

Adaptace na mateřskou školu

Co vše přináší vstup do mateřské školy pro děti samotné?

Při nástupu do mateřské školky se bude muset každé dítě vyrovnat se spoustou nových věcí, nových zážitků a pocitů, jak již bylo uvedeno výše. Zásadní pro dítě jistě bude:

- pro něj doposud neznámé prostředí mateřské školky, neznámé budovy, neznámé třídy, nové vybavení tříd, nové hračky aj.,
- nové osoby v blízkosti (paní učitelky, uklízečky, kuchařky) a komunikace s nimi,
- nové děti v kolektivu a zejména hodně dětí v kolektivu třídy a komunikace s nimi,
- nový denní režim – odlišný od režimu domácího,
- nové požadavky a nároky na dítě kladené,
- odloučení od rodičů.

Čeho je třeba se vyvarovat

Kromě rad a doporučení, jak se k dítěti chovat a jak mu usnadnit adaptaci na školku, jsou zde také rady a doporučení, jak se určitě nechovat a co neříkat:

- Nepoužívejte školku jako „strašáka“. Dítě do školky musí chodit s pocitem, že ho tam čekají hezké věci, že se nemusí nikoho a ničeho obávat.
- Když posíláte dítě do školky, buďte důslední. Nenechte se od dítěte přemluvit, pokud do školky nechce, trvejte na svém! Pokud jednou povolíte a necháte si dítě doma, bude to zkoušet a vyžadovat stále.
- Vyvarujte se poznámek jako „chápu, že to muselo být bez maminky ve školce strašné“ nebo „takový oběd bych také nejedla“ či „když to nechceš dělat, tak to dělat nemusíš“!
- Pokud má dítě jakékoliv problémy s adaptací a se zvykáním si na školku, netrestejte je za ně!
- Podle mého názoru dost obtížným úkolem pro rodiče je nepřiznat dítěti, že je mu také smutno, že se mu stýská. Zadržte před dítětem své emoce, buďte dítěti oporou. Pokud dítě uvidí, že jste v pohodě vy, zvládne to také.
- Když rodiče odvádějí dítě do školky či ho dávají na hlídání, mají často tendenci dítěti opakovat, aby bylo hodné a nezlobilo paní učitelku, babičku, tetu apod. Nedělejte to!

Jak dítěti usnadnit vstup a adaptaci na mateřskou školu?

Nástup do mateřské školky je pro dítě zátěžovou situací a každé dítě si s touto situací poradí jinak. Je to věc zcela individuální.

Adaptaci na školku ovlivňuje několik faktorů:

- minulé zkušenosti dítěte,
- jeho celková zralost,
- přístup rodiny,
- přístup učitelek a podobně.

Velmi záleží na zvoleném způsobu řešení problémů, které nastaly. Pokud danou situaci budete řešit nevhodně zvoleným způsobem, může to mít následky na psychickou i sociální stránku dítěte.

Co vše můžete udělat, aby se vaše dítě na školku co nejrychleji adaptovalo, aby možné problémy při adaptaci byly co nejmenší a vyřešily se za co nejkratší dobu?

- Umožněte dítěti poznat prostředí školky ještě před nástupem do školky. Mateřské školky pravidelně pořádají dny otevřených dveří, kdy si můžete projít celou školku. Dítě uvidí, jak vypadá třída, do které bude docházet, jaké jsou tam hračky, malé postýlky,

stolečky a židličky, malé záchody. Uvidí tam spoustu jiných dětí, pozná paní učitelky. Prvního září již pro něj nebude znamenat vstup do zcela neznámého prostředí.

- Vysvětlíte mu dopředu, jak to v mateřských školách chodí – jaký je tam režim, kde budou spíkat, kde budou jíst, co budou během dne dělat – učit se nové věci, chodit na procházky, na hřiště atd.
- Dovolte mu vzít si do školky oblíbenou hračku, plyšového medvídka či jinou věc, na kterou je zvyklý. Může to být například i oblíbený polštářek, se kterým chodí spíkat, dečka či cokoliv jiného. Paní učitelky ve školce se jistě nebudou zlobit.
- Vašemu dítěti velmi pomůže, když už má ve školce sourozence či nějakého kamaráda. Pokud je to možné, zařídte si u paní ředitelky či u učitelek, aby vaše dítě bylo ve třídě právě se sourozencem či se svým dobrým kamarádem.
- Odborníci doporučují během adaptačního období navštěvovat mateřskou školu pravidelně ve stejný čas a tento čas postupně prodlužovat.
- Ještě před nástupem do školky berte své dítě mezi jiné děti ve stejném věku (na hřiště, do herny, na akce pro děti apod.). Dítě tak bude zvyklé i na větší kolektiv dětí.
- Pokud to lze, nechávejte čas od času dítě na hlídání jinému známému člověku (prarodiče, tety atd.), aby si zvykalo na krátkou nepřítomnost matky, popřípadě i na jiná pravidla a jiný režim.
- Zaveďte pravidelný režim, ráno se vyvarujte spěchu.
- Nenechávejte své dítě ve školce mezi posledními.
- Po návratu ze školky věnujte určitý čas výhradně dítěti, užijte si společný čas.
- Tam, kde je odluka od doprovázející matky opakovaně dramatická, někdy pomůže, když začne dítě ráno do školky vodit otec či jiný člen rodiny.
- Velmi důležitou roli při adaptaci dítěte na mateřskou školu hrají paní učitelky. Zde záleží právě na nich, jak jsou schopny navázat s dítětem kontakt a získat si jeho důvěru. To, jestli si učitelka dítě získá, jestli dítě bude mít paní učitelku rádo, či ne, ovlivní adaptaci dítěte na školku ve velké míře.
- Neméně důležitá je také vzájemná spolupráce a komunikace mezi rodiči a učitelkami. Právě díky dostatečné komunikaci můžeme dříve odhalit problémy, se kterými se dítě potýká, a tyto problémy společně s učitelkami vyřešit.

Vybráno z článku **Adaptace na školku? aneb každé dítě je jiné! 1. díl**

<http://www.raabe.cz/blog/adaptace1>