

ADAPTACE

Vstup dítěte do mateřské školy patří k významným událostem v životě dítěte. **Naším cílem je, aby adaptační období proběhlo úspěšně, v co možná nejkratší době a aby bylo pro dítě, pokud možno bez větších stresů a úzkostí.**

Pro Vaše dítě začíná úsek života s mnoha novými požadavky. V prostředí, které se tolik liší od důvěrně známého domova:

- jako matka a otec nejste po určitou část dne bezprostředně k dispozici
- Vaše dítě si musí vytvořit důvěru k nové blízké osobě, která je zde současně pro řadu jiných dětí
- Vaše dítě má rozvíjet vztahy se skupinou ostatních dětí
- Vaše dítě se musí učit novým pravidlům, např., že hračka nepatří jen jednomu, nýbrž všem
- Vaše dítě se musí přizpůsobit novému dennímu rytmu

Udělejte si minimálně 14 dní času tak, abychom nemuseli adaptaci uspěchat. Předejdeme tak mnohému nepříjemnému. Není nic horšího než strádající dítě a vystresovaný rodič, který „nemůže stále odbíhat z práce“.

Adaptace, když to jde jako po másle:

- První den v mateřské škole je vždy za účasti rodičů. Dítě dostane svou značku. Společně uložíte věci v šatně (viz „co si děti přinesou do MŠ“). Následuje přivítání, vzájemné seznámení, prozkoumání prostředí (toaleta, umývárna, herna). Celkový čas strávený v MŠ by neměl překročit 1 hod.
- Od druhého dne zůstává rodič s dítětem ve třídě malou chvíli a potom odchází. Zprvu na 10–15 minut, následně se doba prodlužuje úměrně k reakci dítěte. Do konce týdne a zpravidla ještě v pondělí následujícího týdne zůstává dítě ve školce zpravidla do 10:00 hodin
To, že dítě nechce v 10:00 hodin odejít domů, není známka dokonale zvládnuté adaptace, je to jen dobrá zpráva, protože se dítěti ve školce **dnes** líbilo
- V průběhu dalšího týdne se pobyt ve školce protahuje. Dítě již zůstává samo a odchází buďto před obědem, anebo hned po něm.

Vždy reagujeme na aktuální rozpoložení dítěte. Je třeba však mít na paměti, že **pokud uděláte krok vpřed** a docházku prodloužíme, **NENÍ JIŽ CESTY ZPĚT**, respektive není již vhodné se vracet.

- Dle aktuálních potřeb rodičů se postupně přistupuje i k polednímu odpočinku. Tato fáze nastupuje zpravidla po 14 dnech docházky do MŠ. Stejně jako v dopoledních hodinách se **i v odpoledních hodinách pobyt dítěte prodlužuje postupně**. Nejprve rodič přichází do MŠ ve 14:45 ke svačině a následně do her. Na počátku této fáze doporučujeme sestavit s dítětem kalendář (režim dne v MŠ).

- **dítě spinká každý den**
- **dítě spinká jen některé dny v týdnu, ale pravidelně** – zde je adaptace o něco složitější, pro dítě náročnější

Rozhodnutí, jestli vyzvedávat dítě po spaní nebo po obědě je vždy volbou rodiče nikoliv dítěte. Jen rodič ví, jaké jsou jeho skutečné možnosti, proto model, že si dítě samo volí, jak se mu chce, není vhodný. Dítěti se také velmi složitě vysvětluje, když taková možnost volby pomine. U pracovně vytížených rodičů prosíme za jejich děti, aby alespoň jeden den v týdnu (či dvakrát v měsíci) mohly děti po obědě domů jít, ať už požádáte o pomoc babičky nebo se domluvíte s někým z rodičů ze třídy. Je to pro ně velká a radostná událost.

Přijde-li do adaptačního období nemoc, adaptace se zastavuje a často se regresí vrací zpět. Opět může přijít pláč či vzdor. Tato regrese však netrvá dlouho, brzy dítě dospěje zpět do původního bodu.

Děti, které již navštěvovaly školku dříve, neadaptují na odloučení od rodiny, adaptují však na nové lidi, prostředí a systém. Z toho plyne, že je třeba adaptaci projít také, ale ve zkráceném režimu.

Ponechte si tedy, prosím, čas a setrvejte s dítětem alespoň první den po krátkou dobu ve třídě, zajistíte mu tak bezpečný čas na orientaci v prostoru a letmé seznámení s dospělými a dětmi kolem.

Ideální by bylo setrvat ve zkráceném režimu (odchod po obědě) po celý první týden docházky.

První tři měsíce jsou pro dítě ve školce převážně seznamovací. Není tedy žádná ostuda, že dítě nekreslí žádné obrázky nebo se nezapojuje do činností. Důležité je, že si hraje, navazuje kontakty a nachází své místo v kolektivu. To ostatní se dostaví samo, až přijde ten pravý čas.

V zájmu dobré spolupráce a ve prospěch vašich dětí od Vás očekáváme, že:

- budete rozvíjet důvěru k mateřské škole
- jste schopni akceptovat, že Vaše dítě je jen jedním mezi ostatními ve skupině
- nebudete prosazovat podporu jen pro své vlastní dítě bez ohledu na ostatní

Co znesnadňuje adaptaci

- Neurovnané vztahy rodičů
- Přemíra starostlivosti a péče matky a z toho plynoucí nesamostatnost
- Žárliivost na mladšího sourozence (pocit odložení)
- Neschopnost sebeobsluhy (dítě to stresuje, stydí se požádat o pomoc)