

## **Rada pre rodičov: Odlúčenie je vždy spojené so smútkom a je to v poriadku.**

Smútok na strane dieťaťa i rodičov je pri nástupe do škôlky prirodzený. Vždy, keď sa lúčime s niekým, koho milujeme, prežívame smútok. Dieťa časom pochopí, že krátke odlúčenia na našej láske nič nezmenia.

## **Čo pre dieťa znamená obdobie nástupu do škôlky?**

Veľký krok v emocionálnom a sociálnom dozrievaní dieťaťa. V prvom rade odlúčenie od matky a získanie náhradnej vzťahovej osoby, ktorej dieťa bude dôverovať, prispôsobenie sa novému režimu, pravidlám a nadväzovanie vzťahov. Dieťa sa musí naučiť fungovať v skupine a deliť sa o veci. Ak nemá viacerých súrodencov, doma sa to nenaučí. Veľký posun v škôlke nastane aj po emocionálnej stránke dieťaťa.

## **Ako toto odlúčenie prežívajú mamičky a oteckovia?**

Vo všeobecnosti mamy reagujú citlivejšie a preto odporúčame, aby počas adaptácie nosili do škôlky deti oteckovia.

## **Čo je dôležité, aby nástup do škôlky zvládli dobre rodičia i deti?**

Rodičia musia byť sami presvedčení, že dieťa chce ísť do škôlky. Akonáhle majú neistotu, či by ešte nemali počkať a pod., tak to nie je dobre. Ak aj o tejto svojej neistote nehovoria, dieťa ju vycíti. Dieťa vždy cíti našu neistotu, nech robíme čokoľvek. Mali by si byť teda v prvom rade istí svojím rozhodnutím a uvedomiť si, že toto obdobie je vždy ťažké. Ak budú mať v tomto rodičia jasno, aj dieťa sa omnoho ľahšie zadaptuje.

Rodičia musia škole a jeho učiteľkám dôverovať. Ak to tak necítia, nemali by dieťa do tej škôlky dávať. Nebude to fungovať. Ak sa však bude atmosféra v škôlke páčiť rodičom, bude sa páčiť s veľkou pravdepodobnosťou aj ich deťom.

## **Ale čo ak majú pochybnosti o pripravenosti dieťaťa?**

Vždy by to mal pri pochybnostiach posúdiť odborník, lebo rodičia nemajú potrebný odstup. Majú svoje obavy a ľahko sa môžu dať zviest' k tomu, že ich dieťa nie je na škôlku zrelé, hoci to tak nie je. Dieťa je v škôlke celý deň spokojné, šťastné, ale keď ráno zaplače, rodičia sa začnú strachovať. Zároveň, ak odborník povie, že dieťaťko je zrelé, mali by mu nástup do škôlky aj umožniť. A to takým spôsobom, že mu dajú pocit istoty a podpory. Robiť krátke lúčenie, nevypytovať sa, či mu bolo smutno, nezneisťovať ho.

## **Ako spoznáte, že na toto odlúčenie nie je pripravená mamička alebo otecko?**

Ak sa ráno mama pri odovzdávaní dieťaťa v škôlke rozplače, je jasné, že sa rovnako bude správať aj dieťa. Bude si myslieť, že sa má tejto novej situácii tiež báť. Ak je rodič dobre nastavený, dieťa je zrelé a pani učiteľka vtiahne dieťa do kolektívu, adaptácia je otázkou

niekoľkých dní. Aj ten veľký plač, čo rodičia zažívajú v šatni, vždy do pár sekúnd ustane, keď zatvoria dvere. Možno to znie neuveriteľne, ale je to tak. To, ako sa nastaví rodičia, z toho potom ich dieťa dlhodobo profituje.

### **Čo sú také typické znaky, že dieťa je už na škôlku pripravené?**

Dokáže sa odlúčiť od mamy, prejavuje záujem o iné deti, je samostatnejšie, dokáže sa samé najesť, zvládne osobnú hygienu a spolupracuje pri prezliekaní. Dobré je, aby si zvyklo, že sú okrem neho ďalšie deti, že učiteľka dáva nejaké inštrukcie a ono ich má nasledovať.

### **Ako sa dieťaťom lúčime?**

S dieťaťom sa lúčime krátko, povieme mu, že si ideme nakúpiť jabĺčka a zatiaľ môže napríklad postaviť s deťmi vežu. Tak, aby sme vedeli dodržať ten sľub a prideme preň aj s jabĺčkami. Dieťa má pocit, že rodič dodržal sľub a zároveň vie, kde bol. Deti musia vedieť, kam mama odišla. Rodič nesmie meškať. Hlavne v prvých dňoch neexistuje, aby meškal, lebo to nabúra u dieťaťa pocit jeho istoty. Dieťa nemá hodinky, ale príchod rodiča má byť spojený s nejakou činnosťou.

### **Je stres zo zmeny dôvodom, prečo sú niektoré deti často choré?**

Nemusí to byť len stresom. Je to jednoducho zvýšenou záťažou. Tým, že sa kladú väčšie požiadavky na dieťa, musí nasledovať inštrukcie, prispôbiť sa režimu, je tam viac detí, nové aktivity, je z toho unavené. Keď je organizmus vyčerpaný, má slabšiu imunitu a ľahšie ochorie. Nehovoriac o tom, že si musí zvyknúť na nové baktérie kolektívu.

### **Súvisí s týmto vyčerpaním, že bývajú deti po návrate zo škôlky podráždenejšie a plačlivejšie?**

Na jednej strane je adaptácia, ktorá sa deje v škôlke. Dieťa je najprv väčšinou vo fáze pozorovateľa, sleduje, čo sa okolo neho deje, nezapája sa veľmi. Potom sa začne aktívnejšie zapájať, skúša, testuje a následne si začne hľadať v kolektíve pozíciu. Vtedy môže byť aj agresívnejšie.

Zmeny v správaní nastanú aj doma. Dieťa bude unavenejšie, môže byť uzavretejšie. Potrebuje si spracovať zážitky. Často býva doma aj mrzutejšie. Tým, že v škôlke sa začne prispôbovať novým pravidlám a režimu, doma môže skúšať posúvať túto hranicu a nechce sa mu už počúvať inštrukcie. Môže s rodičom viac bojovať, lebo potrebuje niekde „vypustiť paru“. Niekedy deti dostanú záchvat hnevu ešte v šatni, keď príde rodič. Mali by mu však dať šancu vykričať sa, uvoľniť sa. Je to to isté, akoby rodič začal chodiť do práce a stále od neho niekto niečo chce. Dieťa sa musí všeličomu prispôbovať. Doma chce mať pokoj alebo sa vykričať, aby to dostalo zo seba. Nie je to znakom toho, že by mu v škôlke bolo zle. Je to len o pretlaku nových zážitkov.