

ADAPTACE DĚTÍ V MATEŘSKÉ ŠKOLE

Nástup dětí do mateřské školy je zcela zásadním krokem v životě dítěte. Nejen dítěte, ale i rodičů. Nástup do mateřské školy je pro dítě zátěžovou situací a každé dítě si s touto situací poradí jinak. Je to věc zcela individuální. Při nástupu do mateřské školy se bude muset každé dítě vyrovnat se spoustou nových věcí, nových zážitků a pocitů.

Adaptace neboli adaptační režim spočívá v postupném prodlužování pobytu dítěte v mateřské škole. Zpočátku tráví dítě v mateřské škole pouze pár hodin (např. 2 hodiny), později se účastní i dopolední procházky, zůstává na oběd a nakonec v mateřské škole po obědě i spí. V případě úspěšné adaptace pobývá až do odpoledních hodin, kdy si ho rodiče vyzvedávají cestou z práce. Jednotlivé fáze jsou libovolně dlouhé, záleží na každém dítěti, jak se s touto novou situací vyrovná.

Pro usnadnění adaptace na pobyt v mateřské škole je také možný krátký pobyt rodiče s dítětem během prvních dnů. Dlouhodobější pobyt rodiče adaptaci dítěti neusnadňuje a rovněž komplikuje adaptaci ostatním dětem, které jsou v mateřské škole bez rodičů.

Optimální je, pokud se dítě zcela adaptuje v průběhu prvního měsíce, většina dětí to zvládne během 2–3 týdnů. Při přerušení docházky v tomto období z důvodů nemoci nebo týdních prázdnin, se může doba adaptace prodloužit.

Desatero pro snadnější adaptaci dítěte:

1. **Mluvte s dítětem** o školce, povídejte si s ním o tom, co se v mateřské škole dělá a jaké to tam je, co se tam bude dít. Vyhněte se negativním popisům, jako „tam tě naučí poslouchat“, „tam se s tebou nikdo dohadovat nebude“.
2. **Zvykejte dítě na odloučení.** Vysvětlete dítěti, že do mateřské školy bude chodit každý den, protože vy musíte jít do práce, a že se zase pro něj vrátíte odpoledne nebo po obědě.
3. **Vedte dítě k samostatnosti** zvláště v hygieně, oblékání a jídle. Nebude zažívat nepříjemné pocity spojené s tím, že je jediné, které si neumí dojít na záchod nebo obléknout kalhoty. Oblékejte dítěti takové věci, které se snadno navlékají a svlékají.
4. **Ujistěte ho, že mu věříte,** že nástup do školky zvládne a nikdy školkou nevyhrožujte. Dítě nemůže mít rádo něco, co mu předkládáte jako trest.
5. **Pokud bude dítě plakat, buďte přívětiví, ale rozhodní.** Rozloučení by se nemělo příliš protahovat, ale neodcházejte narychlo nebo ve vzteku.
6. **Dejte dítěti s sebou něco důvěrného.** K překonání zábran z nového prostředí pomůže oblíbená plyšová hračka, která připomíná domov.
7. **Plňte své sliby, říkejte dětem pouze pravdu.** Dítě lépe snáší větší zátěž než nejistotu.
8. **Udělejte si jasno v tom, jak prožíváte nastávající situaci vy.** Dejte si pozor na vlastní úzkost, kterou dítě vycítí. Platí tu, že zbavit se své úzkosti znamená zbavit dítě jeho úzkosti.
9. **Buďte tolerantní.** Dítě může mít během několika prvních dnů potíže s jídlem nebo se spaním, může být nervóznější nebo se začne znovu počurávat ve spaní. Tyto projevy bývají pouze dočasné, jakmile si dítě na pobyt v mateřské škole zvykne, rychle vymizí.
10. **Na adaptaci dítěte si vyčleňte více času.** Dítě ráno buďte dostatečně včas, dbejte na to, aby se dítě mohlo v klidu nasnídat, snažte se být v klidu a vyhněte se spěchu. Na mateřskou školu dítě zvykejte postupně, z počátku ho nechávejte v mateřské škole jen krátce (cca 2 hodiny), dobu pobytu v mateřské škole postupně prodlužujte. Příliš dlouhý pobyt s dítětem ve školce nebo dlouhé loučení, nebývá tím správným krokem. Vhodné je dítě vždy ujistit, že je máte rádi.