 7 rokov vedcami z University of College London (UCL). Údaje o správaní detí boli zozbierané od rodičov a učiteľov.

Podľa štúdie bol nepravidelný odchod do postele bežný vo veku okolo 3 rokov, keď približne jedno z piatich detí chodilo spať nepravidelne.

Už okolo 7 rokov viac ako polovica detí chodila do postele pravidelne medzi 19:30 – 20:30 a iba 9% chodilo spať okolo 21:00.

Vedci zistili, že deti, ktoré chodili spávať v rôznom čase počas detstva vykazovali postupne horšie správanie. Deti, ktoré chodili nepravidelne spávať v 3 a 5 rokoch, no v 7 rokoch už chodili do postele pravidelne, zaznamenali viditeľné zlepšenie v správaní.

Profesor Yvonne Kelly z výskumného tímu UCL hovorí: *„Vieme, že skorý detský vývoj má silný dopad na zdravie a pohodu v priebehu celého života. Narušenie spánku, obzvlášť v kľúčovom období vývoja, môže mať významné celoživotné následky na zdraví.“*

Podľa vedcov tento negatívny efekt stále narastá, a preto **ak dieťa chodí spávať nepravidelne alebo chodí spávať neskoro (po 21:00), môže to byť preň neskôr veľkou sociálnou nevýhodou.**

Takéto deti s problémovým správaním tiež mávali častejšie zlé ďalšie návyky ako napr. vynechávanie raňajok, každodenného čítania, mali vlastnú TV v detskej izbe a trávili viac času pred TV.



Ako zvládnuť materskú školu s úsmevom

Vstup do akejkoľvek väčšej detskej komunity predstavuje významný okamih v živote dieťaťa. Pri prvom vstupe do materskej školy je náročnejšie to, že dieťa zostáva prvýkrát bez blízkeho kontaktu s rodičmi a proces adaptácie býva často náročný a najmä dlhodobý. Dôležitú úlohu tu hrajú osobnostné vlastnosti, predchádzajúce skúsenosti, no aj pohľad, názory a výchovné pôsobenie rodičov. Niektoré deti sa vyrovnávajú s nástupom do MŠ okamžite, iné sa dlhé obdobie trápia spolu so svojimi rodičmi.

Niekoľko dobrých rád, aby ste nástup do našej Materskej školy zvládli s úsmevom :

- Už pred vstupom do materskej školy by sa malo dieťa vedieť zaobísť krátku dobu bez mamy. Príležitostné odlúčenie umožní dieťaťu získať istotu, že mu mama neutečie a že sa vráti. Tieto prvé skúsenosti sa pozitívne prejavia len vtedy, keď sa rodičia vrátia v dohodnutú dobu.
- Je dobré, keď pred vstupom do materskej školy má dieťa možnosť tráviť čas (hrať sa) s vrstovníkmi (napr. detské ihrisko), aby sa naučili s nimi vychádzať.
- Rozprávajte sa s dieťaťom o materskej škole a ešte pred nástupom sa choďte s dieťaťom poprechádzať do blízkosti materskej školy a preskúmajte s ním okolie.
- Nestrašte ho nástupom do materskej školy a ani nedovoľte nikomu z okolia, aby ho podobným spôsobom zastrašoval (veď tam sa naučíš, tam ti ukážu, tam budeš musieť poslúchať). Dieťaťu sa tým už dopredu podsúva strach a obavy.

- Skúste cestou do materskej školy zaujať dieťa rozprávkou alebo mu rozprávajte, čo budete robiť vy, kým sa bude hrať, čo vás čaká, keď poň prídete.
- Dieťa si môže so sebou nosiť obľúbenú hračku alebo hračku, s ktorou zvykne spať.
- Vždy je lepšie, ak o zvláštnostiach dieťaťa už dopredu poinformujete učiteľku, ako keby vás mala ona upozorniť na veci, ktoré sú vám známe, len ste ich nepovedali (napr. alergie, zlozvyky, cumlík, palček v ústach, obhrýzanie nechtov a pod.).
- Komunikujte s učiteľkou s úsmevom. Ak máte výhrady k jej prístupu k dieťaťu, nikdy to neriešte v jeho prítomnosti.
- Nepúšťajte sa do veľkých rečí s učiteľkou hneď ráno. Ak vás zaujíma, ako sa darí vášmu dieťaťu, informujte sa radšej popoludní, pred odchodom z materskej školy.
- Pri nástojčivom plači až afektoch sa snažte dieťa odovzdať učiteľke čo najrýchlejšie, bez zbytočného dlhého lúčenia, tíšenia, prehovárania. Dajte mu na vedomie, že viete, že sa mu to nepáči, ale zabezpečte ho, že určite poň prídete.
- Začiatok v materskej škole je pre deti telesne náročný a únavný. Bezprostredne po návšteve materskej školy dieťa potrebuje čas na odpočinok. Väčšie aktivity, ako veľký nákup, prechádzku po meste, návštevu ihriska a pod., by sme mali odložiť.
- Rodič by určite nemal prežívať pocity viny z toho, že dieťa je v materskej škole, ale vnímať tento moment z pozitívnej strany.

Vyvarovať sa musí aj prezentovaniu svojich obáv z toho, či dieťa vstup do materskej školy zvládne. Budúci škôlkar totiž napätie a strach vycíti a bude reagovať podobne ako jeho ustráchaná a vystresovaná mamička.

Spolupráca rodiny a materskej školy nie je možná bez vzájomnej dôvery a úcty! Rodičia by sa mali naučiť správne reagovať a byť pripravení na počiatočné reakcie ich ratolesti. Počas prvých dní v kolektíve treba rátať s tým, že je dieťa unavené, plačlivé. Učiteľka pozná rôzne úskalia adaptácie a v spolupráci s rodičmi odporučí individuálny adaptačný program. V ňom sa navrhne dĺžka pobytu v prvých dňoch, podávanie stravy, popřípade účasť rodiča v materskej škole počas prvých dní.

A nezabudnite - nech je prostredie akékoľvek krásne, učiteľka milá, prvé dni je to neznáme i keď krásne prostredie a cudzia i keď milá teta.



Kontakty

Materská škola Čapajevova

Materská škola
Čapajevova 17
080 01 Prešov

Telefón: 051/771 03 25

Web: mscapajevova.vadium.sk

e-mail: ms.capajevova@condornet.sk