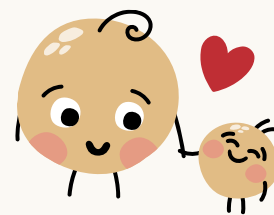


Jak úspěšně zvládnout proces adaptace na školičku



Jak připravit dítě na vstup do školičky?

Období adaptace je důležité. Může být ale i náročnější, proto se snažíme rodiče dopředu informovat, jak k tomuto procesu přistoupit, aby děti ke školičce přilnuly brzy a rády.

Děti na začátku potřebují především pochopení, trpělivost a čas, aby se seznámily s novým prostředím, pečujícími osobami i kamarády. V prvních dnech docházky doporučujeme pozvolnou adaptaci.

Co tím myslíme?

Doporučujeme, aby rodiče od dítěte odcházeli postupně. Nejprve dítě nechávají v prostředí školky a v péči chův krátký čas - vždy podle toho, jak je to pro dítě komfortní. Může to být třeba jen 30 minut nebo i 2 hodiny. Dle toho, jak u dětí adaptace probíhá, se postupně prodlužuje čas ve školičce bez rodičů.

Důležité je si uvědomit, že děti do 3 let ještě nevnímají koncept času. Potřebují si zažít, že se s rodiči rozloučí a opět zase setkají. Tento proces je o prohloubení důvěry ve školičku, v rodiče i v sebe sama. Každému dítěti budování důvěry trvá různě dlouho a každé dítě potřebuje v tyto dny pochopení a podporu ze všech stran. Intenzivně v tuto dobu komunikujeme s rodiči a postup plánujeme ze dne na den, aby pro dítě i je samotné probíhalo vše co nejpříjemněji.

Adaptace trvá přibližně 4 týdny. Některé dny to jde lépe, jiné hůře. Prosíme, počítejte s tím. Důležité je pevné přesvědčení rodičů, že dělají pro své děti správnou věc. Děti toto přesvědčení bez pochyb z rodičů cítí a jsou také klidnější.

Můžete se spolehnout, že je u nás vaše ratolest v láskyplném prostředí. Nenecháváme děti vyplakat, nezlehčujeme jejich smutek tím, že "se nic neděje." Chápeme a plně respektujeme všechny jejich emoce i různé způsoby jejich vyjadřování.

Nesnažíme se nahradit maminku nebo tatínka, to ani nejde. Ale snažíme se, aby si děti samy velmi rychle přišly na to, že existuje i další místo mimo domov, kde jim může být krásně, můžou být přijímány se vším všudy. Chceme pro děti vytvářet místo s mnoha podnětnými aktivitami, které je baví a rozvíjí. Učíme děti zvládat různé situace a dopřát jim s laskavou podporou zlepšování vlastních kompetencí. Zároveň ve školce mohou vznikat první přátelství, která jsou v tomto věku pro děti velmi důležitá. Budou z nich čerpat i v pozdějším věku, v sociálních dovednostech.

Ze zkušenosti víme, že adaptace na školku probíhají výrazně lépe, pokud ještě před samotným nástupem rodiče s dětmi o školičce mluví pro ně pochopitelným jazykem. Třeba formou hry.

Přidáváme několik tipů pro co nejhladší adaptaci:



Vyprávějte si s dítětem o tom, že půjde do školičky

Mluvte s dítětem o tom, že půjde do školky, a pokud projeví zájem, povídejte mu více, půjčte si knížky o školce v knihovně. Při vyprávění buďte realističtí. Je dobré nemít na začátku příliš vysoká očekávání jako: “všichni si s tebou budou hrát”, raději popisujte činnosti, které se ve školce budou dít - např. “půjdete na procházku, budete si hrát na zahradě, budete společně svačit”. Pro děti bývá problém si věci představit, zejména pokud podobnou situaci nezažily. Tyto faktické informace velmi pomáhají při tvoření jejich celkové představy o školce.



Přijďte k nám na adaptační návštěvu

Vezměte s sebou vaše dítě na první návštěvu do školičky. Seznámí se s prostředím i s chůvami. Společně se domluvíme na dalších adaptačních návštěvách před samotným nástupem. Dítě tedy bude znát prostředí, chůvy a některé kamarády a začátky ve školičce pro něj i pro vás budou snazší.



Vytvořte si vlastní rituál na rozloučenou

Rituály jsou pro děti důležité. Vymyslete si váš vlastní „loučící rituál“. Pro dítě to bude pevný bod a snadněji loučení přijme, navíc vždy bude vědět, jak probíhá. Např. po převléknutí v šatně > řeknete, že se těšíte, až se odpoledne zase uvidíte > dáte mu pusku, obejmete ho > svěříte dítě chůvě > zamáváte > odcházíte.



Pravidelná docházka a spaní ve školičce

Při adaptaci je také velmi důležitá četnost docházky. I když se vám může zdát, že ze začátku stačí 2 dopoledne týdně, pro dítě je snazší začít častější docházkou. Pamatuje si lépe prostředí, chůvy, děti, rituály. Stejně tak se nebojte nechat dítě již ze začátku ve školičce na odpolední spánek s jeho oblíbeným plyšovým kamarádem. Děti bývají z programu po obědě unavené a je někdy jednodušší vyzvednout si rovnou vyspíkané a odpočínuté dítě.



Zapojte téma školičky do oblíbené hry

Hraje si vaše dítě rádo s Duplem? Nebo si maluje? Hraje divadélko s plyšáky? Nebo miluje vámi vymyšlené pohádky? Bezvadné!

Ideální je vymyslet způsob, jak dítěti školičku co nejlépe představit pomocí příběhu. Pokud vaše dítě tráví čas u Dupla, zkuste mu pomocí figurek nebo zvířátek sestavit prostředí školky. Vezměte panáčky, ukažte, jak do školičky přichází společně rodič s dítětem, loučí se, děťátko dále zůstává s cchůvami a dalšími kamarády, kde si hraje, svačí, zpívá, maluje a chodí na procházky. A hlavně jak rodiče posléze pro dítě opět přichází a vítají se.

Divadélko z plyšáků může fungovat velmi podobně jako výše zmíněná hra s Duplem. Stačí si plyšáky rozprostřít po místnosti, dám jim váš hlas a formou pohádky vést mezi plyšáky konverzace a napodobovat situace, ke kterým ve školce dochází. Nechte děti zapojit se, ne být jen divákem. Soustřeďte se na situace, kterými upevňujete důvěru v opětovné setkání s rodičem.

Pokud jste mistři ve vyprávění smyšlených pohádek, v té další na dobrou noc může být hlavní hrdina vaše dítě, které objevuje školičku, zažívá dobrodružství prvních dnů. Každý večer můžete pohádku rozšiřovat o příběhy. Snažte se do příběhu zanést faktické informace o chodu školky, vašich nových rituálech se školkou pojených na úrovni domova. Věříme, že váš hlavní hrdina pohádek si školku zamiluje ♡



Čtěte nebo prohlížejte s dětmi knihy na téma školky

Doporučujeme tyto:

- Rok ve školce
- Flandil ve školce
- Liška Šiška ve školce
- Co mě čeká ve školce? O tom, že ve školce je to bezva!
- Minipédie: Ať žije školka! nebo Jak se žije ve školce nebo Objevujeme svět: Školička