

Jak usnadnit dítěti vstup do školky?

Na začátku docházky do mateřské školy je dítě konfrontováno s mnoha změnami, které mohou adaptaci na mateřskou školu výrazně ovlivnit.

Už v domácím prostředí můžete dítěti některými kroky výrazně pomoci v adaptaci na mateřskou školu.

S čím se tedy dítě při vstupu do mateřské školy setkává?

Co může způsobovat problémy?

Odloučení od rodičů

Odloučení je prvním a největším problémem, se kterým se musí každé dítě vyrovnat. Připravovat na odloučení můžete dítě například pobytem u prarodičů, tety, dobré kamarádky - to i přes noc. Čím více pozitivních zážitků s tímto krátkým odloučením bude mít dítě, tím lépe si zapamatuje, že po odloučení přichází shledání a že se vrátíte. Minimalizujete tím stres z odloučení.

Adaptace na nové prostředí, zejména kolektiv dětí

Dítě se začleňuje do kolektivu dětí, které nezná a tento kolektiv vrstevníků ho bude provázet celé jeho dětství. Dítěti můžete pomoci s hledáním kamaráda ze třídy už před vstupem do MŠ, nebude pro něho tudíž kolektiv dětí velkou neznámou, bude mít kamaráda, se kterým se snáze zabaví a o kterého se může opřít.

Stravování v mateřské škole

V MŠ je pestrá strava, složená ze zeleniny, ovoce, masa, ryb...

Zvykejte své děti na pestrou stravu.

Učte děti kousat ze čtvrtky nebo půl krajíce chleba, požvýkat a spolknout sousta.

Učte děti pít ze skleničky nebo hrnečku.

Nechávejte děti, ať si samy dávají do pusy - ať již lžičku, nebo chleba, housku aj.

Sebeobsluha

Dejte dětem prostor k oblékání a svlékání. Dopřejte jim volnější věci, se kterými bude lehčí manipulace. Nechejte je převlékat do pyžámek, tepláčků. Poukazujte na věci, které mají na sobě, snáze si zapamatují, které věci jsou jejich. Pomáhejte dětem s oblékáním jednoduchými pokyny např.: „Sundej si tepláčky“. „Uklid' si boty“. atd..

Procházky v MŠ

Seznamte děti se samostatným pohybem v přírodním prostředí, chod'te na procházky, omezte vození dětí v kočárcích.

Hygiena v MŠ

Učte děti mýt si ruce, samostatně chodit na WC na malou stranu a smrkat.

Odpočinek po obědě

Učte děti po hlavním jídle odpočívát, dopolední pobyt v MŠ je pro děti psychicky a fyzicky náročný, děti jsou vyčerpané, potřebují nabýt síly a regenerovat. Spánek působí pozitivně na imunitní systém člověka.