Vážení rodiče,

Vaše dítě je ve věku, kdy může začít navštěvovat mateřskou školu. Jistě si v této souvislosti kladete řadu otázek, a proto jsme pro vás připravili několik informací, které vám pomohou se lépe zorientovat v novém prostředí MŠ. 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 školy, 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**

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**

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

**3. VEĎTE DÍTĚ K SAMOSTATNOSTI**

Veďte dítě k samostatnosti v hygieně, sebeobsluze v oblékání a jídle.

**4. DEJTE DÍTĚTI NAJEVO, ŽE ROZUMÍTE JEHO OBAVÁM Z NÁSTUPU DO ŠKOLKY**

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 PLAKAT, BUĎTE PŘÍVĚTIVÍ, ALE ROZHODNÍ**

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

**6. DEJTE DÍTĚTI S SEBOU NĚCO DŮVĚRNÉHO**

Dejte dětem do školy oblíbenou plyšovou hračku.

**7. PLŇTE SVÉ SLIBY!!**

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 SAMI**

Udělejte si jasno v tom, jak prožíváte nastávající situaci Vy sami. Děti dokážou velmi citlivě poznat projevy strachu u rodičů. Platí zde, 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 ODMĚNY PŘEDEM**

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

**10. PROMLUVTE SI S UČITELKAMI.**

Promluvte si s paní učitelkou o možnostech postupné adaptace dítěte, postupně prodlužovat dobu pobytu dítěte ve škole dle jeho potřeb a vašich možností.

**NÁSTUP A ADAPTACE**

**Při nástupu do MŠ by dítě mělo umět:**

1. Reagovat na pokyn učitelky a navázat oční kontakt, říci co chce, co potřebuje
2. Umět se najíst lžící a napít z hrnku, při jídle sedět u stolu
3. Samostatně používat toaletu
4. Umýt si ruce, utřít se do ručníku
5. Obléknout se s malou dopomocí (zipy, knoflíky), obout si obuv (nejlépe na suchý zip)
6. Používat kapesník, vysmrkat se

* První týdny jsou ráno ve třídě obě třídní učitelky, proto je možno přebrat dítě od rodičů a zároveň si s paní učitelkou promluvit v šatně. Dítě si tak také současně zvyká na obě paní učitelky.
* První den přijďte do školy před osmou hodinou, ne na poslední chvíli.
* V šatně své děti na jejich místě – označeném značkou – přezujte a převlečte. Všechny věci i obuv dětem podepište.
* V šatně se s dítětem rozlučte a ujistěte ho, že pro něj brzy přijdete.
* Předejte dítě učitelce a počkejte za dveřmi na jeho reakci.
* Při vyzvedávání se domluvíte s paní učitelkou, jak to bude vypadat další den.
* Postupně děti zůstávají na svačinu, oběd…. Doba pobytu dítěte záleží na vaší domluvě s paní učitelkou (pokud nastane nějaký problém, paní učitelka se s vámi telefonicky spojí). Největší obavy mají děti z odpoledního odpočinku. Jakmile dítě získá pocit bezpečí a jistoty, přichází poslední fáze adaptace – zvyknout si na myšlenku, že bude spát jinde než ve své postýlce. Tento úkol je pro děti velmi těžký a je nutné ho na jeho zvládnutí dostatečně připravit. Nejen paní učitelka, ale především rodiče by měli s dítětem o spaní předem mluvit. Doporučujeme první měsíc vyzvedávat děti po obědě, spinkání nechat na pozdější dobu, až si dítě ve škole zvykne.
* Vyhraďte si na zvykání dostatek času, zapojte celou rodinu.

Některým rodičům se zdá, že když dítě nepláče první den, může pak ve školce zůstat neomezenou dobu. Nedělejte předčasné závěry! Víme, co děláme. Je to ku prospěchu vašich dětí. Adaptační doba pomáhá odstraňovat strach z nového prostředí a lidí. Čím déle a pozvolněji si děti zvykají, tím lepší je to pro jejich psychiku.

Obvyklá doba adaptace je 6–8 týdnů.

Uspořádejte si průběh dne tak, abyste nebyli v časové tísni!

Počítejte s tím, že po delší pauze (po nemoci, po víkendu) si bude dítě opět zvykat. Proto je nejlepší pravidelná docházka.

Nástup do MŠ je největší změnou v dosavadním životě dítěte, ale na novou situaci se musí adaptovat také rodiče. Zejména maminky odcházejí ze školy se strachem, jak to jejich dítě zvládne. Začátky nebývají snadné a ranní loučení občas bývá malou tragédií. Tyto chvíle nejsou snadné ani pro učitelku. Dítě pláče, drží se maminky a snaží se maximálně prodloužit dobu loučení. Loučení neprodlužujte, ubližujete tím dítěti i sobě. Rozlučte se s dítětem v šatně a mezi dveřmi ho předejte paní učitelce a odejděte. Některé děti jinak než pláčem na novou situaci reagovat neumí. Ten také může pomoci odbourat napětí.

Většina dětí si časem zvykne a ve škole jsou spokojené. Jestliže budete mít obavy nebo dotazy, promluvte si s paní učitelkou na třídě. Vzájemná komunikace je hned od začátku velmi důležitá.

**Adaptační program je takové doporučení od nás, jak postupovat, aby si dítě na školu rychle a plynule zvyklo, těšilo se na ni a aby při příchodu do školy a při odloučení od rodiče neplakalo. Víme, že i pro Vás je toto odloučení těžké, ale nebojte se, v kolektivu se dítě snadno adaptuje.**