

Nastupuje po lete do škôlky? Začať s prípravou treba už teraz: 10 cenných rád priamo od pani učiteľky z materskej školy

Hoci máme pred sebou ešte takmer mesiac prázdnin, je na čase začať s prípravou detí na novú životnú zmenu.

Blíži sa veľký deň, kedy vaše dieťaťko vstúpi po prvýkrát do škôlky a začne objavovať nové dobrodružstvá. Aby tento štart bol čo najhladší a dieťa sa cítilo pohodlne v novom prostredí, je dôležité dôkladne ho na to pripraviť a nič nepodceňovať. **Príprava dieťa na škôlku je základným krokom pre úspešný začiatok novej etapy života.**

S láskou, podporou a pevným režimom mu môžete pomôcť zvládnuť nástup hladko a s dôverou. Pamätajte, že každé dieťa je jedinečné, a preto si zaslúži individuálnu starostlivosť a prístup. Sledujte jeho pokroky a poskytnite mu potrebnú podporu, aby sa mohlo s radosťou a zvedavosťou pustiť do nových skúseností, ktoré ho v škôlke čakajú.

ŠKÔLKARI A ŠKOLÁCI Prvé dni v škôlke bývajú často ťažké, buďte dieťaťku oporou: Ako to zvládnuť podľa učiteľky a psychologičky?

Ako majú mamy i deti zvládnuť nástup do škôlky? Na čo ich pripraviť?

1) Komunikujte s dieťaťom

Už počas leta je veľmi dôležité často sa s drobcom rozprávať o zmene, ktorá nastane, aby presne krok po kroku vedel, čo ho čaká. „**Podrobne si prejdite s dieťaťom nový režim, vysvetlite mu, čo sa bude počas dňa diať a čo všetko zažije. Povedzte mu, že spozná nových kamarátov, naučí sa nové básničky, pesničky, budú spolu s deťmi cvičiť. Bude sa tam veľa hrať, spievať a zabávať.** V škôlke majú veľa krásny nových hračiek. Bude s deťmi chodiť na preliezky, spoznávať okolie a hrať loptové hry.

Bude tam mať aj chutné jedlo. V škôlke bude mať vlastnú skrinku a v nej papučky, prinesie si vlastné pyžamko, v ktorom si po dobrom obede oddýchne na vlastnej postelke. Vždy ho uistite, že po neho prídete, a to čo najskôr, ako sa bude dať. To je mimoriadne dôležité,“ vymenovala základné veci zo skúseností učiteľka materskej školy Alenka, ktorá najmenších učí už viac ako 25 rokov.

2) Udržiavajte pozitívny prístup

Snažte sa zdieľať pozitívny prístup k škôlke a prejavujte nadšenie z nových skúseností, ktoré váš veľký škôlkar v novom prostredí zažije zažije. Vaša pozitívna energia mu pomôže cítiť sa komfortnejšie a prispieje k tomu, že sa bude tešiť nie len na samotnú škôlku, ale aj na pani učiteľky a spolužiakov. **„Vždy hovoríme o škôlke pozitívne. Nepoužívame škôlku ako strašiaka typu – ved’ v škôlke ťa naučia. To určite nie,“** zdôraznila učiteľka.

3) Príprava pomocou knižiek

Knižky sú veľkým pomocníkom pred nástupom do škôlky. Vďaka nim viete vysvetliť svojmu škôlkárikovi napríklad, čo sa v škôlke deje počas dňa, uvidia v nich, ako sa tam deti spolu hrajú, jedia a chodia na výlety. **Existuje mnoho tématických kníh, ktoré opisujú škôlkarsky život spôsobom, ktorý je deťom blízky.** Deti sa naučia ako funguje škôlkarsky režim, zistia viac o prostredí škôlky, o ľuďoch v nej a takisto si rozšíria slovnú zásobu o pojmy, ktoré im prídu počas škôlkarských dní vhod.

4) Upravte režim

Už teraz prispôbajte vstávanie, raňajky, obliekanie či rannú hygienu rovnakému času, v akom budete fungovať od septembra. **Zaužívaný ranný režim vám pomôže nabehnúť do nových kolají oveľa ľahšie a plynulejšie. Upravte aj večerný odchod do postele.** Pomôžte svojmu dieťaťu zaspáť večer včas. To mu zabezpečí dostatok spánku, ktorý potrebuje na to, aby zvládlo náročný deň v škôlke.

5) Nacvičte si cestu

Každý deň si v rámci prechádzky prejdite trasu do škôlky. Dieťaťu vysvetlite, že tadiaľto budete chodiť do škôlky každé ráno a popoludní zase späť domov. Popri tom si opakujte režim dňa.

6) Prvý ruksak a nové papučky

Vyberte sa spolu na veľké nákupy. Malý škôlkar by mal mať svoj prvý naozajstný ruksak. Na trhu je neuveriteľné množstvo nádherných detských batohov od rozprávkových, zvieratkovských, až po ergonomické. **„Dovoľte drobcovi, nech si sám vyberie a potom ho aj bude hrdo nosiť. Môže si do neho zbaliť nové papučky či fľašu na vodu, ktoré bude v škôlke potrebovať. Aj takéto drobnosti mu pomôžu prekonať strach a na škôlku sa tešiť,“** radí učiteľka.

Vyberte sa spolu na veľké nákupy. Malý škôlkar by mal mať svoj prvý naozajstný ruksak.

7) Vytvorte si špeciálny rituál

Minútka pre seba. Začlenenie špeciálneho rituálu do ranného odchodu do škôlky môže pomôcť dieťaťu zmierniť separačnú úzkosť a vytvoriť príjemné očakávanie z nového dňa. Môže to byť krátka hra, spoločná pesnička alebo objatie, ktoré mu ukáže, že je to bežná súčasť dňa a že sa môže tešiť na to, čo ho čaká.

8) Talizman od maminky

Svojmu dieťaťu pripravte drobnosť, ktorá mu bude po celý deň v škôlke pripomínať domov a vás. Keďže v tomto veku sú deti veľmi naviazané na svojich rodičov, je dôležité im neustále pripomínať, že na nich myslíte a ľúbite ich, aj keď práve nie ste fyzicky s nimi.

„Pokiaľ viete, že vaše dieťa by prvé dni odlúčenia od vás nieslo zle, skúste mu ráno do škôlky dať niečo, čo mu bude pripomínať domov či rodičov. Odporúča sa dať mu obľúbeného plyšáka, ale môžete si vopred vyrobiť aj niečo vlastné. Vytvorte si doma napríklad náramok,“ radí učiteľka. Pri pohľade na náramok si na vás dieťaťko vždy spomenie a vie, že naňho myslíte. Popríklad si môžete dať niečo malé spoločné na ruky obaja, aby malo dieťaťko istotu, že ste v tom spolu.

9) Trénujte papanie

[Stravovanie detí v škôlke](#) je kapitola sama o sebe.

„Dieťaťko by pred nástupom do škôlky malo samostatne jesť a piť z pohára a bez pozerania rozprávok v telefóne. Máte ešte dost času, aby ste všetky neduhy odstránili,“ upozornila učiteľka materskej školy Alenka. Okrem toho začnite doma pridávať do jedálnička to, čo majú deti v menu aj v škôlke. Skúste pečivo s rôznymi nátierkami, striedať prílohy či mäso, pridať mliečne produkty a samozrejme ovocie a zeleninu.

10) Podporte imunitu

Pripravte sa na fakt, že dieťaťko v škôlke do prvých 6.týždňov ochorie. Preto začnite už teraz v lete budovať a zlepšovať jeho imunitu, aby škôlkarské bacily zvládlo čo najlepšie. Zaraďte do jedálneho lístka dostatok ovocia, zeleniny a pestrú vyváženú stravu. **Môžete pridať aj doplnky stravy vo forme vitamínov a sirupov, ktoré sú voľne dostupné v lekárni.**

Zmeny a prispôsobenie sa novému prostrediu si vyžadujú čas. Niektoré deti sa môžu prispôbiť škôlke rýchlo, zatiaľ čo iné potrebujú viac času na pohodlie a integráciu. Budte trpezliví a rešpektujte individuálne tempo a potreby vášho dieťaťa. Určite sa mu to postupne podarí.

Zdroj:

<https://najmama.aktuality.sk/clanok/weQKHV0/nastupuje-po-lete-do-skolky-zacat-s-pripravou-treba-uz-teraz-10-cennych-rad-priamo-od-pani-ucitelky-z-materskej-skoly/>