

Najlepšie je dieťa na škôlku pripraviť a to v rôznych oblastiach:

Samostatnosť a hygiena – naučiť dieťa samostatnosti v obliekaní, jedení, nemať plienku, umyť si zuby, použiť toaletu, vysmrkať sa, upratať hračky, naučiť ho zaspávať samé a prezúvať sa. Dieťa by malo vedieť komunikovať, poslúchnuť učiteľku, vyjadriť svoje potreby, podeliť sa o hračky, pozornosť a tiež sa chvíľku sústrediť na cieľnú činnosť.

Nezávislosť od rodičov – nezávislosť od vás budovať už do narodenia, pomaly a postupne tak, aby to dieťaťu pripadalo ako niečo normálne. Dieťa zistí, že sa vždy vrátite a ste si vzácnejší v tú chvíľu.

Spoznať škôlku a okolie – možno pol roka pred tým, ako dieťa ide do škôlky, ísť na prechádzku popri škôlke, kde bude dieťa chodiť. Možno poprosiť pani riaditeľku v popoludňajších hodinách o malú exkurziu škôlkou. Rozprávať sa o tom, čo tam deti robia, ako sa tam hrajú a čo všetko sa v škôlke naučia.

Nestrašiť deti škôlkou – rozmýšľajme nad tým, čo dieťaťu povieme o škôlke a ako to povieme. „Konečne ideš do škôlky, tam ťa naučia poslúchať“ „v škôlke musíš zjesť čo ti navaria, inak budeš hladný“. Príde prvý deň škôlky a nečudujme sa, že dieťa tam nechce ísť a plače. Hovorte dieťaťu o veciach, ktoré má rád a ktoré v škôlke budú. „Bude tam aj tvoja kamarátka Janka.“ „Videla si tu veľkú kuchynku čo tam mali?“ .

Emocionálna inteligencia – naučte svoje dieťa vyrovnávať sa zo stresom, neúspechom, nespravodlivosťou, frustráciou už doma. To najhoršie čo môžete urobiť, je ochraňovať svoje deti od stresu, frustrácie a robenia chýb. Pokiaľ sa deti naučia vyrovnávať s ťažkosťami, umožní im to vytvárať nové nervové dráhy, ktoré im pomôžu byť prispôsobivejšími a pohotovejšími.

Dieťa sa najrýchlejšie adaptuje do škôlky, keď vie, že je to niečo samozrejmé, nemenné a že to inak nebude. Do škôlky sa chodiť musí, tak ako sa chodí do školy, či práce. To či, mamička bude brať dieťa poobede domov, alebo bude doobeda 2 dni, je na nej. Treba však myslieť na to, čo je najvhodnejšie z hľadiska osobnosti dieťaťa.

Mnoho rodičov **podceňuje** svoje deti a bojí sa, že to nezvládnu a hneď pri prvých slzách berú deti zo škôlky domov, **alebo ich priveľmi ľutujú**. Deti sú silné osobnosti a bojujú aj po mnohých neúspechoch. **Väčšinou je to rodič, ktorý sa nezvláda pozeráť, ako jeho dieťaťko „trpí“**. Áno, dieťa má strach z neznáma, cudzích ľudí, ale útek alebo neriešenie situácie nemá význam pre žiadnu stranu.

Najlepšie dieťaťu rodič pomôže, ak dieťa naučí zo strachom bojovať a vyhrať nad ním. Taktiež vyhradiť si zo začiatku viac času na komunikáciu v šatni, ak to dieťa takto potrebuje. Pýtajte sa ho na pocity, názory, spýtajte sa ho, ako by to chcelo ono a predovšetkým ho počúvajte.

Nekritizujte, ani ho negatívne nehodnoťte a už vôbec nerobte to, že dieťaťu poviete „pozri tento chlapček vôbec neplače“. Vaše dieťa nie je ten chlapček. Možno potrebuje len trochu viac času. Každé dieťa je iné a nie na každé dieťa zaberá, že čím skôr odídete, bude to pre neho lepšie. Je to síce riešenie, ale niektoré deti to potrebujú inak.

Pokiaľ máte deti, ktoré sú samostatné, tak ako je to uvedené v príkladoch vyššie, určite odporúčam možnosť čo najrýchlejšieho odchodu zo škôlky. Pretože **dlhé lúčenie v sprievode plaču podporuje iba plač dieťaťa**. Neobávajte sa, dieťa sa s tým vyrovná a nezanechá to na ňom žiadne stopy do budúcnosti. Taký je život, niekedy musíme robiť aj to, čo sa nám nechce, alebo nepáči.

To nás posilňuje, stávame sa odolnejšími a to nám buduje naše sebavedomie. Pokiaľ vidíte na dieťati, že je spokojné, hovorí o zážitkoch v škôlke, o svojich kamarátoch, ranný plač prejde väčšinou hneď, ako zatvoríte za sebou dvere.

Iné je, keď je dieťa citlivejšie, veľmi naviazané na rodičov. Tam už adaptácia do škôlky je horšia a dlhšia. Avšak aj toto dieťa zvládne. Väčšinou do troch týždňov. Bude potrebné síce viac komunikácie, aby strach, frustrácia sa v dieťati nehromadila. Možno tu pomôže, ak ide do škôlky s dieťaťom rodič, na ktorom je menej citovo pripútané a závislé.

Iva Jungwirthová hovorí, že nie všetky trojročné deti sú na škôlku pripravené. Niektoré trojročné deti potrebujú ešte maminu istotu. Alebo môžeme prijať skutočnosť, že naše dieťa nie je ešte na škôlku pripravené, alebo dosť zrelé.

Ak nútime takéto dieťa chodiť do škôlky, tak je obvyklá reakcia to, že sa začne opäť počurávať, je umrncané, uplakané – prejaví sa nezvládnuteľný stres. Pokiaľ počkáme pol roka- rok, prebehne nový nástup do škôlky bez väčších problémov

V tomto prípade sa môžete poradiť aj s učiteľkou, či odchod zo škôlky je vhodným riešením. Vina nemusí byť na žiadnej strane. Jednoducho dieťa potrebuje ešte niečo iné.

Rady na „boj“ detí so škôlkou

- Prvým krokom je **naučiť deti rozlišovať medzi sebou a svojim problémom**. Dieťa musí vedieť, že problém (nepriateľ) nie je dieťa, ale situácia v ktorej sa práve nachádza „tvoj nepriateľ nie je škôlka, rodič, tvojím nepriateľom je strach z neznáma, nových ľudí, z toho, že sa rodič po dieťa nevráti..., alebo nepriateľom je to, čoho sa bojí vaše dieťa. Dieťa si uvedomí, že nie je zlé a už len to, že zistí, čoho sa bojí, môže výrazne znížiť strach zo škôlky a vy môžete riešiť hlavný koreň problému.
- Druhým krokom je, **aby dieťa prevzalo zodpovednosť za riešenie situácie, problému a bojovalo s nepriateľom ono samo**. Môžete dieťaťu povedať „Viem, že sa bojíš ísť do škôlky pretože tam nikoho nepoznáš, aj ja by som sa bála, to je normálne. Vieš, aj to, že tam musíš ísť a musíš prekonať svoj strach? Čo by ti uľahčilo chodenie do škôlky?“ Kludne dieťaťu porozprávajte aj príbeh, že ste sa niekedy báli aj vy, ale napriek tomu ste to urobili a teraz ste za to vďační, že ste boli silnejší ako váš strach, pretože vám to prinieslo niečo dobré.