

Jak usnadnit dítěti vstup do mateřské školy k předškolnímu vzdělávání

Na začátku docházky do mateřské školy se dítě setkává 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 a co může způsobovat případné problémy?

- 1. Odloučení od rodičů** je prvním a největším problémem, se kterým se musí každé dítě vyrovnat. Připravovat na odloučení můžete dítě například pobytem u prarodičů, tety, dobré kamarádky, a to i přes noc. Čím více pozitivních zážitků s tímto krátkým odloučením bude dítě mít, tím lépe si zapamatuje, že po odloučení přichází shledání a že se pro něj vždy vrátíte. Minimalizujete tím stres z odloučení.
- 2. Adaptace na nové prostředí, zejména kolektiv dětí.** Dítě se začleňuje do kolektivu dětí, které nezná. Kolektiv vrstevníků ho bude provázet celé jeho dětství. Můžete pomoci s hledáním kamaráda ze třídy už před vstupem do MŠ nebo v prvních dnech docházky.
- 3. Stravování.** Zvykejte dítě na pestrou stravu (zeleninu, ovoce, maso, ryby, luštěniny apod.) Nechte je kousat ze čtvrtky nebo půlky krajíce chleba i s kůrkou, požvýkat a spolknout sousta. Dávejte pití do skleničky nebo hrnečku. Nechávejte dítě, aby si samo dávalo sousta do pusy, a to kousnutím nebo lžící. Děti ve věku 3 let nenechávejte večer pít z lahve s dudlíkem.
- 4. Sebeobsluha.** Dejte dítěti prostor k oblékání a svlékání. Dopřejte mu volnější věci, se kterými bude lehčí manipulace. Nechte je převlékat do pyžama, tepláků. Poukazujte na věci, které má na sobě, snaže si zapamatuje které jsou jeho. Pomáhejte s oblékáním jednoduchými pokyny, např.: sundej si tepláky, uklid' si boty atd.
- 5. Vycházky.** Podporujte dítě v samostatném pohybu (běh, chůze, skákání) venku na bezpečném místě na hřišti nebo ve volné přírodě, chod'te na procházky. Děti kolem 3 let věku nevozte v kočárku.
- 6. Hygiena.** Nechte děti mýt si ruce, samostatně chodit na WC, používat toaletní papír a smrkat.
- 7. Odpočinek po obědě.** Podporujte odpočinek dítěte po hlavním jídle. Po dopoledním pestrém programu si děti potřebují odpočinout, nabrat síly do další poloviny dne. Navíc odpočinek působí pozitivně na jejich psychiku i imunitní systém.