

Adaptace dětí

a desatero dobrých rad, které usnadní Vašemu dítěti vstup do MŠ

Začátek docházky dítěte do mateřské školy je pro celou rodinu významnou událostí, která je ale spojena i s obavami a nejistotou, jak bude dítě tuto novou etapu svého života zvládat.

Jak začít s adaptací

Délka a forma adaptace se vždy upravuje individuálně podle potřeb dítěte. Pro dítě, které přichází do školky poprvé, je tento krok velkou změnou. Je tedy nutné ho na pobyt v cizím prostředí a velkém kolektivu s přesně daným režimem dne, připravovat postupně. Nezáleží na věku dítěte! Zatímco jedno dítě přistupuje k nové situaci s radostným očekáváním, jiné vyčkává, nebo se dokonce bojí. Některé dítě zvládne situaci rychleji, jiné potřebují více času.

- V prvním týdnu by mělo dítě začínat docházku po jedné až dvou hodinách, doba se postupně po konzultaci s učitelkou prodlužuje
- V druhém týdnu dítě obvykle zvládne zůstat v MŠ celé dopoledne, včetně oběda
- Pozor - adaptace na nové prostředí může trvat až tři měsíce!
- Nikdy nechtějte, aby dítě hned po nástupu zůstávalo v MŠ celý den, pokud je situace nevyhnutelná, mělo by odcházet maximálně po obědě

Dítě se první dny v mateřské škole stává nejprve "pozorovatelem", snaží se v novém prostředí zorientovat, vstřebává nové vjemy, informace, poznává nové kamarády... Proto může být po příchodu domů unavené, plačtivé, působit nevyrovnaně. Nemusí chtít vyprávět vůbec nic, nebo se dozvíte jen velmi málo novinek. Asi od druhého týdne se bude snažit najít si své místo ve skupině. Může se stát, že z počátku nebude chtít ráno vstávat do školy, bude smlouvat, vyjednávat, výjimkou nejsou ani slzičky... Tyto reakce jsou normální, nebojte se a vydržte! Každé dítě potřebuje na adaptaci svůj čas.

10 dobrých rad do začátku

1. Mluvte s dítětem o tom, co se ve školce dělá, jaké to tam je. Vyhněte se negativním popisům (tam tě naučí poslouchat, tam se s tebou dohadovat nebudou...). Zvykejte dítě na odloučení.
2. Veďte dítě k samostatnosti při hygieně, oblékání, jídle. Samostatné dítě nebude zažívat negativní pocity spojené s tím, že je jediné, které se neumí obléknout, dojít na WC atd.
3. Dejte dítěti pocit důvěry, že vše zvládne.
4. Dejte dítěti něco důvěrného (plyšáka).
5. Pokud bude dítě první dny při příchodu do školky plakat, buďte přívětiví, ale rozhodní. Rozloučení neprotahujte.
6. Plňte své sliby. Když řeknete, že přijdete po obědě, skutečně přijďte!
7. Udělejte si jasno v tom, jak prožíváte vzniklou situaci Vy. Děti okamžitě vycítí Váš projev strachu a úzkosti. Platí zde, že zbavit se své úzkosti znamená zbavit úzkosti i své dítě.
8. Pokud máte strach z odloučení a nejste přesvědčeni o tom, že dítě dát do školky chcete, pak byste měli své rozhodnutí o nástupu dítěte přehodnotit, případně se dohodnout, že dítě bude vodit ten z Vás, který s tím má menší problém.
9. Za pobyt ve školce neslibujte odměny předem. Pokud den proběhne v pohodě, je namístě pochvala nebo odměna. Pozor, nemělo by se to stát každodenním pravidlem.
10. Promluvte si s učitelkou o možnosti postupné adaptace.