



ADAPTACE – několik rad pro období adaptace

Začátek docházky do mateřské školky je pro děti a jejich rodiče velkou změnou v jejich životě. Tato změna s sebou přináší spoustu nových pocitů, zážitků, přizpůsobení se a také pravidel se kterými se musí malý předškoláček vyrovnat:

- Vstup do neznámé budovy a do třídy s jejím vybavením a hračkami.
- Vstup mezi cizí děti a dospělé.
- Přizpůsobení se dosud nezvyklému režimu a požadavkům.
- Komunikace s “novou autoritou” – paní učitelkou.
- Odloučení od rodičů.

1. Jak dítěti pomoci?

- **Mluvte s dítětem** o tom, co se ve školce dělá a jaké to tam je, co se tam bude dít, jaké ho čekají radosti, ale že se mohou vyskytnout i těžkosti. Vyhněte se prosím negativním popisům, jako „tam tě naučí poslouchat“, „tam se s tebou nikdo dohadovat nebude.“
- **Ujistěte ho**, že mu věříte, že nástup do školky zvládne a nikdy školkou nevyhrožujte. Dítě nemůže mít rádo něco, co mu předkládáte jako trest.
- **Ved'te dítě k samostatnosti** zvláště v hygieně, oblékání a jídle. Nebude pak zažívat nepříjemné pocity spojené s tím, že je jediné, které si neumí dojít na záchod nebo obléknout tričko, či obout boty.
- Ujistěte dítě, že jej do školky neodkládáte. Vysvětlete mu, že jej máte rádi a že nechodí do školky proto, že na ně nemáte čas nebo že s ním nechcete být doma. **Každý má své povinnosti – vy práci, vaše dítě školku.**

- **Zvykejte dítě na odloučení.** Při odchodu dítěti s jistotou řekněte, že odcházíte, ale také ho ujistěte, že se vrátíte. Používejte konkrétní údaje o tom, kdy ho vyzvednete – po obědě, po svačině, ne, jen obecné fráze jako: „brzy, za chvíli, po práci“ apod.
- **Dejte dítěti s sebou něco důvěrného** (hračku, plyšáka). K překonání zábran z nového prostředí pomůže drobnost, která připomíná domov.
- **Rozlučte se krátce.** Loučení dlouze neprotahujte, někdy totiž loučení představuje větší problém pro rodiče než pro dítě, proto je zbytečně nestresujte.
- Pokud bude dítě plakat, buďte přívětiví, ale rozhodní. **Rozloučení by se nemělo příliš protahovat, ale neodcházejte narychlo nebo ve vzteku.**
- **Komunikujte prosím s učitelkou.** Možná se dozvíte, že když ze školky po nervy drásající scéně odejdete, vaše plačící dítě se rázem uklidní a spokojeně si hraje.
- **Své dítě** za zvládnutý pobyt ve školce **pochvalte a pozitivně ho motivujte.** Neříkejte doma, že chápete, jaké to muselo být strašné vydržet takovou dobu bez maminky. Naopak vyzdvihněte jeho pěkné zážitky, zahrajte si s ním hru, kterou se ve školce naučilo, naslouchejte mu, jaké má zážitky – informace si však nevynucujte.
- **Plňte své sliby, říkejte dětem pouze pravdu.** Dítě lépe snáší větší zátěž než nejistotu.
- **Za pobyt ve školce neslibujte dítěti odměny předem.** Dítě prožívá stres nejen z toho, že je ve školce bez rodičů, ale přidá se i strach z toho, že selže a odměnu pak nedostane.

2. Co byste nikdy neměli dělat:

- Nenechte se obměkčit – **budte důslední.** Když už se jednou rozhodnete, že půjde dítě do školky, nedejte se přemluvit a trvejte na svém.
- Nepřiznávejte lítostivě, že je vám také smutno a že se vám stýská. **Když zvládnete své emoce vy, dítě je zvládne také.** Rodič musí být dítěti oporou.

PŘEJEME VÁM A VAŠIM DĚTEM, ABY SE JIM U NÁS LÍBILO

A DO NAŠÍ ŠKOLKY SE KAŽDÝ DEN TĚŠILY.

