

Čo obliecť dieťaťku do škôlky

Autor: Mária Kopčíková

Možno banálna otázka, no veľa mamičiek, najmä tých, ktorých deti práve nastupujú do škôlky, sa nad tým, čo zbalíť do škôlkárskeho ruksačiku zamýšľa.

Čo vyžadujú škôlky



foto: isifa.com

Informácie z webovej stránky jednej škôlky:

„Deti by mali chodiť do škôlky primerane oblečené pre pobyt vnútri škôlky, ako aj na pobyt vonku vzhľadom na počasie. Prosíme rodičov aby deti nosili odev v ktorom sa budú cítiť nielen pohodlne, ale i budú schopné sa samy obliecť a vyzliecť, aby sme spoločne v maximálnej miere podporovali ich samostatnosť. Nezabúdajte, že pri činnostiach v materskej škôlke sa deti môžu občas aj zašpiniť, prispôbte tomu prosím oblečenie dieťaťa, aby sme sa vyhli zbytočným konfliktom.“

Čo to teda znamená – obliecť primerane

Každá mama (prepáčte, ale nakupovanie šatičiek a výber oblečenia je asi skôr ženská záležitosť) sa asi teší, keď je jej dieťaťko pekne vyobliekané. Čo sa škôlky týka, je to síce pekné, keď do šatne ráno vkráča malá slečna v sukienočke, bielom tričku, krásnych pančuškách, alebo malý princ v elegantnom ohoze. Na záver dňa to elegantné oblečko asi tak

elegantne vyzerat' nebude. No, ibažeby slečna a malý princ sedeli celý deň na stoličke a na spolužiakov sa pozerali len z diaľky :)



Za normálnych okolností sú ale deti väčšinu času v pohybe, často sa hrajú na koberci na dlážke, počas pobytu na školskom dvore zvyčajne pracujú v piesku, alebo sa hrajú na koníky na tráve – takže zelené kolienka budú zaručene.

Naše odporúčanie: **neobliekajte deťom také veci, ktorých znečistenie alebo zničenie by vám bolo ľúto** (a aj ľúto deťom). Treba rátať s fl'akmi od farieb, tušu, trávy, s vyšúchanými kolienkami na tepláčikoch či pančuškách. Pokiaľ vás oblečenie stálo veľa peňazí, alebo ho chcete zachovať pre mladšieho súrodenca, tak ho radšej do škôlky nepoužívajte.

Koľko čoho by dieťa malo mať v škôlke

V škôlkach býva zvyčajne dosť teplo – teda aspoň moja skúsenosť je taká, vždy bolo vo vnútri oveľa teplejšie než sme boli zvyknutí mať doma. Treba si tento fakt overiť a podľa toho dieťaťko obliekať – aby sa **zbytočne neprehrievalo** alebo mu nebolo zima.

Oblečte dieťaťku to, **v čom sa cíti pohodlne**, oblečenie by ho nemalo „omínať“ - tesné nohavice v páse, padajúce ramienka na šatovej sukni ... A zo všetkého pripravte náhradnú hromádku do skrinky.

Zvyčajne sú to:

- tenké tepláčky – nohavice na traky nemusia byť vždy tie najvhodnejšie, pokiaľ má dieťa problém sa samo pozapínať
- tričko (krátky/dlhý rukáv podľa ročného obdobia)

- svetrík/mikina (dieťa použije podľa potreby)
- u dievčat – ak radi nosia – sukničku alebo šatovú sukňu (vyhnete sa odhaleným krížom)
- pančuchy alebo legíny – u chlapcov (najmä menších, ktorí môžu mať problém s obliekaním príliš veľkého počtu vrstiev oblečenia, bolo výhodné, keď na pančuškách mali vo vnútri natiahnuté len kraťasy – tie potom ľahko stiahli pri prezliekaní sa „na von“ a zároveň im vo vnútri nebolo tak teplo, ako keby na sebe mali aj pančušky, aj tepláky.)

Do náhradnej sady patria ja pišigatky, trenky či slipky, ponožky a pančušky. U menších škôlkarov aj náhradné papučky – ak sa stane nehoda, tak okrem spodného prádla treba prezúť aj papučky.



Prezuvky a obuv do škôlky

Prezuvky treba vyberať dobre nielen s ohľadom na veľkosť, ale aj funkčnosť. Niekedy v snahe o to, aby dieťaťu papučky vydržali čo najdlhšie, dostane papuče o číslo väčšie. To skôr zaváňa rizikom úrazu. Určite nerátajte s tým, že vášmu drobcovi jedny prezuvky vydržia celý rok.

Čo sa týka modelov, v ktorých detičky v škôlke chodia:

Veľmi často vidno „krosky“ alebo sandálky alebo iné ortopedické sandálky. Vždy je vhodné **vyberať model s pevnou pätou**, nie šľapky. Občas tiež vidno papučky, ktoré síce majú pevnú pätu, alebo rýchlo sa „zošľapú“ a deťom sa dostáva noha do nevhodnej polohy. Ak zbadáte niečo podobné, papučky treba vymeniť.

>>> Ako pripraviť dieťaťko na nástup do škôlky? <<<

Obuv na vonkajšok by tiež mala byť taká, že vám jej nebude ľúto. Ako som už písala vyššie, deti aj vonku trávajú veľa času na tráve, na zemi. Potom je celkom fajn dať dieťaťu do skrinky okrem náhradnej sady oblečenia aj náhradné tenisky a vysvetliť mu, že si ich má obúť, keď pôjdu na dvor.

V daždivých dňoch je fajn, pokiaľ dieťa **príde do škôlky v gumáčikoch**, prípadne mu ich zabalíte so sebou. Niekedy deti chodia v miernom daždi na prechádzku a mali by mať istotu, že im topánky nepremoknú. A pre istotu treba mať v skrinke spomínané náhradné ponožky.

Pyžamo a veci na telocvik

Pyžamko by malo byť pohodlné, niektoré z obľúbených, ktoré dieťa má. Niektoré má radšej froté, niektoré flanelové, niekedy dievčatká radi ukážu peknú nočnú košielku. Zase – malo by dieťaťu byť pohodlné, niekedy si deti radi vezmú aj ponožky na spanie. Aj pyžamko by som dala do skrinky náhradné – najmä u menších detí.

Telocvik je zase špecifikom v predškolských triedach, takže by deti mali mať v triede svoje vrecúško s úborom a pri cvičení by sa mali prezliekať. Opäť – tepláčky a tričko.

Možno sa vám zdá priveľa „súprav“ tepláčikov a tričiek, ktoré by dieťaťu malo mať v škôlke, ale je to len vec zvyku. Po čase uvidíte, čo sa vám osvedčilo a čo nie. Koľko toho reálne vás drobce bude potrebovať.

Aby dieťa v škôlke neplakalo...

Autor: Eva Pekariková

Niektoré deti sa do škôlky tešia, iným je to jedno, ale sú aj také, ktoré cestou do školy či škôlky plačú. A niektoré dokonca hystericky vystrájajú a jačia.

Nejeden rodič sa na pár metroch riadne zapotí, prežije rôzne pocity od hanby, že nezvláda svoje dieťa, až po výčitky svedomia, lebo dieťa núti ísť niekam, kam ono nechce.



Prečo deti plačú?

Plač je prvý zvuk, ktorým dieťa po narodení nadväzuje s okolím komunikáciu. Plačom dieťa vyjadruje svoj stav, svoje potreby. Mamička sa pomerne rýchlo po narodení dieťaťa dokáže zorientovať v rôznych druhoch plaču a podľa toho naň aj reaguje.

Inak plače dieťa, keď je hladné, inak, keď je unavené, inak, keď je choré, inak, keď vyžaduje pozornosť.

Ako dieťaťko rastie a začína si uvedomovať svet okolo seba, aj jeho komunikačné zručnosti sa rozširujú a plač sa presúva na úroveň vyjadrenia nespokojnosti, strachu, bolesti - vo všeobecnosti plačom deti vyjadrujú niečo negatívne, čo je ťažké vyjadriť bežnými slovami. Podvedomá reakcia priemerného dospelého na plač je dieťa utíšiť a snažiť sa odstrániť príčinu plaču.

Nechcem ísť do škôlky!

Dieťa je silno viazané na rodičov, resp. na osoby, ktoré mu prejavujú mimoriadnu starostlivosť a náklonnosť. Nutnosť odpútať sa na istý čas od rodičov v dieťati vzbudzuje pocit ohrozenia, neistoty. Škôlka je pre dieťa novým prostredím s cudzími ľuďmi, v detskom ponímaní času takmer bez časového ohraničenia. Dieťa môže mať pocit, že ak raz vojde do škôlky, už nikdy neuvidí svoju mamku, svojho ocka. Možno sa už nikdy nevráti domov a nebude sa môcť zahrať so svojimi hračkami.

Dôvodom na plač je často aj strach z neznáma - neviem, čo ma tam čaká, aká bude učiteľka, akí budú spolužiaci, či všetko dobre zvládnem. Jediné riešenie, ako sa tejto katastrofe vyhnúť, je neísť do škôlky. A do škôlky nepôjdem vtedy, ak budem dostatočne silno plakať (vyjadrovať svoje obavy), prípadne aj revať a aktívne sa brániť.

Pozitívna motivácia a povinnosti

Každý človek v živote má nejaké povinnosti. Dospelí chodia do práce, aby zarobili peniaze, z ktorých potom rodina žije. Veľké deti chodia do školy, aby sa naučili, ako peniaze zarábať.

Menšie deti chodia do školy, aby sa najprv naučili čítať a písať a najmenšie deti chodia do škôlky, aby sa pripravili na školu. Len maličké bábätká zostávajú s mamkou, lebo tie ešte nevedia hovoriť a cudzí ľudia by im nerozumeli. Až keď mamka naučí bábätko rozprávať a bábätko narastie, aj ono potom začne chodiť do škôlky.

Mamka sa vráti do práce a bude sa tešiť, keď sa po škôlke, škole a práci stretne celá rodina doma. Napokon, do tejto škôlky kedysi chodil aj ocko a presne táto pani učiteľka ho učila zaviazať šnúrky na topánkach. A keby mamka mohla, tiež by sa rada vrátila do škôlky, lenže teraz je už na také maličké stoličky a postielky priveľká, už by sa do škôlky nezmestila. A tie hračky aké sú tam parádne! Veď také doma nemáme!

Dieťa potrebuje istotu

"Ja pre teba prídem hneď, keď skončím v práci." Dieťa čas vníma trochu inak než dospelí a takéto veta mu neposkytuje takmer žiadnu istotu, lebo si nevie dosť dobre predstaviť, kedy sa práca skončí. Trochu lepšie znie uistenie: "Prídem pre teba, keď sa vyspíš. Dovtedy sa trochu zahráš, pôjdeš na prechádzku von s kamarátmi a s pani učiteľkou a potom si všetci trochu oddýchnete postieľkach."

Ak dieťa neholduje popoludňajšiemu spánku, asi by bolo vhodné formulovať vetu v duchu "keď sa všetky deti vyspia". Pomáha pribaliť do škôlky aj nejakú osobnú vec - ja som to riešila maličkým voňavým bylinkovým vankúšikom v tvare srdiečka. "Keď budeš s týmto vankúšikom spinkať, bude sa ti o mne snívať a ja budem s tebou." Taký vankúšik sme potom využívali aj po predĺžených víkendoch, keď sa deťom veľmi do škôlky ísť nechcelo: "Máš tam predsa vankúšik, ktorý skrýva sladké sničky len pre teba."



"V škôlke ti bude dobre" musí znieť pravdivo!

Matky všeobecne veľmi ťažko znášajú situácie, keď dieťa plače a ony nemôžu nijako plač utíšiť.

Nejedna z nás ráno odchádzala zo škôlky so slzami v očiach a výčitkami svedomia.

Ak utešujeme dieťa, že v škôlke mu bude dobre, musíme tomu samy veriť. Tiež som prešla situáciami, keď syn celú cestu do škôlky verklíkoval, ako nechce ísť do škôlky, lebo so mnou mu je lepšie. Len čo si však prezul papučky, už utekal do triedy a ani si nespomenul, že sa mu tam nechcelo ísť.

Starostlivosť rodičov je nenahraditeľná, no každé dieťa potrebuje aj rovesníkov a iné hry, ktoré rodičia aj napriek snahám nevedia vždy zabezpečiť. S rodičmi dieťa pozná svet z jednej strany, v spoločnosti kamarátov a učiteľiek zas z inej.

Nástupom dieťaťa do škôlky nastáva zmena v živote dieťaťa, ale i v živote rodičov. Škôlka je pre dieťa ďalším krokom na ceste k samostatnosti a rodičia si tiež musia začať zvykať, že dieťa začne prejavovať svoju závislosť/nezávislosť inak.

POPOLUDŇAJŠÍ SPÁNOK DETÍ : PREČO BY STE NA ŇOM MALI BEZPODMIENEČNE TRVAŤ?

20.02.2014

ZUZANA GRÁNSKA



Poobedňajší spánok nie je téma, ktorá by sa zdala byť priveľmi atraktívna a nad ktorou by sme kedykoľvek premýšľali. Podľa viacerých výskumov by však mala byť. Rýchly životný štýl začal spánok vytláčať na okraj našej pozornosti. Jeho nedostatok však môže mať vážny dopad na vývoj našich detí.

Množstvo úloh, plánov, detských mimoškolských aktivít ukrajuje z poobedného spánku, nočného spánku, rána sú skoršie a tempo rýchlejšie.

V dôsledku tlaku niektorých rodičov sa dokonca polemizuje, či je správne, aby dnes deti "povinne" v škôlkach spávali. Vysvetľujú to tým, že ich deti potom doma ťažko zaspávajú alebo že by mali učiteľky bez spánku detí viac času na ich akademický rozvoj. Iní zase potláčali jeho dôležitosť v domácom prostredí tým, že poobedný spánok je len prípravou na materskú školu a nevideli v ňom reálny prínos.

Učiteľia tak boli ešte donedávna nútení iba intuitívne presvedčať rodičov, že ich dieťa je unavené a cíti sa lepšie, keď si v škôlke oddýchne. Reálne sa však nemali o aké fakty oprieť.

Dnes už máme k dispozícii niekoľko štúdií, ktoré nám objasňujú, **prečo by sme mali na detskom poobednom spánku neoblomne trvať, aký je jeho skutočný dopad a jeho pozitívne účinky .**

Neurologička Rebecca Spencer na University of Massachusetts Amherst značne pokročila v skúmaní faktov, ako poobedný spánok ovplyvňuje pamäť detí, správanie a tiež emócie predškôľakov.

Výsledky jej výskumu preukázali, že poobedný spánok **má vážny dopad na posilnenie pamäte a tiež osvojovanie si nových informácií**. Podľa jej zistení **poobedný spánok pomáha deťom lepšie zapamätať, čo sa v škôlke učili**.



V rámci výskumu podrobili skúmaniu viac ako 40 detí vo veku 6 rokov. Na skúmanie použili pamäťový test pomocou hry pexeso. Porovnávali schopnosť zapamätania detí, ktoré boli podrobené spánku v priemere 77 minút a tými, ktoré neboli. Deti, ktoré spali podávali o 10% lepšie výsledky v hľadaní pexesa ako druhá skupina.

Stále častejšie sa otvárali otázky o užitočnosti spánku v predškolských zariadeniach a či by nebolo vhodnejšie namiesto spánku venovať viac času ich vzdelávaniu.

Výskum preukázal, že práve **umožnením spánku deťom počas dňa, podporujeme ich neskoršie akademické výsledky a osvojovanie si nových vedomostí**.

Autori výskumu tiež prišli na ďalšiu dôležitú skutočnosť a upozorňujú rodičov i učiteľov: „**Pokiaľ deťom chýba poobedný spánok, nie sú schopné si ho nahradiť počas nočného spánku. Vzniká tak úzka súvislosť medzi spánkom a následným učením.**“

Ďalší výskum potvrdzuje, že **poobedný spánok má značný vplyv na celkové fungovanie detí počas dňa**.

Štúdia skúmala správanie 62 detí vo veku 4 a 5 rokov. Podľa zistení vedúceho výskumu Briana Crosbyho, PhD, na Pennsylvania State University **deti medzi 4 a 5 rokom, ktoré nespávali, podľa ich rodičov preukazovali vysoký stupeň**

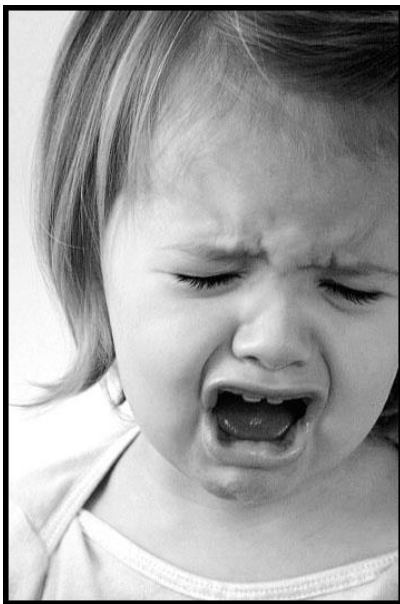
hyperaktivity, úzkosti a depresí oproti deťom, ktoré v tomto veku pokračovali v spaní.

"Existuje mnoho individuálnych dôvodov, kedy sú deti pripravené prestať spať. Rád by som však povzbudil rodičov, aby zahrnuli ticho do tohto času odpočinku vo svojom dennom programe, ktoré vždy umožní deťom zdriemnuť si, ak je to potrebné.", tvrdí Brian Crosby, PhD, vedúci výskumu na Pennsylvania State University.

Podobne ďalší **výskum** potvrdzuje negatíva nedostatočného a nepravidelného popoludňajšieho spánku: **„Unavený škôlkari sú nešťastní, viac vystresovaní a podstupujú vyššie riziko celoživotných psychických problémov.“**

Vedci z University of Colorado Boulder v rámci svojho výskumu prišli na to, že **deti medzi 2,5 a 3 rokmi, ktorým chýbal čo i len jediný deň popoludňajšieho spánku, preukazovali viac podráždenosti, menej radosti a záujmu o okolitý svet a horšie schopnosti ako riešiť problémy.**

„Mnoho malých detí dnes nemá dostatok spánku a poobedný spánok je spôsobom, ako je možné sa uistiť, že im nechýba.“ Táto štúdia tiež odhalila, že *„nedostatočný spánok v dôsledku vynechaného poobedného spánku, spôsobuje, že škôlkari vyjadrujú pocity odlišne. Dlhotrvajúci nedostatok spánku im môže spôsobiť celoživotné problémy s náladovosťou.“*



*„Neprimerané emocionálne správanie, ktoré sme zaznamenali u detí, ktorým chýbal iba jediný spánok nás prekvapilo. Deti, ktoré pravidelne nedostávajú dostatok spánku bojujú s ich sociálnym svetom. **Ospalé dieťa v triede, v tomto prostredí nie je schopné sa zaoberať inými a obohacovať sa z pozitívnej interakcie s nimi.**“*, tvrdí výskum. **Ich schopnosti nadväzovať kamarátstva klesajú a môžu byť viac náchylné k záchvatom hnevu, frustrácii, čo má zase za následok ako ostatné deti či dospelí na nich reagujú.**

Táto štúdia ukázala, že ak deťom chýba čo i len jeden popoludňajší spánok, spôsobuje to, že sú viac negatívni a klesá ich záujem o poznávanie.

Výsledky výskumov hovoria, že popoludňajší spánok nie je menej dôležitý ako je jedlo, pitie či bezpečnosť našich detí. Aj keď sa nám to na prvý pohľad môže zdať. Má významný dopad na rozvoj ich tela i mysle. Neoberajme oň deti, lebo to môže mať pre nich celoživotné následky. Doprajme im ho a vytvorme im preň vyhovujúce podmienky.

Spánok predškolákov:

- poobedňajší spánok u škôlkarov by mal trvať od 1 do 2 hodín
- deti predškolského veku potrebujú spať v noci okolo 11 až 12 hodín denne
- spánok prináša dieťaťu regeneráciu celého organizmu

- detský organizmus zbavuje únavy a dodáva energiu
- zlepšuje imunitu organizmu
- vyspaté a pokojné dieťa ľahšie zvláda stresové situácie
- dieťa by malo oddychovať na tichom a pokojnom mieste, s optimálnym osvetlením a dobrým odvetraním
- potreba odpočinku je individuálna, po 5. roku však jeho potreba zväčša klesá

Zaujímavé rady o uspávaní detí, techniky spania a mnoho iného o zdravom spánku nájdete aj na stránke prosimspinkaj.sk.