

Všeobecné rady pro období adaptace

Začátek docházky do školky je pro děti a jejich rodiče velkou změnou v dosavadním životě. Tato změna s sebou přináší spoustu věcí, pocitů a zážitků, se kterými se musí malý školáček 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

První dny počítejte s adaptací dítěte na školku, tzn. docházka dítěte v prvních dnech cca do 10 hodin, pozvolna přejde docházka do oběda, pro hladkou adaptaci je dobré nic neuspěchat.

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 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.
- **Vedte dítě k samostatnosti** zvláště v hygieně, oblékání a jídle. Nebude zažívat špatné pocity spojené s tím, že je jediné, které si neumí dojít na záchod nebo obléknout kalhoty.
- **Ujistěte dítě, že je do školky neodkládáte.**
- Vysvětlete mu, že je 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 je vyzvednete - po obědě, po svačině - ne jen obecně jako brzy, za chvíli, po práci apod.
- Dejte dítěti s sebou něco důvěrného (např. 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.
- O možnostech adaptace dítěte si promluvte s učitelkou. Příliš dlouhý pobyt s dítětem ve školce nebo dlouhé loučení nebývá tím správným krokem. Dítě ale musí být ubezpečeno v tom, že je máte rádi, i když jste je dali do školky.
- **Komunikujte s učitelkou.** Možná se dozvíte, že když ze školky po nervy drásající scéně odejdete, vaše plačící dítě se rázem uklidní a jde si spokojeně hrát.
- Dítě za zvládnutý pobyt ve školce pochvalte a pozitivně ho motivujte.
- Neříkejte doma dítěti, 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.
- **Pliňte své sliby,** říkejte dětem pouze pravdu. Dítě lépe snáší větší zátěž než nejistotu.
- Udělejte si jasno v tom, jak prožíváte nastávající situaci vy. Platí tu, že zbavit se své úzkosti znamená zbavit dítě jeho úzkosti.
- 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.

Co byste nikdy neměli dělat:

- **Nenechte se obměkčit** - buďte důslední. Když už jednou rozhodnete, že půjde dítě do školky, nedejte se přemluvit a trvejte na svém.
- **Nestrašte své dítě školkou.** Např. větou „Počkej, ve školce ti ukážou, tam se s tebou nebude nikdo mazlit....“
- Za problémy s přivykáním je v žádném případě netrestejte.
- 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.
- Netvrďte dítěti cestou do školky, že do školky nejdete, že jdete jenom na procházku, na nákup apod.

Co by mělo tříleté dítě umět při nástupu do mateřské školy:

Hygiena:

- Samostatně používat toaletu.
- Umýt si ruce mýdlem a samo se utřít.
- Používat kapesník a vysmrkat se.

Oblékání:

- Obléknout se a svléknout s malou dopomocí dospělého.
- Obouvat a vyzout boty.
- Složit si svoje oblečení.

Stolování:

- Pít z hrnku, ze skleničky.
- Držet lžiči, umět s ní jíst.
- Při jídle sedět u stolu, udržovat čistotu.

Komunikace:

- Říci, co chce, potřebuje.
- Odloučit se na chvíli od rodičů.

Jiné dovednosti:

- Zvládat chůzi po schodech.
- Ujít kratší vzdálenost (cca 30 min.).
- Chodit za ruku po chodníku.

Co potřebuje dítě do školky:

- čisté, účelné a pohodlné **oblečení do třídy**: tričko, tepláky, legíny, sukni, zástěrku
- **přezůvky** do třídy (ne pantofle - z bezpečnostních důvodů)
- **pyžamo** nebo noční košili na odpolední odpočinek
- **náhradní spodní prádlo, náhradní oblečení** pro případ "nehody"(umazání se, polití se,...)
- **oblečení na pobyt venku** - pohodlné, přizpůsobené změnám počasí a hlavně takové, které lze umazat
- v šatně má každé dítě své místo na oděv a obuv označené značkou. Rodiče je nepřepíňují zbytečným množstvím oblečení, nenechávají zde léky, potraviny, ostré předměty a udržují zde pořádek
- doporučujeme rodičům, aby děti měly trvale v šatně: gumové holínky, pláštěnku, pokrývku hlavy

Prosíme, aby děti měly všechny své věci řádně označené JMÉNEM, MONOGRAMEM NEBO ZNAČKOU DÍTĚTE.