

Jak usnadnit dítěti adaptaci ve školce?

U každého dítěte je doba, po kterou si bude zvykat na nové prostředí a nová pravidla, jinak dlouhá a také u každé dítěte probíhá doba adaptace jiným způsobem. **Proto Vám doporučujeme pár kroků k usnadnění adaptace.**

- **POSTUPNÉ ZVYKÁNÍ NA ČAS STRÁVENÝ VE ŠKOLCE**

Na pobyt v mateřské škole by si mělo každé dítě zvykat pomalu, je to velká změna v životě dítěte. Pobyt ve školce můžete postupně prodlužovat a to podle individuálních potřeb dětí. Učitelky jsou vždy rodičům k dispozici a dokážou poradit, jak nejvhodněji prodlužovat čas strávený ve školce.

- **PRAVIDELNOST DOCHÁZKY DO ŠKOLKY**

Velmi důležitá je pravidelná docházka dítěte do školky. 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“.

- **NAVAZUJTE NA DENNÍ REŽIM VE ŠKOLCE**

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. Předejdete tak nepřiměřeným ranním výstupům dítěte, které jde do školky s pláčem ne proto, že je tam nerado, ale jen proto, že se cítí unavené.

- **LOUČENÍ S RODIČI**

Chodte do školky včas, aby převlékání do třídy proběhlo v klidu, bez emocí a neustálého napomínání typu „Dělej, nezdržuj“. Naposledy dítěti vysvětlíte, kdy a kdo si dítě ten den vyzvedne. 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 zavrou dveře. Když to bude vážnější, učitelky Vás o tom budou jistě informovat.

- **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 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.

- **PRAVIDELNĚ SE SEZNAMUJTE S PROGRAMEM ŠKOLKY**

Sledujte pravidelně program školky a plánované akce. Seznamte děti s tím, co se bude dít, kam půjdeme atd. Důležité je, že můžete dítěti říci, na co se může druhý den do školky 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 většinou poprvé delší čas bez svých milovaných rodičů.

- **UPOZORNĚNÍ NA NENADÁLÉ SITUACE**

Může se stát, že i po hladkém nástupu do školky může přijít plačtivé období. Děti začnou třeba po týdnu nebo měsíci bezdůvodně 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.

- **RADA POSLEDNÍ - KDYŽ TO NEVYJDE**

Někdy je dítě tak fixované na rodině, že ať děláme, co děláme, je jeho přechod k osamostatnění 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 naplánujete společně s ním program, co dítě rádo dělá.