



## JAK USNADNIT DÍTĚTI ADAPTACI PŘI NÁSTUPU DO MATEŘSKÉ ŠKOLY

### 1. POSTUPNÉ ZVYKÁNÍ NA ČAS STRÁVENÝ V MATEŘSKÉ ŠKOLE

Dítě by si mělo na pobyt v mateřské škole zvykat pomalu. Pobyt v MŠ lze postupně prodlužovat a to individuálně podle potřeby každého dítěte – paní učitelky jsou rodičům vždy k dispozici a rodičům dokáží poradit. Odpočívat po obědě v mateřské škole by mělo začít až po úspěšném zvládnutí adaptace.

### 2. PRAVIDELNOST

Dodržujte maximální pravidelnost a všechny naučené rituály. Pro děti v tomto věku je to důležité. Děti bez každodenní pravidelnosti jsou nervózní, neklidné a nespokojené. Velmi důležité je pravidlo, že dítě chodí do školky denně. Narušení pravidelného stereotypu, bývá pro každé dítě náročné. Neptejte se dítěte, jestli chce do mateřské školy nebo ne. Děti v tomto věku mění své názory během chvíle, podle dané situace. Pokud je pro dítě náročné chodit do mateřské školy pět dní v týdnu, prodlužte si třeba víkend o jeden den, ale dodržujte to pravidelně.

### 3. NAVAZUJTE NA DENNÍ REŽIM V MATEŘSKÉ ŠKOLE

Časné ranní vstávání a pak odlišný režim, než na který byly děti zvyklé z domova, způsobují značnou únavu. Dbejte na pravidelné a včasné večerní ukládání dětí do postýlek, na dostatečný přísun vitamínů a přiměřené zdravé stravy, která doplní režim a jídelníček v MŠ. Předejdete tak nepříjemným ranním výstupům dítěte, které jde do MŠ s pláčem, ne proto, že je tam nerado, ale jen proto, že se cítí unavené nebo nevyspalé!

### 4. LOUČENÍ

Chodte do školky včas, aby převlékání a předávání dítěte učitelce proběhlo v klidu, bez emocí a neustálého napomínání typu "Dělej, nezdržuj". Naposledy dítěti vysvětlíte, kdy a kdo si dítě ten den vyzvedne. Krátce vysvětlíte „Já musím do práce, ty do školky, až bude víkend, vše si vynahradíme“ a naplánujte společně s ním program. Loučení by mělo proběhnout před vstupem do třídy, včetně poslední pusy. Věřte tomu, že naprostá většina dětí, a to i těch, které vypadají, že se pláčem zalknou, se uklidní hned, jak se za Vámi zavřou dveře. Když to bude vážnější, učitelky Vás o tom budou informovat.

### 5. DENNĚ SE SEZNAMUJTE S PROGRAMEM V MATEŘSKÉ ŠKOLE

Velmi doporučujeme sledovat dění a program v mateřské škole, čtěte nástěnky. Svému dítěti můžete říci, co ho čeká, na co se může těšit. Můžete ho tím správně motivovat. Při čtení jídelníčku je vhodnější každé jídlo raději pochválit než být zbytečně negativní. Různorodá strava umožní dítěti poznávání nových chutí.

