**Ako zvládnuť prvý deň v škôlke**



**Pre mnoho detí, a tiež rodičov, môže byť prvý deň v materskej škole veľmi náročný a stresujúci. Pre deti je to obvykle prvá skúsenosť, kedy sú oddelení od svojich rodičov na dlhší čas a musia sa prispôsobiť novému prostrediu, ľuďom a rutinám.**

Pre rodičov je to často emočne ťažké vidieť svoje dieťa vystavené stresu a neistotám, ktoré s tým súvisia. Tento článok ponúka niekoľko tipov a odporúčaní, ktoré môžu pomôcť deti aj rodičom, aby prekonali prvých pár dní v škôlke.

**Príprava na prvý deň**

Je dôležité, aby sa deti a rodičia na prvý deň v škôlke pripravili. To znamená, aby hovorli s deťmi o tom, čo môžu očakávať, a povzbudzovať ich, aby sa tešili na nové zážitky a priateľstvá, ktoré ich čakajú.

1. **Návšteva škôlky pred prvým dňom**: Ak je to možné, navštívte škôlku spolu s dieťaťom párkrát predtým, ako tam bude začínať. To umožní dieťaťu oboznámiť sa s prostredím a uľahčí mu to adaptáciu.
2. **Hovorte o škôlke:** Hovorte s dieťaťom o tom, ako bude škôlka vyzerať, kto tam bude, čo tam bude robiť, atď. To môže pomôcť dieťaťu cítiť sa istejšie a pripravenejšie na to, čo ho čaká.
3. **Pozitívna nálada:** Zdieľajte svoje pozitívne pocity a očakávania ohľadom škôlky s dieťaťom. Dajte mu najavo, že je to niečo vzrušujúce a zábavné.

**Prvý deň v materskej škole**

Prvý deň v škôlke je veľmi dôležitý a môže určiť, ako sa bude dieťa cítiť v nasledujúcich dňoch a týždňoch.

* **Ranná rutina:** Prvý deň by mal byť čo najmenej stresujúci pre všetkých zúčastnených. Snažte sa, aby ranná rutina prebiehala hladko a pokojne. Pripravte si všetky veci vopred a nechajte si dostatok času na to, aby ste sa vy a vaše dieťa mohli dostaviť bez toho, aby ste sa ocitli v časovom strese.
* **Pozitívna rozlúčka:** Rozlúčka môže byť ťažká pre obe strany. Povzbudzujte svoje dieťa a dajte mu vedieť, že sa naňho veľmi tešíte, keď sa vráti domov. Zdôraznite pozitíva dňa a to, aké bude vzrušujúce stretnúť nových priateľov a hrať sa s novými hračkami.
* **Dôvera v učiteľov a personál:** Povedzte dieťaťu, že učitelia a personál v škôlke sú tam na to, aby deťom pomohli a postarali sa o nich, že sa môže na nich  obrátiť, ak bude niečo potrebovať. To môže pomôcť dieťaťu cítiť sa bezpečne a pohodlne, keď ste preč.

**Prvé týždne v škôlke**

Prvých pár týždňov v škôlke môže byť pre dieťa veľmi náročných, pretože sa musí prispôsobiť novým rutinám, ľuďom a prostrediu.

* **Konzistentná rutina:** Deti sa cítia bezpečnejšie a pohodlnejšie, keď vedia, čo môžu očakávať. Snažte sa dodržiavať konzistentnú rutinu, pokiaľ ide o časy odchodu a príchodu do škôlky.
* **Komunikácia:**Udržujte otvorenú komunikáciu so svojím dieťaťom a tiež s učiteľmi a personálom v škôlke. Pýtajte sa svojho dieťaťa, ako sa cíti, čo robilo počas dňa, či sa mu niečo nepáčilo, atď.
* **Trpezlivosť a porozumenie:**Buďte trpezlivý a snažte sa pochopiť, že prispôsobiť sa novému prostrediu môže byť pre dieťa veľmi ťažké. Môže byť viac citlivé alebo náladové, ako je obvyklé, a je dôležité akceptovať to a dieťa podporovať.

**Ako sa zachovať, keď dieťa pri rozlúčke plače?**

Je úplne normálne, že dieťa pri rozlúčke plače, hlavne v prvých dňoch alebo týždňoch v škôlke. Je to nové prostredie a dieťa sa musí prispôsobiť existencii bez svojich rodičov. Aj keď je to ťažké, je lepšie urobiť rozlúčku krátku a pozitívnu. Dlhé a ťažké rozlúčky môžu zvýšiť úzkosť dieťaťa. Napokon, učitelia vám potvrdia, že väčšina detí prestane plakať, akonáhle rodič zmizne z jeho dohľadu. Nebojte sa opustiť plačúce dieťa – učiteľky sú skúsené v zaobchádzaní s plačúcimi deťmi a vedia, ako ich upokojiť a zabezpečiť, aby sa cítili pohodlne.  Komunikujte so škôlkou a učiteľmi, aby ste vedeli, ako sa dieťa postupne adaptuje.

**Je lepšie nechať dieťa v škôlke hneď celý deň  alebo ho v prvé dni brať po obede domov?**

Toto rozhodnutie  záleží na niekoľkých faktoroch, vrátane veku dieťaťa, jeho temperamentu, a ako rýchlo sa prispôsobuje novým situáciám. 

Tu sú niektoré veci, ktoré by ste mali zvážiť:

* Adaptácia: Pre niektoré deti môže byť užitočné stráviť kratšie obdobie v škôlke v prvých dňoch alebo týždňoch, a postupne zvyšovať čas, ktorý tam trávia. To môže pomôcť dieťaťu postupne sa prispôsobiť novému prostrediu a zmierniť úzkosť.
* Rutina: Deti majú radi rutinu a predvídateľnosť, čo platí aj pre časy príchodu a odchodu zo škôlky. Pokiaľ budete čas v škôlke postupne predlžovať, môže mu dlhšie trvať, kým získa istotu a adaptácia môže trvať oveľa dlhšie, ako keby išlo do škôlky hneď na celý deň.
* Potreby dieťaťa: Každé dieťa je iné. Niektoré deti sa môžu cítiť pohodlnejšie, ak strávia celý deň v škôlke a rýchlo sa zoznámia s inými deťmi či majú tam možnosť odpočinku, zatiaľ čo iné deti môžu potrebovať, aby boli v prvých dňoch alebo týždňoch viac s rodičmi.
* Logistika: Tiež je dôležité zvážiť vašu vlastnú situáciu a čo vyhovuje vám. Veľa závisí od toho, či práve nastupujete do práce alebo si ju hľadáte alebo ste doma s mladším dieťaťom. Neprepínajte svoje sily náročnou logistikou

Je dôležité pamätať na to, že každé dieťa je iné a to, čo funguje pre jedno dieťa, nemusí fungovať pre iné. Je dôležité byť flexibilný a prispôsobiť sa potrebám vášho dieťaťa. Tiež je užitočné komunikovať so škôlkou a učiteľmi a požiadať ich o odporúčania na základe ich skúseností s vaším dieťaťom a inými deťmi.

**Čo ak dieťa po prvých dňoch v škôlke štrajkuje a nechce tam viac chodiť?**

Niektoré  deti v prvých dňoch alebo týždňoch v škôlke vyjadria odpor voči opätovnému návratu, hlavne po víkende. Môže to byť spôsobené separačnou úzkosťou, strachom z neznámeho, alebo jednoducho zmenou rutiny.  
  
Tu je niekoľko tipov, ako zvládnuť odpor dieťaťa k návratu do škôlky:

1. Pochopte pocity dieťaťa: Je dôležité pochopiť, že pocity dieťaťa sú oprávnené a normálne. Počúvajte ich obavy a uistite ich, že je v poriadku cítiť sa takto v prvých dňoch.
2. Komunikujte: Pýtajte sa dieťaťa, čo mu robí starosti alebo čo sa mu nepáči v škôlke. Môže to byť niečo konkrétne, čo môžete riešiť spolu, alebo s pomocou učiteľov v škôlke.
3. Zamerajte sa na pozitíva: Poukazujte na pozitíva spojené s návštevou škôlky, ako sú hranie sa s novými priateľmi, hry a aktivity, ktoré sa dieťaťu páčia.
4. Zvážte postupnú adaptáciu: Ak dieťa cíti silný odpor, môžete sa dohodnúť na skrátenom pláne, napríklad že pôjdu do škôlky len na pol dňa alebo len na niekoľko hodín, a postupne zvýšte čas, keď sa bude cítiť pohodlnejšie.
5. Podporujte dieťa: Poskytnite dieťaťu veľa podpory a uistenia. Dajte mu vedieť, že ho milujete a že sa na neho tešíte, keď sa vráti domov.
6. Komunikujte s učiteľmi: Učiteľky môžu byť veľmi užitočné pri pomoci dieťaťu prispôsobiť sa škôlke. Informujte ich o obavách svojho dieťaťa a spýtajte sa, či majú nejaké odporúčania alebo stratégie, ktoré by mohli pomôcť.

Je dôležité si uvedomiť, že každé dieťa je iné a môže reagovať na nové situácie, ako je návšteva škôlky, odlišným spôsobom. Niektoré deti sú prirodzene sociálne a rýchlo nadviažu priateľstvá, zatiaľ čo iné sú introvertnejšie a potrebujú viac času na to, aby si našli kamarátov.

Introvertnejšie deti môžu cítiť väčší odpor k návšteve škôlky v prvých dňoch alebo týždňoch, pretože im môže byť ťažké prispôsobiť sa novému prostrediu a nadviazať nové vzťahy. Môže byť pre nich stresujúce byť v novom prostredí s novými ľuďmi, a môžu sa cítiť osamelé alebo preťažené. Väčšina detí si však po pár dňoch či týždňoch nájde nových kamarátov a do škôlky bude chodiť s radosťou.