DESATERO PŘEDŠKOLÁKA



Znám své jméno, příjmení a adresu /ulici, číslo domu, město/

Znám jména svých rodičů, prarodičů, sourozenců.

Umím napsat své jméno.





Umím počítat do deseti.

Umím poznat a pojmenovat číslo, které vidím.

Chápu číslo jako počet prvků.





Poznám barvy.

Umím poznat a pojmenovat barvy /bílou, žlutou, oranžovou, růžovou, červenou, fialovou, modrou, zelenou, hnědou, šedou, černou/ a její odstíny /světlou, tmavou/.





Znám geometrické tvary.

Umím poznat a pojmenovat geometrické tvary /čtverec, trojúhelník, kruh, obdelník/.





Poznám levou i pravou ruku.

Poznám pravou a levou stranu, vím co je vpravo a co je vlevo.





Sebeobsluha

Umím se sám, bez cizí pomoci obléknout a vysvléknout, zvládám samostatně základní hygienické návyky - umím se umýt, utřít po umývání i na we, učesat, vysmrkat, ... umím si po sobě sám uklidit hračky.





Umím si sám zavázat tkaničku. Umím uzlík i mašličku.

Umím si sám zapnout a rozepnout zips.





Umím správně držet tužku.

Správný úchop je takový, kdy tužka leží na posledním článku prostředníku, seshora tužku přidržuje palec s ukazováčkem.





Umím správně držet nůžky a vystřihovat.

Nůžky držím tak, že dám palec do horního očka a ukazovák s prostředníkem do spodního, nůžky mám natočeny tak, že palec je vždy nahoře.

Dokážu stříhat přesně po čáře.





Umím zazpívat písničku, recitovat básničku.

Dokážu sám zazpívat písničku, umím slova, nepletu je, udržím melodii písničky.

Dokážu sám zarecitovat básničku, nepletu slova, rýmy.





ADAPTACE DĚTÍ V MATEŘSKÉ ŠKOLCE

Adaptační období, kterým nové děti ve školce procházejí, má u každého jiný průběh. Někdo se hned ráno promění v „slzavé údolí“, jiný se rychle „oklepe“ a přivykne si na nové věci. Představme si sami sebe v roli dítěte. Právě jsme zjistili, že máme nastoupit do našeho prvního zaměstnání, kde nebudeme pravděpodobně nikoho znát, kde se od nás očekává, že budeme dodržovat nová pravidla, osvojíme si nové způsoby, budeme se muset orientovat v jiném prostoru, než známe, stejně tak v jiných vztazích mezi lidmi, jednat sami za sebe. Tak to zkrátka je a my to musíme ustát. Nějak takto může zažívat svou novou životní situaci i vaše dítě a je jen na nás, vcítit se do něj, dát mu prostor, pochopení a čas pro to, aby to všechno vstřebalo a zpracovalo.

Nástup do mateřské školky je sice největší změnou pro dítě, ale na novou situaci se musí adaptovat i rodiče. Zejména maminky, které odcházejí do zaměstnání se strachem, jak to tam ten jejich chlapeček nebo holčička zvládne. Mnohé se snaží potlačit určitý pocit viny, že dítě opouštějí, popřípadě pochybují, jestli jsou dobrými matkami, když se do nové práce vlastně i těší. Jejich nejistota se ale může přenášet i na dítě.

Žádné začátky nebývají lehké a někdy se ranní loučení mění v antickou tragédii, dítě při příchodu do školky pláče a snaží se chvíle s maminkou prodloužit na maximum, zatímco ona hlídá čas a potřebuje odejít do práce. Takovéto loučení doporučujeme co nejdříve utnout, třeba tím, že si paní učitelka vezme dítě za ruku nebo do náručí a odnese ho do třídy. Když se do půl hodiny zklidní a zaujme se nějakou hrou nebo hračkou není třeba se jeho slzami znepokojovat. Někdy jsou dospělí z dětských slz vyděšení a snaží se projevy dětského pláče za každou cenu tlumit. Jenže malé dítě neumí své emoce projevit jinak, až mnohem později se naučí ovládat a nerozplakat se okamžitě, když je mu trochu smutno. Dětský pláč má i pozitivní hodnotu, pomůže mu odbourat stres a napětí.

Dopřejme proto svým dětem dostatečný prostor a čas pro adaptaci. Většina dětí si po několika týdnech zvykne, jiným to trvá trochu déle, ale na tom není nic neobvyklého. Adaptace obecně trvá déle u dětí, které mají doma mladšího sourozence a žárlí, že on bude mít maminku celý den sám pro sebe. U malých dětí – jinak bude nástup do MŠ zpracovávat tříleté dítě, které bylo do té doby jen s maminkou a jinak dítě, které je o rok a půl starší a už jezdilo na noc nebo pár dní za babičkou a dědečkem a má za sebou zkušenost nějaké částečné změny. Rychleji jí zvládne dítě, které si je jisté v samoobsluze a umí se obléci či obsloužit samo a jinak dítě, které stále očekává pomoc od ostatních. Jinak citlivější dítě nebo dítě, kde jsou citliví a nejistí rodiče.

Problém s adaptací bývá taky u „věčných začátečníků“ – u dětí, které bývají často nemocné. Sotva si zvyknou na režim a ostatní děti ve třídě onemocní, po dobu nemoci si odvyknou a začínají znovu od začátku. I takové věci se stávají, zvláště u nových dětí, které ještě nemají vybudovanou imunitu. I s tím je potřeba počítat.

Ale nebojte, ony to ty vaše děti nakonec všechny zvládnou. A pokud ne, je tady ještě možnost „postupné adaptace“. Ta může vypadat tak, že si dítě „postupně zvyká“ na nové prostředí a to tak, že navštěvuje mateřskou školku nejprve jen na pár hodin denně. Na čase a délce se může rodič s paní učitelkou individuálně domluvat a postupně jí prodlužovat.

Pokud máte jakékoli obavy nebo dotazy ohledně adaptace dětí nebojte se svěřit své paní učitelce, určitě vám ráda poradí, vždyť máme společný cíl – USMĚVAVÉ A POHODOVÉ DĚTI.

DESET RAD, JAK USNADNIT DĚTEM NÁSTUP DO MATEŘSKÉ ŠKOLKY



POVÍDEJTE SI S DĚTMI O ŠKOLCE

Povídejte si s dítětem o tom, co ho ve školce čeká. Např. "Nejprve si pohraješ, pak si dáte svačinku, zazpíváte si a půjdete na zahradu. Až se vrátíte, dáte si oběd a pak pro tebe přijdu." Dítě je klidnější, když ví, co se bude dít. O školce si s dítětem povídejte pozitivně, vyhněte se negativním větám typu: „ Počkej ve školce tě naučí poslouchat, ... tam se s tebou nikdo mazlit nebude“, ...





PŘIPRAVUJTE HO NA ODLOUČENÍ OD RODIČŮ

Umožněte dítěti získat pozitivní zkušenosti s odloučením od rodičů. Může přespat pár dní u prarodičů nebo ho může chvíli hlídat teta, kamarádka. Vždy mu řekněte, že odcházíte, ale ujistěte ho, že se vrátíte. Dítě potřebuje pocit, že se na vás může spolehnout. Chybou je vyplížit se tajně z domu. Dítě se cítí zrazené a strach z odloučení se jen prohlubuje.

NELŽETE DĚTEM

Plňte své sliby – když řeknete, že přijdete po obědě, měli byste po obědě přijít.



OBRŇTE SE TRPĚLIVOSTÍ

Co dělat, pokud je dítě zpočátku docházky do mateřské školky velmi plačtivé ? Chce to čas a trpělivost. V adaptačním období pomáhá klidný, pozitivní a vstřícný přístup všech. Dítě prožívá velkou změnu v životě - nové prostředí, změna vztahů, změna denního režimu, jiné zvyklosti. Narušili jste jeho pocit bezpečí a jistoty, který potřebuje opět získat.



Doporučujeme zbytečně neprotahovat ranní loučení, nepřistoupit na to, dát mu ještě „jedenáctou pusu“ a hlavně "vydržet" slzičky svého dítěte. Není vhodné vytvářet dlouhé přestávky v docházce, protože dítě při každém návratu „začíná od začátku“. Mohou přetrvávat potíže typu: „Mě se dneska nechce“. Většinou je to zkouška nervů rodičů. Děti moc dobře ví, jak je obměkčit. Je důležité zatnout zuby a nepovolit.

Jakmile jednou ustoupíte, dítě to bude zkoušet další a další dny. Rodiče i děti pak zbytečně prožívají ranní stresy a dohadování s dítětem. Osvědčuje se, když ráno vodí dítě do školky tatínek, s ním má dítě zkušenost, že vždy ráno odchází do práce. Po nástupu do školky si stanovte pravidlo, kdy si budete dítě vyzvedávat / např. hned po spaní a v pátek po obědě/ a to pak dodržujte a neměňte to. Můžete si doma s dítětem do kalendáře barevně zaznamenat, který den půjde do školky a jinou barvou, kdy bude doma. Večer uplynulý den společně škrtněte, aby dítě vidělo, co bude zítra.

PODPORUJTE SVÉ DĚTI K SAMOSTATNOSTI

Veďte dítě k samostatnosti zvláště v hygieně, oblékání a jídle. Nebude zažívat špatné pocity spojené s tím, že bude jediné, které si neumí obléknout kalhoty nebo dojít na záchod.



UVĚDOMTE SI, ŽE SVÉ POCITY PŘENÁŠÍTE NA DĚTI

Udělejte si jasno v tom, jak prožíváte nastávající situaci vy. Děti dokáží velmi citlivě rozpoznat projevy strachu rodičů. Platí tady, že pokud se zbavíte své úzkosti, zbavíte tím úzkosti i dítěte. Pokud sami máte strach z odloučení od dítěte a nejste skutečně vnitřně přesvědčeni o tom, že dítě do školky dát chcete, pak byste měli přehodnotit nástup dítěte do školky. Popřípadě se dohodněte, že dítě do školky bude vodit ten, kdo s tím má menší problém.



ODMĚNA

Za pobyt ve školce neslibujte dítěti odměnu předem. Dítě pak prožívá stres nejen z toho, že je ve školce bez rodičů a přidává se mu tím nový stres z toho, že selže a odměnu nedostane. Samozřejmě, pokud den proběhne v pohodě, chvalte dítě a jděte to společně oslavit třeba do cukrárny nebo mu kupte nějakou drobnost. Materiální odměny by se ale neměly stát pravidlem, dítě by pak hračky vyžadovalo každý den.



DO ŠKOLKY PATŘÍ JENOM ZDRAVÉ DĚTI

Nezkoušejte „propašovat“ do školky nemocné dítě! Nejenom, že poškodíte zdraví svého vlastního dítěte, ale ohrozíte tím i ostatní děti. Nakažlivé nemoci se šíří v dětských kolektivech velice rychle, proto se snažíme každé dítě, podezřelé z nákazy, vyloučit ze styku s ostatními dětmi. Zvláště v adaptačním období je organismus vašeho dítěte velmi vnímavý na všechny tyto nemoci, protože se s některými setkává úplně poprvé a nemá ještě dobře vyvinutý imunitní systém. Zkuste se vžít do pocitů svého dítěte, které kromě stresu z nového a nepoznaného musí bojovat i s počínající nemocí a necítí se vůbec dobře.







KAŽDÝ JE JINÝ

Promluvte si s učitelkou o možnostech „postupné“ adaptace dítěte. Ne každému dítěti hned vyhovuje být ve školce celý den. Můžete např. zpočátku dítě vodit jen na pár hodin denně a postupně pobyt prodlužovat.