

Co ještě stihnout PŘED ŠKOLKOU

Utíká to! Nedávno bylo vaše malé v zavinovačce, a teď vás čeká už jen pár týdnů před nástupem do školky. Využijte je do poslední vteřiny!

* PŘIPRAVILA: JANA POTUŽNÍKOVÁ



Předpokládejme, že doma máte tříletáka, kterému se za chvíli změní celý svět. Co vás napadá? Nabízí se užít si ty zbývající týdny naplno, být hlavně spolu, jezdit na maximum výletů, po babičkách, válet se do jedenácti v posteli a nikam nespěchat ... Vynahrázovat si fakt, že za chvíli už spolu budete o moc méně. Ale ona by to byla vlastně velká chyba. Pokud jste s tím ještě opravdu doma nezačali, využijte ty poslední týdny naopak k intenzivní přípravě na změnu režimu. Trénujte, co se dá! Ty nejdůležitější body přípravy jsem probírala s Mgr. Ivanou Vlkovou, speciální pedagožkou se zaměřením na předškolní děti a spoluzakladatelkou společnosti CAPARD.

1 Ranní rituály

„Jestliže jste spolu se svým potomkem celé tři roky byli zvyklí válet se v pyžamu do jedenácti dopoledne a nikam jste nikdy nespěchali, nic vás netlačilo, je nejvyšší čas s nácvikem nových ranních rituálů začít,“ říká Mgr. Ivana Vlková s tím, že ideální doba přípravy je až tři měsíce!

Vzdejte se tedy prázdninové pohody ve prospěch klidného začátku školky a zřejmě i vaší práce. Trénujte vstávání, učte se novému rytmu rána, abyste pak v klidu oba stíhali. U nás třeba situaci s nestíháním hodně usnadnil velký budík – dcera nezná hodiny, teď jí budou čtyři roky, ale zná čísla a naučila se, že velká ručička musí být na „desítce“, že v tu chvíli končí snídane a jde se do koupelny. Spolu s časným nebo přesným vstáváním se pochopitelně nabízí také nutnost upravit pravidelnost v usínání. Už žádné „až se mu/jí bude chtít“.

2 Stravovací návyky

„Doporučuji opět v předstihu dávat dítěti ochutnávat potraviny, které jsou ve školkách na jídelníčku běžné a vy je naopak běžně nejíte. Dopřejete mu rozmanitost a zároveň zabráníte tomu, že by pak u obědů bylo vydané napospas chutím a jídlům, která nezná,“ doporučuje odbornice s tím, že k jídlu patří i odpovídající míra sebeobsluhy. Vaše dítě by mělo umět jíst samo (alespoň lžící, s příborem to prostě průběžně zkoušejte), nalít si pítí, používat ubrousek, uklidit si po sobě nádobí ze stolu.

3

Samostatnost dítěte

„Toto spousta maminek podceňuje. Dostatečně si neuvědomují, že ony na potřeby svého dítěte reagují okamžitě, ale paní učitelka na to zdaleka nebude mít takový prostor. Je tedy třeba včas začít tzv. delegovat kompetence, učit se nechávat některé věci zcela na dítěti, dát mu prostor, aby si je mohlo zatím v klidu doma zkusit samo,“ vysvětluje Mgr. Ivana Vlková. Ráno ho tak nechávejte, ať se samo obléká. Můžete dítěti připravit hromádku oblečení a dát mu čas k nácvičku (odolejte jeho snahám po pár vteřinách nezdaru kňourat o pomoc, vysvětlujte, ukazujte, ale pak už to nechte na něm – paní učitelka opravdu nebude mít prostor reagovat na každý protest, i kdyby sebevíc chtěla). Oblečení si může zdatnější dítě ve třech letech celé vybírat samo (nad barevnou šíleností přivřete oči). „Pro případ nouze v MŠ bych trénovala i utírání zadečku či používání vlhčených ubrousků. Můžete to alespoň párkrát zkusit, ušetříte si nepříjemné starosti s opruzením po celém dni,“ dodává ještě speciální pedagožka. Čím víc prostoru k nácvičku dítěti dáte, tím spokojenější ve školce bude.

4

Lecke sebeobsluhy

Když už jsme u té samostatnosti, jsou tu pochopitelně další základní dovednosti, které se plus minus od tříletáků čekají: děti by se měly umět obléknout, svléknout, uklidit své podepsané věci ke své značce, do přihrádky, poznat si svoje oblečení, uklidit hračky, umět si říct, potřebují-li na toaletu, zavolat pomoc dospělého, umýt si ruce, vysmrkat se. Zip nebo tkaničky nutností nejsou. Zvlášť tam, kde jsou věkově smíšené třídy a dá se spolehnout, že starší děti budou pomáhat mladším. A paní učitelky samozřejmě také postupně těm nejmenším pomohou se zavazováním či zapínáním. Mimochodem, pokud ještě válčíte s plenkami, jako že i to se stává, najdete jen málo školek, které je alespoň v počátku akceptují třeba na odpolední spaní. Na denní nošení je třeba mít plenky vyřešené – a zase, čím větší předstih, tím lépe. Odpadnou vám zbytečné stresy.

5

Záchranná síť

Všechny to víme, s nástupem do školky přijdou nemoci. Mnohem častěji. A určitě se nám nikdy „nebudou hodit“. Myslete na to včas, poptejte časové možnosti babiček, a když žádné nejsou, popřemýšlejte například o řešení prostřednictvím chůvy. Pochopitelně ji zapojte už s předstihem, před nástupem do školky, aby to pro dítě nebyla další změna v krátkém časovém horizontu. „Dítěti bych uměle vytvářela situace, kdy se budu muset krátkodobě či na celý den vzdát. Nejprve může být třeba u kamarádky, která má stejně staré dítě, se kterým si moje běžně hrává, a já si odběhnu nakoupit. Příště půjdete na dvě hodiny a za týden zkusíte s babičkou už i přes noc. Tohle je velmi důležité pozvolna začít praktikovat. Treba i chodit více do hracích koutků, kde si vy v klidu vypijete kafe. Uvidíte sama, jak bude dítě na změny reagovat, protože, co si budeme nalhávat, tady jde v první řadě o důvěru,“ říká na rovinu Mgr. Ivana Vlková.

6

Zástupný „vodič“

Až zapojíte do časových plánů své nové členy záchranné sítě, vyplatí se podle speciální pedagožky popřemýšlet také o tom, jestli to máte být nakonec vůbec vy, kdo bude dítě vodit do MŠ. Mělo by vědět, že se zřejmě chystáte do práce, že si tedy bude chodit hrát do školky. Když budete mít příležitost jít se tam předem párkrát podívat, zastavit se s dětmi odpoledne na zahradě, popovídat si s paní učitelkou, jen dobře. Přesto, i když nepodceníte žádný krok z přípravy, je obrovská pravděpodobnost, že ráno první den a pak ještě pár týdnů bude drtit vaše mateřské srdce ukrutný pláč dítěte, které vás ze školky nechce pustit. Věřte, dokáže vás dovést do pocitu absolutního mateřského selhání, do nutkání zavolat do práce, že dneska to prostě nedáte a budete doma s dítětem. „Pokud můžete, domluvte se s tatínkem, babičkou, tetou, že dítě bude do školky vodit místo vás. Dítě lépe přijme informaci, že vy jdete pracovat a ono si jde hrát jinam. Pro začínající adaptaci je toto zdaleka nejšetřenější možnost. Pro všechny,“ radí Mgr. Ivana Vlková. ■

CO URČITĚ (NE)DĚLAT?

naše tipy

* Může se stát, že vám dítě při těch tréninkových přípravách nebude moc „pomáhat“. Že vám často potečou nervy z toho, že oblékání mu tedy fakt nejde nebo u toho nadby-

tečně truceje. A ani nevíte jak, najednou z vás vyletí: „No, jen počkej, oni si tě ve školce srovnají!“ Tak tohle opravdu ne. Chcete mít klid a dítě, které se do školky těší? Mějte

s ním prostě svatou trpělivost. A dejte prostor i svým přípravám do práce. Obvykle obojí začíná ve stejný čas, jestliže to jde, posuňte nástup do práce třeba o týden později než

je nástup do školky. Lépe si zvyknete. Vy. Na odloučení, na jiné nastavení celého dne. Lépe to zvládnete. Opět vy. Protože i vy jste důležitá a i vás změny ovlivní.