

Adaptace dětí a několik dobrých rad, které usnadní Vašemu dítěti vstup do MŠ

Nástup do mateřské školy je pro děti i jejich rodiče novou životní etapou a změnou v dosavadním životě. Pro rodiče i děti je to náročné období, které sebou přináší i nejistotu, strach, stres i obavy. Děti se ocitají v naprosto cizím prostředí, kde nikoho neznají a jsou poprvé mimo své nejbližší. Každé dítě, které nastoupí do mateřské školy, vyžaduje zvláštní pozornost, obzvláště pokud nikdy nebylo bez rodičů. Proto se snažíme reagovat citlivě, hledat každému vlastní cestičku a akceptovat jeho vlastní čas. Vás rodiče, tímto prosíme o velkou trpělivost, abychom toto období společně překonali.

U každého dítěte probíhá zvykání na nové prostředí odlišně, některé zvládne situaci rychleji, jiné potřebují více času. Pozvolná adaptace znamená pro dítě možnost seznámit se vzhledem k vlastním potřebám s novou životní situací, s novým prostředím, s učitelkami a kamarády. Někdy může nastat situace, že adaptace nebude bez problémů. A pokud se vaše dítě necítí dobře, projevuje svou nechuť k mateřské škole různým způsobem. Tím nejčastějším bývá pláč a vztek, zvláště ráno, při předávání paní učitelce. Jiné děti si mohou stěžovat na bolení bříška a nevolnost. Při pobytu ve školce mohou být děti agresivní, nebo naopak více unavené, lhostejné, apatické. Totéž se ale může přenést i do domácího prostředí. Příčin zhoršeného zvládnání adaptačního procesu může být opravdu mnoho. Adaptace na nové prostředí může trvat i 3 měsíce, ale prakticky proces probíhá celý první školní rok. Největší komplikace způsobuje větší nemocnost a s tím spojená absence, která adaptaci prodlužuje. Vždy je potřebné co nejvíce komunikovat s učitelkami a společně koordinovat kroky vedoucí k úspěšné adaptaci dítěte. Proto bychom Vám chtěli dát několik rad, jak adaptaci co nejlépe zvládnout.

Adaptační režim v prvních dnech nástupu do mateřské školy

- V prvním týdnu doporučujeme docházku po jedné či dvou hodinách. Není dobré, aby dítě po nástupu zůstávalo v MŠ celý den, pokud je situace nevyhnutelná, mělo by odcházet maximálně po obědě.
- V druhém týdnu dítě obvykle zvládne být v mateřské škole celé dopoledne, včetně oběda.
- V dalších týdnech se doba pobytu po dohodě s paní učitelkou prodlužuje.

Co Vám doporučujeme, aby mateřská škola byla pro Vaše dítě zábavou, zážitkem a potěšením, nikoliv stresem?

- Vyzkoušejte si dobu ranního loučení, pověřte hlídáním i jiné dospělé osoby, někdy se vyplatí být stručnější, ale rozhodně si tento rituál užíjte a nevynechávejte. Je to symbol přechodu z domácího prostředí do velké skupiny dětí. Informujte dítě, kdo a kdy pro něj přijde. Mluvte klidně a srozumitelně, tak podpoříte důvěru svého dítěte. Svůj slib dodržte, dítě musí mít jistotu, že se na Vás může spolehnout.
- Neopouštějte své dítě ve spěchu, nezapomeňte na pusy. Nikdy neopouštějte dítě tajně.
- Vždy mu připomeňte, že jste rádi, že už je velké a chodí do mateřské školy a něčemu novému se naučí po dobu, co Vy jste v práci.
- Počítejte s tím, že se objeví nějaká ta slzička. Není třeba propadat panice, není to známka neštěstí, ale reakce nezralé nervové soustavy, která se vyrovnává s novou situací. V tuto chvíli buďte přívětiví, ale rozhodní. Rozloučení by se nemělo příliš protahovat. Dítě umí brečet a vynucovat si tím Vaší pozornost, ale jakmile jednou ustoupíte, zapamatují si to pro příště a pak to bude celé ještě horší. Většina dětí přestane plakat, jakmile máma zavře dveře, nebo nějakou chvíli ještě zkouší, co na to okolí.

- V případě adaptačních problémů dítěte máte možnost po dohodě s učitelkou s ním pobýt na určitou dobu ve třídě. Důležité je odhadnout správnou délku pobytu s dítětem ve školce. Příliš dlouhé loučení nebývá tím správným krokem. Jenomže všechno má svá ale: když je maminka ve třídě, je všechno v pohodě, ale jakmile se chystá odejít – spustí křik. Ve většině případů je tedy lepší, když s ním matka do třídy vůbec nejde a dítě si zvykne na loučení v šatně.
- Mluvte s dítětem o tom, co ve školce dělá, jaké to tam je, pokud má již nějaké kamarády, kteří do školky již chodí, povídejte si společně, může vám pomoci i obrázková knížka.
- Vyhybejte se negativním popisům jako „no počkej, ve školce tě naučí poslouchat..! Nikdy školkou nevyhrožujte např. „když budeš zlobit, nechám tě ve školce odpočívat!“. Do školky se má dítě těšit na nové kamarády, hračky, hraní a poznávání. Dítě se nesmí školkou strašit, zvláště pokud je hodně úzkostné nebo příliš fixované na rodiče. Pokud má dítě chodit do školky rádo, musí k ní mít kladný vztah. Nemůže mít rádo něco, co mu předkládáte jako trest. Dejte dítěti najevo, že rozumíte jeho případným obavám z nástupu do školky, ale ujistěte ho, že mu věříte a že to určitě zvládne. Zvýšíte tím sebedůvěru dítěte.
- Udělejte si jasno v tom, jak prožíváte nastávající situaci vy. Děti dokážou velmi citlivě poznat projevy strachu u rodičů. Platí tu, že zbavit se své úzkosti znamená zbavit dítě jeho úzkosti. Máme tu zkušenost, že pokud dítě více pláče, když ho odvádí maminka, je lepší posílat ho s někým jiným, třeba s tatínkem, dědečkem, který má s předáváním dítěte menší problém.
- Dejte dítěti sebou do školky něco důvěrného (plyšáka, hračku,..). K překonání zábran z nového prostředí často pomůže nějaká drobnost, která připomíná domov a své blízké.
- Za pobyt ve školce neslibujte odměny předem. Dítě prožívá stres nejen z toho, že je ve školce bez rodičů a zvyká si na nové prostředí. Přidá se strach z toho, že selže a odměnu pak nedostane. Samozřejmě – pokud den ve školce proběhne v pohodě – chvalte dítě a jděte to oslavit třeba do cukrárny nebo kupte nějakou drobnost. Materální odměny by se ale neměly stát pravidlem, dítě by pak hračku vyžadovalo každý den.
- Je dobré, když je dítě doma zvyklé na podobný průběh dne, jako je ve školce. Například svačit dopoledne i odpoledne, obědvat polévku a hlavní jídlo, chodit na procházky. Se stravováním a jídelníčkem Vás budeme seznamovat průběžně. Jedním z pilířů vzdělávání v naší MŠ je i zdravý životní styl. Pokud nějaké jídlo nebudete z jídelníčku znát nebo bude pro Vaši rodinu méně obvyklé, prosím, nekomentujte jej slovy „a já je hrachovka, no to určitě nebudeš jíst..“ apod. Pokud řešíte problém s jídlem se svým dítětem již nyní, dá se předpokládat, že se objeví i ve školce. Prosím, informujte své učitelky během prvních dní, abychom sladili vzájemně stravovací zvyklosti. Základní princip je, že dítě do jídla nenutíme, ale hledáme pro něj vhodnou motivaci, aby ochutnalo.
- Vedte dítě k samostatnosti při sebeobsluze, oblékání, jídle. Na oblečení dejte dítěti věci, které má rádo, zná je a oblékají se jednoduše.
- Zejména v prvních dnech komunikujte co nejvíce s třídními učitelkami, snažte se jim předat co nejvíce nejdůležitějších informací o dítěti.
- Neostýchejte se na všechno zeptat. Rádi Vám poradíme.
- Buďte vždy na telefonu pro případ, že by byla ve školce potřeba Vaše přítomnost.

Co by mělo Vaše dítě umět při nástupu do školky:

ZÁKLADNÍ HYGIENICKÁ PRAVIDLA

- Samostatně používat WC (dítě je již zásadně bez plien, učitelka menším dětem při hygieně pomůže).
- Umýt se, utřít ruce.

- Umět se samostatně vysmrkat.

SAMOSTATNOST V OBLÉKÁNÍ

- Samostatně se oblékat a obouvat (učitelka pouze dopomáhá) (3 - leté dítě se samostatně svlékne, oblékne tepláky, pyžamo, obuje bačkory).
- Dítě by mělo poznat své oblečení.

SAMOSTATNOST VE STRAVOVÁNÍ

- Umět se najíst (jíst lžící, popř. vidličkou, pít z hrnku).
- Snažit se o čistotu u stolování.
- Jídla alespoň ochutnávat.

RESPEKTOVAT POKYNY DOSPĚLÉHO

- Reagovat navázáním minimálně očního kontaktu při zavolání jména.
- Ochotně chodit za ruku (zejména venku).
- Snažit se udržovat pořádek ve vlastních věcech a trpělivě překonávat překážky (nereagovat opakovaně plačtivě nebo zlostně).
- Dokončit zadaný úkol (uklizení hraček).
- Akceptovat režim činností ve školce (včasný příchod, odpočinek atd.).
- Respektovat pravidla a autoritu, která je určuje, ale také o nich diskutovat. Snažit se vědomě projevovat zdvořilé chování a vystupování (pozdravit, poprosit, poděkovat, odpovědět na otázku).

KOMUNIKACE

- Znat své jméno a příjmení, vědět a poznat svou značku v mateřské škole.
- Mělo by umět mluvit – srozumitelně vyjadřovat své potřeby (jít na WC, hlásit okamžitě případné "nehody" a jiné...).
- Komunikovat se svým okolím, ale i umět nepříjemnou komunikaci odmítnout.

Co potřebuje dítě do mateřské školy:

- Bačkory: s pevnou patou, které si dítě umí samo about či zapnout. Vhodné jsou i sandály na suchý zip. Pantofle a boty typu Crocs nejsou z bezpečnostních důvodů dovoleny.
- Oblečení do třídy: tepláčky, tričko + náhradní oblečení, spodní prádlo, kraťasy, ponožky.
- Oblečení na ven: dle doporučení paní učitelek a počasí zpravidla tepláky, mikina, bunda, čepice...oblečení, u kterého Vám nebude vadit, že se jistě ušpiní. Čisté na cestu domů si můžete nechat oddělené v igelitové tašce v šatně s náhradním oblečením. Do šatnového bloku dejte pláštěnku. (V žádném případě deštník, ten nám nenechávejte ani ležet v šatně.)
- I za deště plánujeme procházky. K pobytu venku nám brání pouze špatné rozptylové podmínky a extrémní teploty.
- Na odpočívání: pyžamko, předškolákům doporučujeme jiný prodyšný oděv (tričko, kraťasy), v případě potřeby plyšáka (nedávejte dětem hračky malých rozměrů, z důvodu bezpečnosti!!!!). Děti chodí během spaní na toaletu, je tedy dobré, když si pyžamko umí samostatně obléknout, a to nebývá jednoduché s jednoduchými overaly na patentky a knoflíky. Každý týden si pyžamko děti odnáší domů na vyprání.

Veškeré oblečení dětem pečlivě podepisujte nebo označte značkou!!!

My důvěřujeme Vám, Vy důvěřujete nám. Jsme tu pro Vás a šťastné dítě je v rukách nás všech. Jediná správná cesta je spolupráce, vzájemná důvěra, otevřenost a přátelství.

Kolektiv Mateřské školy Zahrádka

