

ADAPTAČNÍ PLÁN



ZAČÁTKY VE ŠKOLCE

Milí rodiče,

každý rodič má obavy, zda jeho dítě dokáže žít v neznámém kolektivu, mezi cizími dětmi, pod dohledem učitelek. Mnoho dětí, které byly zatím zvyklé pouze na rodiče nebo děti nesmělé, mohou mít při nástupu do školky problémy se zvykáním na novou situaci. Vše je pro ně nové, všichni jsou cizí.

Mnohé pláčou a nechtějí do **školky** chodit. Jiné se naopak těší a domů se jim nechce. Většina dětí si časem zvykne a ve **školce** jsou spokojené. Každé dítě je jiné a s novou situací se vyrovnává jinak.

Čas potřebný k adaptaci závisí na věku, neuropsychickém vývoji a na celkovém přístupu dospělých - rodičů i učitelek. Žádný strach z loučení a žádný strach z toho, že to hned od prvního dne nebude bez problémů! Vaše dítě poroste, bude jistější, sebevědomější, bude dítětem z **mateřské školky**, které svůj každodenní pobyt dobře zvládne a vytěží z něj co nejvíce.

DESATERO PRO RODIČE

1. MLUVTE S DÍTĚTEM O TOM, CO SE VE ŠKOLCE DĚLÁ A JAKÉ TO TAM JE.
2. ZVYKEJTE DÍTĚ NA ODLOUČENÍ
3. VEĎTE DÍTĚ K SAMOSTATNOSTI
4. DEJTE DÍTĚTI NAJEVO, ŽE ROZUMÍTE JEHO OBAVÁM Z NÁSTUPU DO ŠKOLKY
5. POKUD BUDE PLAKAT, BUĎTE PŘÍVĚTIVÍ, ALE ROZHODNÍ
6. DEJTE DÍTĚTI S SEBOU NĚCO DŮVĚRNÉHO
7. PLŇTE SVÉ SLIBY!!
8. UDĚLEJTE SI JASNO V TOM, JAK PROŽÍVÁTE NASTÁVAJÍCÍ SITUACI VY
9. ZA POBYT VE ŠKOLCE NESLIBUJTE DÍTĚTI ODMĚNY PŘEDEM
10. PROMLUVTE SI S UČITELKAMI

1. Mluvte s dítětem o tom, co se ve školce dělá a jaké to tam je. Můžete si k tomu vzít obrázkovou knížku nebo si popovídejte s kamarády, kteří už do školky chodí. Vyhněte se negativním popisům, jako " tam tě naučí poslouchat, tam se s tebou nikdo dohadovat nebude" apod.

2. Zvykejte dítě na odloučení. Při odchodu (např. do kina) mile a s jistotou řekněte, že odcházíte, ale ujistěte dítě, že se zase vrátíte. Dítě potřebuje pocit, že se na vás může se spolehnout. Chybou je se vyplížit tajně z domu. Dítě se cítí zrazené a strach z odloučení se jen prohlubuje.

3. Ved'te dítě k samostatnosti v hygieně, oblékání a jídle.



Při nástupu do školky by dítě mělo umět:

- 1. Reagovat na pokyn učitelky a navázat oční kontakt**
- 2. Umět se najíst lžící a napít z hrnku**
- 3. Samostatně používat záchod**
- 4. Umýt si ruce, utřít se do ručníku**
- 5. Obléknout se**
- 6. Vysmrkat se do kapesníku**

4. Dejte dítěti najevo, že rozumíte jeho případným obavám z nástupu do školky, ale ujistěte ho, že mu věříte a že to určitě zvládne. Zvýšíte tak jeho sebedůvěru. Pokud má dítě chodit do školky rádo, musí k ní mít kladný vztah. Z toho důvodu nikdy školkou dítěti nevyhrožujte (dítě nemůže mít rádo něco, co mu předkládáte jako trest (vyhněte se výhružkám typu: „Když budeš zlobit, nechám tě ve školce i odpoledne.“)

5. Pokud bude dítě plakat, buďte přívětiví, ale rozhodní. Rozloučení by se nemělo příliš protahovat. Ovšem neodcházejte na rychlo nebo tajně.

6. Dejte dítěti s sebou něco důvěrného (plyšáka, hračku)

7. Plňte své sliby - když řeknete, že přijdete po obědě, měli byste po obědě přijít!

8. Udělejte si jasno v tom, jak prožíváte nastávající situaci vy. Děti dokážou velmi citlivě poznat projevy strachu u rodičů. Platí tu, že zbavit se své úzkosti znamená zbavit úzkosti i vaše dítě. Pokud máte strach z odloučení a nejste skutečně přesvědčení o tom, že dítě do školky dát chcete, pak byste měli přehodnotit nástup do MŠ. Případně se dohodněte, že dítě do školky bude vodit ten, který s tím má menší problém.

9. Za pobyt ve školce neslibujte dítěti odměnu předem. Dítě prožívá stres nejen z toho, že je ve školce bez rodičů a zvyká si na nové prostředí. Přidá se strach z toho, že se lze a odměnu pak nedostane. Samozřejmě - pokud den ve školce proběhne v pohodě - chvalte dítě a jděte to oslavit třeba do cukrárny nebo kupte nějakou drobnost. Materiální odměny by se ale neměly stát pravidlem, dítě by pak vyžadovalo hračku každý den.

10. Promluvte si s učitelkou o možnostech postupné adaptace dítěte.

Vysvětlete dítěti, že se kdykoliv může obrátit s prosbou o pomoc na paní učitelku, která mu vždy pomůže.

Budete-li mít jakékoliv dotazy, nejasnosti, připomínky – s důvěrou se na nás obraťte, společně vše jistě zvládneme vyřešit ke spokojenosti dětí i nás dospělých.

Vzájemná komunikace je důležitá pro Vaše dítě, pro Vás i pro nás.

Těšíme se na Vás

Váš Kaštánek

