

# JAK NA ADAPTACI

## Před nástupem dítěte do školky:

1. **Mluvte s dítětem** o tom, co se ve školce dělá a jaké to tam je, co se tam bude dít, jaké ho čekají radosti, ale že se mohou vyskytnout i těžkosti. Můžete si k tomu vzít obrázkovou knížku nebo si popovídejte s dítětem, které do školky už chodí (mělo by tam ale chodit rádo, aby se vaše dítě nevystrašilo barvitým líčením zlých zážitků). Vyhněte se negativním popisům, jako „tam tě naučí poslouchat“, „tam se s tebou nikdo dohadovat nebude“ apod.
2. **Zvykejte dítě na odloučení**. Při odchodu např. do kina láskyplně a s jistotou řekněte, že odcházíte, ale ujistěte dítě, že se 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. **Ved'te dítě k samostatnosti** zvláště v hygieně, oblékání a jídle. Nebude zažívat špatné pocity spojené s tím, že bude jediné, které si neumí obléknout kalhoty nebo dojít na záchod.
4. 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 sebedůvěru dítěte. 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 výhrůžkám typu „když budeš zlobit, nechám tě ve školce i odpoledne“.
5. Pokud **bude dítě plakat**, buďte **přívětiví, ale rozhodní**. Rozloučení by se nemělo příliš protahovat. Ovšem neodcházejte ani narychlo nebo tajně, ani ve vzteku po hádce s dítětem.
6. Dejte dítěti s sebou **něco důvěrného** (plyšáka, hračku, šátek). K překonání zábran z nového prostředí často pomůže nějaká drobnost, která připomíná domov a své blízké, třeba jen obyčejný kamínek, kaštan, který patří jenom jemu.
7. **Plňte své sliby, říkejte dětem pouze pravdu** – když řeknete, že přijдете po obědě, měli byste po obědě přijít. Děti snášejí lépe větší zátěž než nejistotu.

8. **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**. Pokud máte strach z odloučení od dítěte a nejste skutečně přesvědčení o tom, že dítě do školky dát chcete, pak byste měli přehodnotit nástup dítěte do školky. 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.** 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. Materiální odměny by se ale neměly stát pravidlem, dítě by pak hračku vyžadovalo každý den.
10. Promluvte si s učitelkou **o možnostech postupné adaptace dítěte** – v případě adaptačních problémů dítěte máte možnost 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.
11. Chcete-li dítěti vstup do školky usnadnit je třeba také vytvářet **hezkou atmosféru domova,** vyvarovat se případných nesvárů a sporů před dítětem. V této době také dítě vyžaduje **nadměrné projevy lásky.** Neustále je ubezpečujte o tom, že je máte rádi, i když jste je dali do školky. Až si dítě zvykne, samo přestane tyto projevy vyžadovat.
12. Děti nesou **nelibě jakékoliv změny,** mají pocit, že ztrácí zázemí a tím vyprchává chuť k samostatným projevům. Proto je dobré když se rodičům i učitelkám podaří zachovat co nejvíce předchozích zvyků.( může to být přestavba nábytku, změna místa u stolu....)
13. Velkým přínosem pro zvládnání adaptačních obtíží jsou také **Den otevřených dveří a „Barevná odpoledne“,** kde děti společně s rodiči mohou předběžně poznávat prostředí své budoucí školky.
14. Shrnutí do poslední věty:

**Nástup dítěte do školky bychom měli všichni vnímat jako mimořádnou událost a měli bychom si vyčlenit na dítě více času.**