



Pravidla a doporučení adaptace dětí při nástupu do mateřské školy

Adaptace je jeden z velmi důležitých momentů předškolního vzdělávání. Neuspěchejte ji. Čím pozvolněji si děti zvykají na nové prostředí, tím je to lepší pro jejich psychiku. Obvyklá doba adaptace je až tři měsíce. Pokud možno si na adaptaci vyhrad'te dostatek času, zapojte rodinu. Počítejte s tím, že po delší pauze (nemoc, víkend) si dítě může opět zvykat.

Nástup do mateřské školy je změnou v dosavadním životě dítěte a i Vy se na novou situaci musíte adaptovat. Začátky nebývají snadné a děti na novou situaci neumí mnohdy reagovat jinak, než pláčem či vztekem. Je to zcela běžné a věřte, že postupem času děti zjistí, že v mateřské škole je to prima.

1. Mluvte s dítětem o mateřské škole

Navazte na den otevřených dveří (opravdu důležitý zážitek pro děti, udělejte si čas, dítě půjde do své třídy, uvidí své paní učitelky, vybere si značku, pozná prostory své třídy...) povídejte si o tom, co dítě v mateřské škole vidělo, co se mu líbilo. Nikdy dítě mateřskou školou nestrašte. Věty typu: „Počkej, ve školce Tě naučí...“ nebo například: „Tohle Ti ve školce nedovolí...“ adaptaci dítěte opravdu nepomáhají. Mateřská škola bude pro dítě prostředím, kde stráví až tři roky a musí se zde cítit v pohodě a ne se mateřské školy bát.

2. Zvykejte dítě na odloučení

Pokud potřebujete dítě nechat někým hlídat, mluvte s ním o tom. Řekněte mu, že se vrátíte. Dítě musí získat jistotu, že se na Vás může spolehnout. Pokud se tajně vyplížíte z domu, dítě se cítí zrazené a strach z odloučení se prohlubuje. Tento strach se pak projeví i při nástupu do mateřské školy.

3. Ved'te dítě k samostatnosti

*Paní učitelka dětem samozřejmě pomáhá, ale cokoli si dítě umí udělat samo v oblasti sebeobsluhy : **oblékání** – vhodné, pohodlné a přiměřené, **stolování** – schopnost se najíst lžící a napít ze skleničky, **společenské chování** – pozdravit, poprosit, poděkovat, **hygiena** – schopnost vysmrkat se a užívat toaletu (bez plen, nemáme nočníky) je pro jeho dobro. Vše, v čem si děti jsou jisté, snižuje jejich bezradnost. Učte dítě samostatnosti i **v oblasti komunikace**: např. je vhodné, když dítě umí pojmenovat své potřeby, aby je umělo sdělit bez obav paní učitelce.*

4. Důvěřujte učitelce

I pro Vás je adaptace novou situací a není lehké vidět své dítě nešťastně plakat. Paní učitelky mají s adaptací zkušenost, věřte, že pláč dítěte v této fázi je nijak neobtěžuje. Dítě má na smutek v tomto období právo. Naslouchejte tomu, co Vám paní učitelka doporučuje. Pravděpodobně se setkáte s těmito doporučeními:



- ☼ *Moment odloučení zkrátte na minimum – s dítětem se rozlučte a předejte ho učitelce*
- ☼ *Zaveďte si pravidelný rituál – pusa, zamávání...*
- ☼ *V žádném případě neodcházejte tajně*
- ☼ *Vy jste Ti, kteří rozhodují o tom, jestli dítě odpočívá, či jde po obědě a na čem se společně s paní učitelkou domluvíte, to také dodržte (neměňte svá rozhodnutí)*
- ☼ *Vod'te dítě do mateřské školy včas (nejlépe mezi 8.00 a 8.15 hodinou) všechny pravidelné činnosti jsou tak klidnější*
- ☼ *Má-li dítě nějaké specifické potřeby, které mu usnadní adaptaci, řekněte nám je*

5. Respektujte postupnou adaptaci

První týdny postupně prodlužujte délku pobytu dítěte. Doporučujeme v první fázi do 10.00 hodin (do pobytu venku), ve druhé fázi do oběda, v poslední fázi (cca po měsíci) po spinkání. Je důležité, aby dítě získalo jistotu, že se pro něj vrátíte. Každé dítě prožívá adaptační období individuálně – někdo pláče kratší dobu, někomu to trvá déle. Dobu pobytu v mateřské škole lze pochopitelně i individuálně dohodnout s paní učitelkami na třídě. Nikdy své dítě nesrovnávejte s jinými dětmi.

6. Za pobyt v mateřské škole neslibujte odměnu předem

Dítě Vám přeci nemůže slíbit, že v mateřské škole plakat nebude. A když se mu to nepovede, může se přidat i strach ze selhání.

7. Nemějte obavy

Děti velmi dobře vycítí nejistotu a projevy strachu rodičů. V mateřské škole jsou kvalifikované a citlivé učitelky, které po dobu Vaší nepřítomnosti poskytnou Vašemu dítěti zázemí. Pro Vás i Vaše dítě je nástup do mateřské školy zásadním životním krokem a věřte, že ho všichni společně zvládneme.

8. Respektujte pravidla mateřské školy

Vzájemný respekt je nejdůležitějším předpokladem spolupráce, vždyť nám společně jde o Vaše dítě, jeho spokojenost, pohodu a přirozený rozvoj podporující individualitu každého z nich s ohledem na respekt k ostatním kamarádům. Pak jedině lze zaručit nejvyšší kvalitu předškolního vzdělávání, o což nám společně jde.

9. Pár doporučení pro rodiče dětí, které přicházejí z jiného kolektivu

(dětská skupina, soukromá MŠ, ...)

Přestože jsou děti většinou již zvyklé na odloučení od rodičů, probíhá adaptace také: na nové prostředí, nové paní učitelky, většinou na vyšší počty dětí na třídě (v našem případě 26) a na nová pravidla. Dopřejte jim čas se s novým prostředím sžít a nic neuspěchejte. V prvních dnech je vhodné zkrátit pobyt dítěte v mateřské škole. Pro dítě není v žádném případě dobré, nechávat ho v novém prostředí hned celý den.

Těšíme se, že všechny kroky společně zvládneme a čas prožitý v naší mateřské škole si spolu s Vašimi dětmi užijeme.