

## **Jak usnadnit dítěti ADAPTACI v mateřské škole?**

Jak dlouho se bude dítě přizpůsobovat novým podmínkám a jak bude toto období probíhat, je u každého dítěte velmi individuální. Proto doporučujeme ***následující kroky k postupné adaptaci:***

### **1. POSTUPNÉ ZVYKÁNÍ NA ČAS STRÁVENÝ V MATEŘSKÉ ŠKOLE**

Dítě by si mělo na pobyt v mateřské školce zvykat pomalu. Pobyt v MŠ lze postupně prodlužovat a to individuálně podle potřeby každého dítěte – paní učitelky jsou rodičům vždy k dispozici a rodičům dokáží poradit, jak u jednotlivých dětí pobyt postupně prodlužovat.

### **2. PRAVIDELNOST DOCHÁZKY DO MATEŘSKÉ ŠKOLY**

Velmi důležité je pravidlo, že dítě chodí do školky denně. Narušení pravidelného stereotypu bývá pro každé dítě velmi psychicky náročné. Školka jednou týdně nemá smysl. Jestliže dítě naučíte, že do školky chodí od pondělí do pátku a o víkendu je doma, nelze ho jen tak bezdůvodně z tohoto koloběhu vytrhnout. A pokud přece jen chcete dítěti dát „volno“, tak raději spojte den před víkendem či po víkendu, aby ty dny docházky nemělo dítě nepravidelné, jak se říká „přetrhané“.

### **3. NAVAZUJTE NA DENNÍ REŽIM V MATEŘSKÉ ŠKOLE**

Časné ranní vstávání a pak odlišný režim, než na který byly děti zvyklé z domova, způsobuje značnou únavu. Dbejte na pravidelné a včasné večerní ukládání dětí do postýlek, na dostatečný přísun vitamínů a přiměřené zdravé stravy, která doplní režim a jídelníček v MŠ. Předejdete tak nepřiměřeným ranním výstupům dítěte, které jde do MŠ s pláčem ne proto, že je tam nerado, ale jen proto, že se cítí unavené!

### **4. LOUČENÍ S MAMINKOU**

Chodte do školky včas, aby převlékání do třídy proběhlo v klidu, bez emocí a neustálého napomínání typu „Dělej, nezdržuj“. Naposledy dítěti vysvětlete, kdy a kdo si dítě ten den vyzvedne. Před vstupem do třídy upozorněte dítě na přivítání s dětmi a paní učitelkou. Loučení ve třídě již NEPROTAHUJTE! Věřte tomu, že naprostá většina dětí, a to i těch, které vypadají, že se pláčem zalknou, se uklidní hned, jak se za Vámi zavřou dveře. Když to bude vážnější, učitelky Vás o tom budou jistě informovat.

### **5. POVÍDEJTE SI S DÍTĚTEM**

Ptejte se a vyprávějte si s dítětem, co v MŠ prožilo, s čím si hrálo, jaké má kamarády, co jedlo! Je to důležité pro upevnění vztahu k mateřské škole, ale též k prohloubení vztahu mezi rodičem a dítětem. Dítě má radost, že zvládne samostatný pobyt ve školce, a když vidí ohlas rodiny a slyší chválu, chce dokázat

ještě víc a tím více se těší, až Vám to v té školce ukáže! A jak jde s radostí druhý den do školky, tak Vám se zase s úlevou odchází do zaměstnání.

## **6. PRAVIDELNĚ DENNĚ SE SEZNAMUJTE S PROGRAMEM V MŠ**

Velmi doporučujeme pravidelně sledovat dění a program v mateřské škole. V šatně je vyvěšen program, co budeme s dětmi dělat. Je to pro Vás velmi důležité proto, že můžete svému dítěti říci, co ho čeká, na co se může těšit. Věřte, že je to pro něj obrovská motivace. I dospělý se „lépe“ cítí, když ví, co ho ten den čeká. A proto i tak přistupujme ke svému dítěti a tím spíše v tomto velmi náročném období, kdy je dítě bez Vás, rodičů, bez maminky, se kterou bylo do teď po celou dobu, než se mu změnil život nástupem do školky, do kolektivu spousty dětí a paní učitelek a především do prostředí plného změn.

## **7. RADA POSLEDNÍ – KDYŽ TO NEVYJDE**

Někdy se stane, že ať děláme, co děláme, dítě je tak fixované na rodině, že přechod a osamostatnění je prostě velký problém. Ale neházejte flintu do žita, chce to prostě vydržet a nevysílat na své uplakané dítě smutné pohledy, tím vše jen zhoršíte! Jen krátce vysvětlete – já musím do práce – ty do školky, až bude víkend, vše si vynahradíme a naplánujte společně s ním program, co dítě rádo dělá.

## **UPOZORNĚNÍ NA NENADÁLÉ SITUACE**

Někdy se stane, že dítě začne chodit do školky bez problémů. To ale ještě neznamená, že nemůže přijít plačtivé období. Často se totiž stává, že tyto děti začnou bezdůvodně, třeba po týdnu nebo i měsíci plakat a odmítat školku, aniž by jim někdo ublížil, či se stalo něco zlomového. Prostě najednou přijde stesk, který však časem odejde zrovna tak nečekaně, jak přišel.

## **Co je však NEJDŮLEŽITĚJŠÍ?**

- důležité je dítěti předem vysvětlit, co ho v mateřské škole čeká, že bude v MŠ bez Vás, rodičů, že bude mít ve školce kolektiv kamarádů, paní učitelky.....že si bude hrát, učit se, cvičit, tancovat atd.