



Mami, oci!



Idem do škôlky....

Pomôžte mi,  
zvládnuť to!





## HOVORTE MI PRAVDU

Povedzte mi kam idem a čo ma tam čaká.



„Pôjdeš do škôlky. Budú tam deti, pani učiteľky,  
budete sa hrať, ješ' aj oddychovať. Potom po  
teba prídem.“

Nesľubujte mi, že nebudem plakať ani že  
všetko bude perfektné.

Potrebujem vedieť, že to, čo mi hovoríte, platí!



## DOVOĽTE MI BÁŤ SA

Možno sa teším.

Možno sa aj bojím.

A možno oboje naraz!

A možno ani neviem povedať, či sa teším, alebo sa bojím.

Keď plačem, neznamená to, že škôlku nezvládnem.  
Plač je jeden zo spôsobov, ako zvládam odlúčenie,  
napätie a veľkú zmenu.

Moje emócie nepotrebujú zastaviť.

Potrebujú byť prijaté, pochopené.



# POVEDZTE MI, KEDY SA PO MŇA VRÁTITE

Čas ešte nevnímam ako dospelý.

Keď mi povieťe „prídem o chvíľu“ alebo „prídem o tretej hodine“, ešte tomu nemusím rozumieť.

Radšej mi povedzte:  
„Prídem po obede.“  
„Prídem, keď sa vyspíš.“  
„Prídem po pobyte vonku.“

Keď viem, čo bude nasledovať,  
cítim sa istejšie.





# ROZLÚČME SA KRÁTKO A ROVNAKO

Pomáha mi, keď viem, čo môžem očakávať.  
Objatie. Pusa. Jedna veta. Zamávanie.

## NÁŠ MALÝ RANNÝ RITUÁL!

Dlhé a opakované lúčenie môže moju neistotu  
predĺžiť. Keď odidete potajomky, strácam istotu a  
bojím sa.

Pokojné a predvídateľné rozlúčenie mi hovorí:  
„Môžeš to zvládnuť. A ja sa vrátim.“



# PO ŠKÔLKE POTREBUJEM HLAVNE VÁS

Nemusíte sa ma hneď veľa vypytovať:

„Tak čo bolo?“

„Plakal si?“

„Jedol si?“

„Poslúchal si?“

„Hral sa s tebou niekto?“

Možno vám ešte nebudem vedieť porozprávať celý  
svoj deň.

Najprv potrebujem vás, objatie, pokoj a chvíľu bez  
požiadaviek.

Keď budem pripravený, možno vám svoj deň ukážem  
po svojom.



# DOMA ZO MŇA NAPÄTIE KONEČNE OPADÁ

V škôlke spracúvam množstvo nových podnetov:  
hlasy · hluk · pohyb · dotyky · pravidlá · deti · nové  
situácie.

Preto môžem byť doma viac:

unavený,  
podráždený,  
plačlivý,

tichší alebo naopak veľmi aktívny,

Môžem vás viac vyhľadávať alebo zrazu potrebovať  
pomoc pri niečom, čo som už zvädal.

Nemusí to znamenať, že sa niečo pokazilo.  
Adaptácia môže byť náročná aj pre moje telo a  
nervový systém.





# NEPOROVNÁVAJTE MA

„Pozri, ostatné deti neplačú.”  
„Tvoja sestra škôlku milovala.”  
„Veď už si veľký.”

Každé dieťa vstupuje do materskej školy s iným temperamentom, skúsenosťami a mierou pripravenosti. Adaptácia nie sú preteky. Nieкто potrebuje pár dní, iný viac času.



# NEVYTÁRAJTE ZO ŠKÔLKY HROZBU ANI ODMENU

„Veď počkaj, v škôlke ťa naučia!”  
„Keď nebudeš poslúchať, pôjdeš do škôlky.”  
„Keď nebudeš plakať, niečo Ti kúpim!”

Škôlka nemá byť trest ani skúška mojej statočnosti.  
Potrebujem ju postupne spoznať ako bezpečné  
miesto, ktoré patrí do môjho života.



# DÔVERUJTE ĽUĎOM, KTORÝM MA ODOVZDÁVATE

Všímam si váš hlas.

Tvár.

Napätie.

Váhanie.

Keď cítim, že pani učiteľke dôverujete,  
pomáha mi to postupne vytvárať si k nej  
vlastný pocit bezpečia.

ABC



# A TERAZ TO NAJDÔLEŽITEJŠIE

Mami, oci,  
nepotrebujem, aby ste zariadili, že nikdy nebudem  
plakať.

Potrebujem postupne zažiť, že:  
Môžem byť bez vás a stále som v bezpečí.  
Keď odídete, vrátite sa.  
Keď mi je ťažko, niekto mi pomôže.  
Krok za krokom to všetko zvládnem.

Potrebujem vaše TRPEZLIVÉ SPREVÁDZANIE  
mojou novou životnou cestou.

