

Několik všeobecných rad 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 neznámých prostor
- vstup mezi cizí děti a dospělé
- odloučení od rodičů
- komunikace s "novou autoritou" - paní učitelkou
- přizpůsobení se dosud nezvyklému režimu a požadavkům

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.
- Ved'te dítě k samostatnosti zvláště v hygieně, oblékání a jídle. Nebude zažívat špatné pocity spojené s tím, že je jediné, které 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 (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.
- 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.

- Plňte 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 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...

Co by mělo vaše dítě zvládat před nástupem do MŠ:

Hygiena

Používat toaletu (pleny nejsou přípustné).

Umýt si ruce mýdlem a samo se utřít.

Vysmrkat se a používat kapesník.

Oblékání

Obléknout se a svléknout s malou dopomocí dospělého.

Obouvat a vyzout boty.

Složit si svoje oblečení.

Stolování

Pít z hrnku, ze skleničky.

Držet lžici, umět s ní jíst.

Při jídle sedět u stolu.

Komunikace

Znát své jméno a příjmení.

Říci, co chce, potřebuje.

Odloučit se na chvíli od rodičů.

Jiné dovednosti

Zvládat chůzi po schodech.

Ujít kratší vzdálenost během pobytu venku.