

Nějak rychle to uteklo. Nedávno to bylo vaše miminko a najednou už řešíte školku. Když máte to štěstí, můžete si i vybírat: státní MŠ, lesní, nebo montessori školka? Nebo prostě ta jediná, co je poblíž.

Doufali jste, že vás vezmou. Jenže jak se to blíží, najednou vám hlavou běží stovky otázek.

Dělám vůbec dobře?

Mezi děti potřebuje, ale co když má ještě čas?

Bojím se, jak to zvládne.

Neumím si představit ho tam jen tak dát a nazdar.

Nevím, jak to přežiju. Co když bude brečet?

Ale jinou možnost nemám.

Nejsem asi normální, takhle se strachovat, asi to moc prožívám, říkáte si. Jenže myšlenky jedou dál:

## **Mám z toho fakt hrozně divnej pocit.**

Chce se mi až brečet, když na to myslím. Přitom už se na školku těším

– že už nebudu 24 hodin denně jenom s ním, změnu potřebuju jak sůl, i když je to moje zlatíčko. Taky už nebudu muset řešit hlídání...

Jenomže teď, jak už to máme za pár, je mi z toho smutno. A vlastně mám i trochu výčitky. Jako že se ho tím nějak zbavuju. Co když se to naše pouto nějak přetrhne?

Jasně, že je to potřeba. Nemůžeme na sobě viset. A mateřská školka není konec světa. Už jsme koupili bačkůrky. Pořád si je zkouší, těší se tam. Ale co když se tím nějak odcizíme?

A co když se nezapojí? Co když tam na něj budou protivný a neřekne mi to? Co když mu nepůjdou zavázat tkaničky? Sucháče teda zvládne. Ale ještě si neumí pořádně utřít zadek...

### **Všichni mi říkají: Neboj, to přežiješ**

Vám taky? A taky na tohle všechno myslíte a nemůžete z toho spát? Babičky a kamarádky, co to mají za sebou, vás uklidňují: „Prosím tě neboj se, školka mu prospěje. Moc to prožíváš,“ ale ve vás se to všechno mele? A ještě ke všemu je vám trochu hloupý, že jste asi moc cít'a a tolik to řešíte?

Mají pravdu, přežijete to.

Jenomže... když máte plnou hlavu otázek a k tomu divný pocit v břiše, tohle ujištění vám teď asi moc nepomáhá, že ne?

Tak víte co? Pojd'te zkusit pravý opak – nechat ty strachy vyplavat.

Co se stane, když na chvíli přestaneme dělat hrdiny a tvářit se, že jo, že to přece v pohodě dáme? (Nebojte se, do školky nakonec půjdete, jen s daleko lehčím srdcem :))

## **Co bulíš, prosím tě. Taková velká a bojí se?**

Zdánlivě to s nástupem do školky nemá nic společného, ale pamatujete si, když jste byli malí a něčeho se báli? Třeba jít někam, kde to moc neznáte? Nebo jít k doktorce na injekci? A slyšeli jste podobné věty?

*Nebreč, to zvládneš, uvidíš.*

*Nemáš se čeho bát.*

*Co bulíš, prosím tě. Taková velká a bojí se?*

*Vždyť to nic není.*

*Přece se nebudeš bát, ty jsi teda ostuda.*

Je jedno, kdo je říkal, jestli táta, máma nebo třeba babička. Jde o to, že jsme se pomalu naučili tomu věřit: mít strach není v pořádku, jsem přece velká holka, velký kluk.

A tak si hrajeme na velký, i když je v nás zrovna malá dušička. Nechcem být za ostudy, no. Zlehčujeme (prosím tě, ty s tím naděláš, to přece zvládneš, to přežiješ) nebo se za svoje obavy trochu stydíme a všem se omlouváme (no já jsem taková cít'a, všechno si moc беру, budu asi bulet víc než on, hrůza se mnou, co?).

Jenže:

## **Jak si tam chudák zvládne oblíct ty punčocháče?**

Ten strach nás hlodá dál. Prostě *jsem* ty malý ostudy ;), znám to. Před pár lety jsem na konci srpna zažívala to samé.

Mojí první holčičce byly tři a půl a já po operaci. Školka byla pomoc. A zároveň strašák. Byla jsem z oboru, a tak jsem na paní učitelky tenkrát pohlížela dost přísně. Aby moji malou třeba nenutily do jídla a tak.

Moje největší obava?

## **Co všechno jsem ji nestihla naučit.**

Co když se sama neoblíknou, punčocháče jí moc nejdou. Mám strach, že bude zdržovat, budou se na ni zlobit, bude kvůli tomu pozadu a já budu za neschopnou mámu. „Prosím tě, neřeš to, tak na ni počkaj, no,“ smála se mi zkušenější kamarádka.

Jenomže ten strach nebyla jenom hra o punčocháče, ale o mámovské osvědčení. I když tenkrát jsem to neviděla.

Byla to totiž moje vizitka, jak je to dítě na školku připravené. Jestli si beze mě poradí. Jestli je dost samostatné, umí se oblíknout, utřít si zadek, jíst vidličkou, poděkovat, omluvit se, nepředbíhat ostatní děti, navázat s nimi kontakt, vyjmenovat dny v týdnu... Jestli jsem ji naučila dost.

Najednou už nešlo o punčochy naruby.

V hloubi duše jsem se vlastně strašně bála, jestli jako máma obstojím. Před paní učitelkou (nechtěla jsem být za ostudu). Ale taky před svojí holčičkou.

## **Jestli s tím vším, k čemu jsem ji vedla, nebude ve světě ztracená.**

A nebude kvůli mně plakat v šatně, že je poslední.

A šlo mi o to obouvání, oblíkání, utírání zadečku a pláč v šatně tak moc, že jsem zapomněla dát jí na cestu to nejdůležitější.

### **Hlavně to ustát**

Snažíme se pořád ty nejistoty a strachy nějak ustát, aby ten prd'olka nic nepoznal a šel do školky jako hrdina, že jo. A vlastně pro něj chceme to samé – aby se nebál, neplakal a zmáknul to.

A tak mu říkáme:

*„Neboj se, bude to tam dobrý, bude se ti tam líbit, uvidíš. Budeš tam mít kamarády, školka je prima. Nebreč. Nemáš se čeho bát. Určitě to zvládneš, už jsi naše veliká holka, jsi náš statečnej kluk.“*

## **Stejně jako to říkali nám.**

Ale nikdo nám už moc neřekl, že je v pořádku někdy se i bát. A že když to na nás přijde, není potřeba se stydět a honem ten strach spolknout, protože i velký holky a kluci se přece někdy bojí.

Možná, kdyby nám to naférovku řekli :), nepřipadali bychom si pak v pětatřiceti ve školce jako cíti a ostudy, když se nás tam dítě první den chytí kolem krku a rozpláče se – a nám z toho začne být taky do breku.

Možná bychom dokonce ani hrdinsky nezdrhli, až ho z nás paní učitelka sundá, ale úplně srabácky v tom s ním zůstali. A řekli mu třeba:

*„Ty se bojíš? To nevadí, úplně tě chápu. Taky mám trochu strach a chce se mi brečet. Je to dneska poprvé, tak je to všechno takový nový, vid'. Ale zmáknem to spolu. Co by ti teďka pomohlo, aby ses nebál/a?“*

Protože, co když má v té šatničce najednou taky v hlavě spoustu otázek a k tomu ten divný pocit v břiše (ten stejný, jaký před nástupem do školky zažíváme my rodiče, protože přesně nevíme, jaké to bude)? A co když mu stejně jako nám moc nepomáhá dobře míněné ukecávání, že to je v pohodě a bude to dobrý, když je v něm právě malá dušička?

Bude holt cít'a po nás :)

Ale spíš jenom potřebuje s tou nejistotou trochu pomoci. A vlastně s tím ani nemusíte nervózně čekat na první školní den :) Ty nejdůležitější věci na cestu mu můžete dát už teď. Víte, které?

### **Seznam věcí, které bude vaše dítě ve školce potřebovat**

Před nástupem do školky by mělo vaše dítě umět:

- Pozdravit a poděkovat
- Reagovat na své jméno a odpovědět na pozdrav
- Samostatně jíst a pít, používat lžičku a hrneček
- Obout se a vyzout bez pomoci
- Poznat si svoje oblečení, pyžamko, bačkory
- Převléknout se a poskládat si věci na hromádku
- Umět chodit po schodech
- Znat barvy a poznat si svoji značku
- Smrkat a používat kapesník
- Mýt si ruce mýdlem a po umytí použít ručník
- Samostatně používat WC

Trochu vás ten seznam vyděsil? Mě tenkrát taky. (Ještě jsem nevěděla, že nemusím všem předvést dokonalé dítě.)

Přitom úplně běžný seznam, který snadno někde vygooglíte. Soupis věcí, které potřebuje dítě před nástupem do školky umět, často takhle nějak vypadá. A všechny tyhle dovednosti se mu určitě hodí a samostatný vstup do světa mu nepochybně ulehčí.

Ale taky vás překvapilo, že ty nejdůležitější věci na seznamu chybí? Pořád se tolik snažíme všechno je správně naučit. A to důležité nám nakonec uteče.

Nevadí, ještě to v pohodě stihnete na seznam dodat i odškrtnout :), i když už školka pomalu klepe na dveře.

### **Nejdůležitější vybava pro nástup do školky**

Jsou to hlavně dvě věci, minimálně stejně významné jako smrkání nebo pití z hrnečku :), které naše děti před nástupem do školky ještě potřebují:

- vědět, co se strachem a nejistotou, když na ně přijde, a
- umět najít, co by jim pomohlo, kdyby byly v úzkých.

Pomohlo by vám s vaší nejistotou, kdyby tohle váš budoucí školkáček dovedl? A báli byste se o něj ještě o něco míň, kdybyste věděli, že ho to můžete naučit?

Tak jo, tak s tím pojďte hned začít. Uděláme první čtyři krůčky proti strachům. Ať nemáte jako já tenkrát bolení břicha, že jste ho nenaučili dost :)

## 1

### **Koukněte, jestli se něčeho bojí**

Když teď doma mluvíte o školce, sledujte, jestli se něčeho bojí. Jestli je nějak nesvůj a nejistý. Nemusíte to nijak pitvat, jenom se dívejte.

Možná vůbec žádný strach nemá a jen se už nemůže dočkat. A možná se ani ve školce ničeho nelekne. Ideální :)

Ale kdybyste kdykoliv někde ucítili nejistotu, nezačněte ho honem honem přesvědčovat, že školka je prima a nemá se čeho bát. (Ani vám to přece nepomáhá, pamatujete?) Místo toho radši svoje dítě

## 2

### **Ujistěte, že bát se smí**

Dejte mu vědět, že i bát se je v pořádku, není to v lidském světě vůbec nic divného. Možná mu to zatím nikdo neřekl? Klidně mu i můžete popravdě říct, že se taky někdy něčeho bojíte.

Přibalíte mu tím totiž na cestu do světa velkou věc. Svoje ujištění.

Bude vědět, že bát se smí, kdyby to na něj přišlo – a že i tak je pořád chlapák, není to žádná ostuda. S tímhle pocitem je pak každý strach hned o něco menší strašák.

Taky už je vám možná líp, že bát se nástupu do školky není žádná přecitlivělost? :)

A co dál? Když spolu na nějaký strach, na nějakou jeho nejistotu přijdete:

## 3

### **Povídejte si o tom**

Prostě to proberte. Jako byste to probrali s kamarádkou.

Možná to není od něj žádný zásek, jenom má v hlavě pár otázek, které vám nestihl dát – jestli jste se ho zatím vždycky snažili rychle uklidnit, že ve školce se mu bude líbit, tak ať se nebojí, že není čeho.

A víte, proč je to tak důležité?

Krom toho, že mu na jeho otázky dáte odpověď – a bude víc vědět, do čeho jde a co ho čeká, což mu pomůže se v novém prostředí orientovat – ukážete mu taky, že o strachu a nejistotě se dá mluvit. Že ho nemusí honem spolknout a dělat, že tu není, aby byl za hrdinu. A že to kolikrát moc pomůže, promluvit si o tom.

Možná to dokonce pak zkusí i ve školce, kdyby se něčeho bál. Prostě řekne, že se bojí, a poví čeho. Proč ne, když s mámou a tátou se naučil, že to funguje? Skvělé vybavení, krom důležitého obouvání a chození do schodů, co říkáte? :)

A když už o tom spolu budete mluvit:

## 4

### **Zeptejte se, co by mu pomohlo**

Kouzelná otázka. Nejsme na ni moc zvyklí, vidíte. Ani mezi námi dospěláky se zatím moc nenosí. Ale určitě ji vyzkoušejte.

Dřív, než mu začnete horem dolem říkat, ale neboj, neboj, bude to dobrý, neboj..., prostě se jenom zeptejte, co by mu pomohlo. Co by potřeboval vědět, aby se nebál? Nebo co by potřeboval udělat? Nebo mít s sebou? Nebo...

Když se ho zeptáte, určitě na něco přijdete.

A navíc mu přidáte další důležitou dovednost na školkový seznam: Bude už tuhle otázku znát. Bude vědět, že může hledat, co by pomohlo, když je v úzkých. A bude mít zkušenost, že se to dá najít. I ta se mu pak ve školce náramně hodí, kdyby přišla krize a bylo mu třeba po vás chvíli smutno.

Řekne pak třeba paní učitelce: „Mně se stýská a pomohlo by mi vidět mámy fotku.“ (Odposlechnuto od dětí :) Tu fotku měly fakt s sebou, protože si to předem s mámou dohodly.)

Hotovo :) Jen 4 krůčky. To se dá do začátku školky zvládnout, ne? A kdyby to pak na vás první den v šatničce přišlo, už je budete znát a můžete je využít znovu. A říct mu třeba:

*„Ty se bojíš? To nevadí, úplně tě chápu. Taky mám trochu strach a chce se mi brečet. Je to dneska poprvé, tak je to všechno takový nový, vid'. Ale zmáknem to spolu. Co by ti teďka pomohlo, aby ses nebál/a?“*

### **Kdyby šla moje dcerka do školky znova...**

... už bych se první den nebála, že budeme bulet a budem ostudy. Věděla bych, že spolu všechno zvládnem a že ji můžu podržet, kdyby znejistěla.

Tak držím palce, ať to spolu taky dáte.

A kdyby na vás šly první den ve školce slzy, nepamenejte, že jste ho naučili dost, broučka malýho, určitě nejvíc, co jste mohli... a bát se smí :)