***ADAPTÁCIA DIEŤAŤA DO MATERSKEJ ŠKOLY***

***Obdobie nástupu do materskej školy***

Toto obdobie je pre dieťa významným medzníkom. Dieťa sa dostáva z rodinného prostredia, ktoré preň znamenalo istotu a bezpečie, do širšieho sociálneho prostredia- kolektívu MŠ. Tento prechod je veľkým krokom v emocionálnom a sociálnom dozrievaní dieťaťa. Dieťa sa odpútava od matky a získava nové vzťahové osoby, ktorým môže dôverovať, na ktoré sa môže spoľahnúť. Dieťa sa postupne učí istému režimu dňa v MŠ, dodržiavaniu pravidiel, naučí sa fungovať v kolektíve, nadväzovať kontakty s rovesníkmi ale aj s inými dospelými.

***Pred nástupom do MŠ***

Pred samotným nástupom do MŠ môžu rodičia vziať dieťa na prechádzku k budove MŠ, vhodné  je aj navštíviť ju. Dôležité je, aby rodičia reálne a najmä pozitívne rozprávali deťom o materskej škole. Hovoriť im, čo sa v nej deje, hrať sa na ňu, čítať si príbehy, kde sa spomína nástup dieťa do MŠ, atď..

Ak rodič nastupuje do práce, mal by zaškoliť dieťa aj 2 - 6 mes. vopred, než nastúpi do práce. Odnaučenie od plienok, cumlíka či dojčenia je dôležité robiť vopred, pretože týchto zmien by bolo na dieťa veľa. Každá zmena prináša dieťaťu pocit narušenia istoty a bezpečia. Bude sa musieť vyrovnávať so zmenami, ktoré budú výrazne vplývať na jeho život. Čím menej zmien, tým lepšie. Aj v prípade, že dieťa bude chodiť do MŠ rado, bude sa tam tešiť, určité narušenie stability u neho aj tak nastane.

***Ako deti prežívajú prvotné odlúčenie?***

Odlúčenie býva často spojené so smútkom, plačom alebo hnevom, no to je úplne v poriadku. Toto odlúčenie má v živote dieťaťa veľký význam. Je to vývinovo dôležitý krok, ktorý musí nastať, aby dieťa emocionálne dozrelo a posunulo sa ďalej v nadväzovaní sociálnych vzťahov. Vhodné je príležitostné odlúčenie dieťaťa od matky už pred nástupom do MŠ (napr. matka nechá dieťa pri starých rodičoch, kým si nakúpi). Dieťa tak postupne nadobúda istotu, že matka sa po určitej dobe vráti. Sú však aj rodičia, ktorí pred nástupom do materskej školy povedia, že dieťa s nimi chodí úplne všade, spávajú spolu a vôbec nie je zvyknuté bez nich fungovať. To znamená, že stále nestojí úplne na svojich nohách a vidno to už pri prvom kontakte.

***Rodič a odlúčenie***

Odlúčenie môže byť rovnako ťažké aj pre matku, ktorá musí nechať svoje dieťa v starostlivosti "cudzích" osôb. Dlhé lúčenie matky s dieťaťom je pre oboch bolestivé a nepomáha. Takéto lúčenie totiž dieťa zneisťuje, pretože správanie matky v ňom podnecuje a potvrdzuje strach. Pri nástojčivom plači až afektoch sa snažte dieťa odovzdať učiteľke čo najrýchlejšie a bez zbytočného dlhého lúčenia, tíšenia a prehovárania. Dajte mu na vedomie, že viete, že sa mu to nepáči, ale ubezpečte ho, že určite poň prídete. Rodič by určite nemal prežívať pocit viny z toho, že dieťa je v materskej škole, ale mal by vnímať tento moment z pozitívnej strany. Dieťa si nemá zvykať v prostredí s rodičom ale bez neho. Vyvarovať sa musí aj prezentovaniu svojich obáv, či dieťa vstup do MŠ zvládne. Budúci škôlkar totiž napätie a strach vycíti a bude reagovať podobne.

**Pre uľahčenie vstupu do MŠ je potrebné, aby bolo dieťa čo najviac samostatné pri samoobslužných činnostiach.**

***Čo by mal budúci škôlkar ovládať?***

* Základné hygienické návyky v ich elementárnej podobe (používanie WC, používanie mydla, umývanie a utieranie rúk, česanie, používanie vreckovky).
* Nemá mať plienky.
* Mal by samostatne jesť a piť (nemusí však vedieť sám používať príbor).
* Nie je nevyhnutné, aby sa vedel celkom sám obliecť, vyzliecť, uviazať si šnúrky, mal by však byť pri obliekaní aktívny.
* Má poznať svoje veci.
* Má byť odlúčený od cumľa a pitia z fľaše.

***Ak chcete pomôcť deťom s ich plynulou adaptáciou, empaticky svoje deti počúvajte, skúste sa pozrieť na svet ich očami a pevne ale láskavo stojte pri nich v tomto náročnom životnom kroku.***

******