



# Poprvé do školky

## Co děti potřebují do mateřské školy ?

- **Náhradní oblečení** – spodní prádlo, ponožky, punčocháče, triko, tepláky... ( podepsané, označené , vložené ve školkové tašce)
- Vhodné a pohodlné oblečení do třídy, v zimě stačí punčocháče (ne ponožky)
- **Oblečení na pobyt venku**- tepláky uložené volně v šatní skříňce
- **Bačkorky** s bílou podrážkou, které si bude dítě umět samo nazout – ušetřete je tkaniček – NEVHODNÉ JSOU PANTOFLE, včetně CROCS
- **Pyžamo pro děti**, které budou odpočívat
  
- **Slavíme s dětmi jejich narozeniny i svátky** / na společnou oslavu děti obvykle nosí sáček se sladkostmi nebo sáčkem se zdravou pochutinou – rozinky, sušené plody, ovoce /. Nenoste do školky na oslavu dorty ani zákusky.

## Adaptace dětí v MŠ

Začátek docházky do školky je pro děti a jejich rodiče velkou změnou v dosavadním životě. Tato změna přináší spoustu věcí, pocitů a zážitků, se kterými se musí malý školáček vyrovnat:

- vstup do neznámé budovy a do třídy s jejím vybavením a hračkami
- vstup mezi cizí děti a dospělé
- přizpůsobení se dosud nezvyklému režimu a požadavkům
- komunikace s „novou autoritou“ – paní učitelkou, panem učitelem
- odloučení od rodičů

### 1. Jak dítěti pomoci?

- **Buďte dítěti oporou a poskytněte mu pocit bezpečí**
- **Používejte stejné rituály!**  
Vodte dítě do školky vždy ve stejný čas a vyzvedávejte jej, pokud možno, ve stejnou hodinu. V komunikaci s dítětem používejte konkrétní údaje o tom, kdy je vyzvednete – po obědě, po svačině – ne jen obecně jako brzy, za chvíli, po práci apod.
- **Rozlučte se krátce!**  
Loučení dlouze neprotahujte, někdy totiž loučení představuje větší problém pro rodiče než pro dítě, proto je zbytečně nestresujte.
- **Dítě předejte osobně paní učitelce ! Musí proběhnout slovní nebo oční kontakt, aby učitelka o dítěti věděla !**
- **Buďte citliví a trpěliví!**  
Vyprávějte si o tom, co dítě ve školce prožilo, s čím si hrálo, jaké má kamarády....
- **Ujistěte dítě, že je do školky neodkládáte!**  
Vysvětlete mu, že je máte rádi a nedochází do školky proto, že na ně nemáte čas. Každý má své povinnosti – Vy pracujete, Vaše dítě navštěvuje školku.
- **Komunikujte s učitelkou!**  
Možná se dozvíte, že když ze školky po nervy drásající scéně odejete, Vaše plačící dítě se rázem uklidní a jde si spokojeně hrát.
- **Potomka za zvládnutý pobyt ve školce pochvalte a pozitivně ho motivujte!**  
Neříkejte doma dítěti, že chápete, jaké to muselo být těžké vydržet takovou dobu bez maminky. Naopak vyzdvihněte jeho pěkné zážitky, zahrajte si s ním hru, kterou se ve školce naučilo, naslouchejte mu, jaké má zážitky – informace si však nevynucujte. Texty básniček i písniček najdete na v šatně třídy .

## 2. Co byste nikdy, neměli dělat ...

- **Nenechte se obměkčit - buďte důslední!**  
Když už jednou rozhodnete, že půjde dítě do školky, nedejte se přemluvit a trvejte na svém.
- **Nestraťte své dítě školkou!**  
Počkej, ve školce ti ukážou, tam se s tebou nebude nikdo mazlit....
- **Za problémy s přivýkáním je v žádném případě netrestejte!**
- **Nepřiznávejte lítostivě, že je Vám také smutno a že se Vám stýská!**  
Když zvládnete své emoce Vy, dítě je zvládne také. Rodič musí být dítěti oporou.
- **Netvrďte dítěti cestou do školky, že do školky nejdete!**  
Jdete jenom na procházku, na nákup...
- **Neopakujte dítěti pořád dokola, že má být hodné!**
- **Nestůjíte v šatně ani za plotem školní zahrady, kde by Vás dítě mohlo vidět**
- **Nevodte dítě do školky, pokud je nemocné (respirační onemocnění, teplota, bolesti hlavy, zvracení...aj.)**

## 3. Co by dítě mělo při nástupu do školky umět ...

- obouvat a zouvat přezůvky a boty (s tkaničkami pomůže p. učitelka)
- poznat si své oblečení (vše by mělo být podepsané nebo označené)
- oblékat a svlékat tričko, kalhoty, ponožky (p.učitelka pomůže, ale dítě by mělo spolupracovat)
- vydržet sedět při jídle u stolu – běhání s jídlem za dítětem není možné !!!
- samostatně se najíst lžící, pít z hrnečku
- udržovat čistotu kolem sebe
- umývat si ruce mýdlem, utírat se do ručníku, umět pustit a zavřít vodu
- používat záchod (včas si dojít a vykonat potřebu – **dudlík, pleny a nočníky jsou nepřijatelné!**)
- používat kapesník, vysmrkat se
- zvládat chůzi po schodech
- reagovat na mluvené slovo učitelky

Rodiče, nelekejte se, jestli dovednosti Vašich dětí nejsou úplně na dané úrovni. Veďte je k samostatnosti a sebeobsluze. Buďte trpěliví, ale důslední, v klidu nacvičujte co je třeba. Odměnou Vám budou dosažené dovednosti Vašich dětí.

## Adaptační období

Vstup dítěte do mateřské školy je zátěžovou situací pro všechny zúčastněné – pro rodiče, pro dítě i pro pedagogy. Období, které tomu předchází, je období nejistoty. Především rodiče si kladou mnoho otázek, na které přinese odpověď až vstup dítěte do MŠ.

Jak bude o dítě v době naší nepřítomnosti postaráno?

Nebude učitelka moc přísná?

Jak obstojí naše dítě v kolektivu a mezi cizími lidmi?

Bude se mu tam líbit?

Nebude plakat?

Zvykne si a kdy?

Na konci školního roku na třídní schůzce s rodiči nově přijatých dětí domluvíme pravidla, která máme stanovená v naší MŠ, rodiče se seznámí s programem školy, s ostatními dokumenty, mají možnost osobních pohovorů s ředitelkou školy.

**Využijte adaptační období !** Nejméně týden – 14 dní by si dítě mělo na školku teprve zvykat ! Délka období adaptace je podle věku a individuálního založení dítěte různě dlouhá.

V prvních dnech jsou děti MŠ jen do 9,00- 10,00 h. Postupným přizpůsobením a prodloužováním pobytu ( podle porady s paní učitelkou ), zůstávají do oběda. Odcházet domů po obědě doporučujeme u malých dětí po dobu 14 dní – 1 měsíce, dokud bez problémů nezvládnou odloučení od rodinného příslušníka. Teprve potom je vhodné prodloužit pobyt a odcházet domů po spaní. Jedná se o velmi individuální záležitost, paní učitelka Vám poradí, zda je Vaše dítě již připraveno na delší pobyt.

**Po „O“ nebo Po „Spa“** – velká část rodičů využívá v období adaptace dítěte možnost, vzít si dítě po dopoledních činnostech domů. Pro dítě, které má za dopoledne již mnoho zážitků, je většinou pobyt na lůžku bez rodiče stresující. Je ověřeno, že dítě v případě, že zavře oči, ztrácí nad okolím kontrolu a citlivým jedincům je tento pocit nepříjemný. Dítě si po vytvoření vztahu k okolí, k prostředí, k paní učitelce i k ostatním dětem postupně navykne a přistoupí i na možnost pobytu na lůžku v MŠ. Roky praxí ověřené skutečnosti nám dávají za pravdu, že nic u dítěte nelze uspěchat a nejméně „spaní“ dítěte v MŠ.

Pamatujte si zásadu **„Netlačit příliš na urychlení adaptace, čím více se snažíme vše uspěchat, tím může být pomalejší adaptace dítěte.“** Vše chce svůj čas a každé dítě je jiné – hodně trpělivosti!