

ADAPTACE V MATEŘSKÉ ŠKOLE

Malý krok do školky, velký krok pro celou rodinu

Začátek ve školce může být plný radosti, očekávání, ale také nejistoty.

A nejen pro malého človíčka - nová situace bývá náročná i pro rodiče. Připravili jsme proto několik praktických tipů, které mohou pomoci, aby byl nástup do mateřské školy co nejkldnější.

1. Praktické dovednosti

Pobyt ve školce přináší více samostatnosti. Je skvělé, když si dítě před nástupem postupně zkouší:

- pozdravit, poděkovat a reagovat na své jméno
- samostatně jíst a pít, používat lžíci a hrneček
- obout se a vyzout, poznat si své oblečení, pyžamko a bačkory
- převléknout se a uložit si věci na hromádku
- chodit po schodech
- poznat základní barvy a svoji značku
- smrkat a používat kapesník
- umýt si ruce mýdlem a osušit je
- samostatně používat WC

Nemusí ale všechno zvládat dokonale. Paní učitelky rády pomohou s WC, knoflíky, tkaničkami i dalšími drobnostmi.

Malé úpravy, velká pomoc

- Volte oblečení, které dítě zvládne samo - kalhoty do gumy, mikinu na zip, boty na suchý zip.
- Pomůžte tričko s obrázkem vpředu nebo jednoduchá značka v botách pro rozlišení pravé a levé.
- Omezte složité zapínání, zavazování vzadu a další prvky, které dítěti zbytečně komplikují sebeobsluhu.
- Zkuste doma podávat svačinu podobně jako ve školce - například půl krajíce chleba nebo napůl oloupaný banán.

□ PŘIPRAVUJEME HLAVU I SRDÍČKO

Pocit bezpečí je stejně důležitý jako samostatnost.

□ 2. Psychická příprava

- Ujistěte dítě, že je v pořádku mít strach. Můžete říct, že i dospělí se někdy bojí nových věcí.
- Mluvte o školce a o pocitech. Pokud dítě ještě neumí vše pojmenovat, pomozte mu slovy a sledujte jeho reakce.
- Ptejte se: „Co by ti pomohlo, aby ses cítil/a lépe?“
- Pomoci mohou obrázkové knihy i obyčejná hra „na školku“. Střídejte role dítěte, rodiče a paní učitelky.

□ 3. Včasný začátek

Po zápisu

- Zjistěte společně, jak vaše školka funguje, prohlížejte si její prostředí a mluvte o tom, co dítě čeká.
- Netrápte se tím, že něco ještě neumí. Dětský vývoj bývá skokový a do nástupu se může mnoho změnit.

Asi 2 týdny před nástupem

- Společně vyberte potřeby do školky - dítě si je lépe pozná a získá pocit, že je součástí příprav.
- Všechny věci označte jménem.
- Promyslete cestu, ranní předávání i vyzvedávání a dítěti srozumitelně vysvětlete, kdo pro něj přijde.
- Postupně nastavte školkový režim: podobný čas vstávání, jídla, odpočinku a večerního usínání.

Večer před nástupem

- Vytvořte klidnou atmosféru a vyhněte se zbytečnému spěchu.
- Odpovězte na otázky dítěte.
- Nechte dítě vybrat si oblečení na ráno.
- Dopřejte mu dostatek spánku.

První den

- Vstaňte s rezervou a dejte si společně snídani.
- Řekněte dítěti jednoduše, co ho během dne čeká.
- Pokud to školka umožňuje, může pomoci drobný předmět z domova - třeba oblíbený plyšák.
- Vytvořte si krátký loučící rituál: pusinka do dlaně, srdíčko na ruce nebo jiné malé společné znamení.

PRVNÍ DNY VE ŠKOLCE

Adaptace je proces. Každé dítě má svoje tempo.

4. Adaptace krok za krokem

- První dny je vhodné pobyt ve školce postupně prodlužovat - od několika hodin přes pobyt venku a oběd až po odpolední odpočinek.
- Počítejte s adaptačním obdobím i při plánování návratu do práce a mějte pokud možno připravenou časovou rezervu.
- Pokud dítě potřebuje větší podporu, může být po dohodě s učitelkami vhodná krátká přítomnost rodiče nebo jiné blízké osoby ve třídě. Délka pobytu se postupně zkracuje podle potřeb dítěte.
- Pomáhá také smíšený kolektiv - mladší děti často přirozeně vyhledávají podporu a nápodobu starších kamarádů.

Doporučení rodičům

Rituály - Přivádějte a vyzvedávejte dítě pokud možno podobně. Místo „brzy“ používejte konkrétní orientaci: „po obědě“ nebo „po svačině“.

Dodržujte sliby - Když řeknete, že přijdete po obědě, opravdu přijďte. Předvídatelnost buduje pocit bezpečí.

Krátké loučení - Rozloučení neprotahujte. Buďte laskaví, klidní a jistí v tom, že dítě předáváte do bezpečného prostředí.

Přesnost a klid - Přijďte včas, aby byl prostor na převlečení a krátké rozloučení bez spěchu.

Zájem - Ptejte se konkrétně: „S čím sis dnes hrál/a?“, „Co bylo k obědu?“, „Co tě dnes rozesmálo?“

Pravidelný režim - Dostatek spánku, pravidelné jídlo a klidné ráno usnadňují zvládání nových podnětů.

Komunikace se školkou - Sledujte program a mluvte s učitelkami. Sdílení důležitých informací pomáhá dítěti i dospělým.

Počítejte s výkyvy - I po klidném začátku může přijít období stesku nebo pláče. Adaptace nemusí probíhat lineárně.

**Držíme palce, ať je nástup do školky co nejhladší.
Dítě nepotřebuje dokonalý výkon. Potřebuje čas, bezpečí, důvěru a dospělé,
kteří spolupracují.**

Zdroj inspirace: Twigsee - 4 tipy, jak se připravit na nástup do školky.