

Poprvé do školky a do školy...

aneb jak usnadnit dětem přechod do nového prostředí

Každý z nás se už přinejmenším jednou stěhoval. Dopřejte si chvíli času a představte si, že Váš/Vaše partner/partnerka změní zaměstnání a je potřeba se přestěhovat. Zkuste si zodpovědět následující otázky, nespěchejte...

Jaké informace pro Vás budou důležité? Co byste potřebovali dopředu vědět? Obáváte se něčeho (např. jak si zvyknete, jací budou sousedé)? Těšíte se? Co si vezmete s sebou? Pojedete se na místo nového bydliště podívat, než se tam rozhodnete nastěhovat (i vícekrát)? Co si vezmete s sebou? A jaký bude asi první den, první noc a první týden v novém bytě; kdy potkáváte nové tváře; zjišťujete, kde je Váš oblíbený obchod, knihovna. A jak jste se při stěhování cítili (pokud jste to vůbec stihli), jaké pocity jste zažívali (očekávání, radost, strach, zmatek, smutek, nervozitu, napětí)?

Odpovědi budou asi podobné. Každý z nás by jistě hledal nové místo nejlépe ihned na internetu na mapě, chtěl vidět fotografie domu a okolí, zjistit okolní dostupnost obchodů, školek a škol, spojení MHD, vzdálenost od našeho zaměstnání a od širší rodiny, ad. Také mnoho z nás by zažívalo smíšené pocity těšení se a zároveň určitý smutek končící etapy v aktuálním bytě. Určité napětí z celého procesu stěhování a zařizování (počínaje objednáváním stěhováků a konče přehlašování trvalého bydliště).

Velmi podobné je to i s nástupem dětí do mateřské (MŠ) a základní školy (ZŠ), ač se nám to tak nemusí na první pohled zdát. Čím je dítě totiž mladší, tím je pravděpodobnější, že ho přehltní i pro nás obyčejné situace – dítě ponechané samo v nové situaci bude jistě v napětí a ve stresu; nová situace pro něj bude znamenat ohrožení a dítě se bude zmítat v chaosu, protože nemá dostatečné zkušenosti, jak novou situaci zvládnout. Je to podobné, jako kdyby Vás někdo odvezl večer ze zaměstnání rovnou do nového bytu, kde jste před tím nikdy nebyli, bez žádných informací. Nejspíš bychom reagovali odmítavě a říkali si: „Proč? Vždyť já nechci. Pojedu tam, až budu chtít“. Jak můžeme tedy dětem usnadnit přechod do nového prostředí?

Jednoznačně dětem říkejte **pravdivé informace**. Často máme tendenci v dobrém úmyslu vymýšlet báchorky a dítě uklidňovat tím, že to bude ve školce/škole prima, bude tam mít kamarády a bude si s nimi hrát. To je naše představa a asi i přání, ale realita může být jiná (alespoň zpočátku). Dětem sdělujte to, co víte; co nevíte, můžete společně zjistit; nebo říci, že nevíte. Je to lepší, než když se pak dítě cítí podvedené a obelhané.

Děti připravujte na přechod **postupně a názorně**. Je vhodné místo (i několikrát) navštívit. Ukažte dětem fotografie budovy, webové stránky zařízení, najděte fotografie učitelek, nebo je navštivte. U dětí, které se chystají do mateřské školy, se pokuste domluvit, zda se můžete někdy připojit k procházce dětí, výletu nebo si přijít pohrát na zahradu. Za velmi vhodný považujeme i pozvolný nástup do MŠ. Požádejte svého zaměstnavatele, aby Vám vyšel alespoň v prvním měsíci vstříc. Dítě, které trávilo dosavadní život výhradně s matkou a má nastoupit do MŠ, může odmítat takové odloučení (děti nemají ještě reálný pojem o čase a je pro ně mnohdy těžké vydržet celý den bez maminky). Je vhodné, aby dítě

trávilo v mateřské školce nejdříve kratší čas (dopoledne – čtyři hodiny), a až později se čas prodloužil i na odpoledne. Po obědě nastává důležitá část dne a tou je odpolední spánek. Spánek je pro mnoho dětí velmi intimní záležitostí a je nutné, aby na ni bylo dítě dostatečně připravené, stejně jako na MŠ. Čím je dítě starší, tím je zralejší a zkušenější. Je velký rozdíl, zda jde dítě do školky ve třech nebo ve čtyřech letech. Pokud je to možné, uzpůsobte nástup potřebám a zralosti Vašeho dítěte. Pokud jste nuceni nastoupit do zaměstnání, je dobré nezapomenout si na děti vyčlenit konkrétní čas, který budete trávit jen s nimi.

Mluvte s dětmi o tom, jak se cítí a domlouvejte se s nimi. Děti jsou velmi chytré a vědí, co potřebují. Ptejte se jich, nabízejte možnosti. Spolupracujte s paní učitelkou/učitelem. Vymýšlejte s dítětem nápady a strategie co např. dělat ve školce, když mu bude smutno (co pomůže; jestli pochovat od paní učitelky; nebo poslat pusinku otevřeným oknem, namalovat obrázek pro maminku apod.) Zkuste s ním domluvit, jak by to pro něj bylo snazší (např. jeden den dopoledne, jeden den odpoledne a jakkoli jinak!) Dejte dítěti s sebou na začátek (a na spinkání) přechodové předměty (oblíbený plyšák – může mít i různou ochrannou moc apod.). Mluvte s dětmi otevřeně a nebraňte jim vyjadřovat jejich pocity, tím byste dosáhli jen toho, že Vám přestanou v budoucnu říkat důležité věci. Pokud jsou děti smutné, přijměte jejich smutek, podpořte je („chápu, že jsi smutný/že tě to štve; zvládneme to“).

Pokud byste se chtěli dozvědět více o efektivním zacházení s emocemi, přijďte si k nám do poradny zdarma poslechnout přednášku o emocích, která se bude konat v březnu 2018.

Odpočívajte spolu s dětmi (alespoň jednou za týden). Chodí-li dítě do školky anebo školy, kroužky zařazujte velmi postupně a přiměřeně věku, schopnostem, zájmům a celkové zralosti dítěte. Nepovažujeme za vhodné, aby předškolní a školní dítě (první třída) mělo čtyřikrát v týdnu kroužek. Děti potřebují stále čas na volnou hru (která je pro dítě prospěšná a vhodně ho rozvíjí). Také je dobré, aby děti zažívaly nudu (proč? Přečtěte si článek od MUDr. P. Pötheho: <https://psychologie.cz/umeni-jen-tak-byt/>). Nezapomínejte také na dostatečný spánek. Každý přechod je obdobím, které nás zatíží, a je potřeba mít na jeho zvládnutí více sil.

Děkujeme Vám za Váš čas a přejeme Vám i Vaším dětem mnoho sil a co nejklidnější přechod do školky i školy!