**Adaptace nových dětí ve školce + potřeby do školky**

**Naše dítě je poprvé v mateřské škole**

Zde je 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 neznámé budovy a do třídy s jejím vybavením a hračkami
* vstup mezi cizí děti a dospělé
* přizpůsobení se dosud nezvyklému režimu a požadavkům
* komunikace s "novou autoritou" - paní učitelkou
* odloučení od rodičů

**1. 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.
* Veďte 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 povinností - 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 obecné 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.
* O 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.

**2. Co byste nikdy 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...

**3. Co by mělo tříleté dítě umět při nástupu do mateřské školy:**

**Hygiena:**

* Samostatně používat toaletu.
* Umýt si ruce mýdlem a samo se utřít.
* Používat kapesník a vysmrkat se.

**Oblékání:**

* Obléknout se a svléknout s malou dopomocí dospělého.
* Obouvat a vyzout boty.
* Složit si svoje oblečení.

**Stolování:**

* Pít z hrnku, ze skleničky.
* Držet lžíci, umět s ní jíst.
* Při jídle sedět u stolu, udržovat čistotu.

**Komunikace:**

* Říci, co chce, potřebuje.
* Odloučit se na chvíli od rodičů.

**Jiné dovednosti:**

* Zvládat chůzi po schodech.
* Ujít kratší vzdálenost (cca 30 min.).
* Chodit za ruku po chodníku.

**4. Co potřebuje dítě do školky:**

* čisté, účelné a pohodlné oblečení do třídy: tričko, tepláky, legíny, sukni
* přezůvky do třídy ( ne pantofle - z bezpečnostních důvodů)
* na odpolední odpočinek-pyžamo nebo noční košili
* náhradní spodní prádlo, náhradní oblečení pro případ "nehody"(umazání se, polití se,…)
* oblečení na pobyt venku- pohodlné,přizpůsobené změnám počasí a hlavně takové, které lze umazat
* v šatně má každé dítě své místo na oděv a obuv označené značkou. Rodiče je nepřeplňují zbytečným množstvím oblečení, nenechávají zde léky, potraviny, ostré předměty a udržují zde pořádek
* doporučujeme rodičům, aby děti měly trvale v šatně: gumové holínky, pláštěnku, pokrývku hlavy
* papírové kapesníčky (vybíráme 2x za školní rok)

 Prosíme, aby děti měly všechny své věci řádně označené

 JMÉNEM, MONOGRAMEM NEBO ZNAČKOU DÍTĚTE!