

Desatero pro snadnou adaptaci

1.MLUVTE SPOLU

Povídejte si s dítětem o tom, jak to ve školce vypadá, co všechno se tam dělá, že je to místo pro děti, kde je spousta jiných a nových hraček, a kde si najde nové kamarády. Můžete uvádět konkrétní příklady svých známých, kdo už do školky chodí. Vyhněte se ale negativním popisům a nestraňte děti školkou! Dítě nemůže mít rádo něco, co mu předkládáte jako trest.

2.ZVYKEJTE DÍTĚ NA ODLOUČENÍ

Při jakémkoliv vašem odchodu z domu ujistěte dítě, že odcházíte, ale že se vrátíte. Dítě potřebuje pocit, že se na vás může spolehnout, a že vy své slovo dodržíte. Vytvořte si například společný rituál a pravidelně ho používejte: dejte si pusu, zamávejte si, plácnete si, řekněte si: „Měj se hezky“, atd. Chybou je, vyplížit se tajně z domu. Dítě se může cítit zrazené a strach z odloučení se prohlubuje.

3.VŽIJTE SE DO KŮŽE DÍTĚTE

Dejte dítěti najevo, že rozumíte jeho obavám z nástupu do školky, ale ujistěte ho, že mu věříte, a že to určitě zvládne. Zvýšíte tak jeho sebedůvěru. Můžete vyprávět svoje zážitky ze školky. Vyhněte se ale opět negativním popisům.

4.VEĎTE DÍTĚ K SAMOSTATNOSTI

Dítě už by se mělo samo zvládnout obléknout, najíst, napít a zajít si samo na záchod. Čím více budete dítěti pomáhat, tím více prodlužujete jeho nesamostatnost. Děti jsou šikovné a velice rychle se dokáží osamostatnit. I v případě, že si myslíme, že je na to ještě moc malý! Čím dříve začnete, tím uděláte lépe. Nebude proto zažívat špatné pocity z toho, že to neumí nebo že to nezvládne. Ujistěte dítě, že pokud mu něco nepůjde, může poprosit paní učitelku, která mu zajistí pomůžu.

5.BUĎTE PŘÍVĚTIVÍ, ROZHODNÍ A STUJTE SI ZA SVÝM ROZHODNUTÍM

Rozloučení by se nemělo zbytečně protahovat. Čím delší odchod bude, tím náročnější bude odloučení pro dítě. Zkuste si nastavit svůj rituál: Veselé „Ahoj, měj se pěkně“, „Mám tě ráda“, „Těším se na odpoledne“, objetí, pusa a odchod ze školky. Ovšem neodcházejte narychlo ani tajně. Pokud bude dítě plakat, krátce vysvětlíte, proč musíte odejít, rozlučte se a odejděte. Nedovolte, aby se pláč stal způsobem, jak dítě bude dosahovat svého. Děti si velmi rychle zvykají na nové prostředí a během chvilky se zapojí do dění ve třídě.

6.TALISMÁNEK

Můžete dát dítěti s sebou něco, co má rád (plyšáka, hračku,...). Zároveň je důležité, aby dítě bylo ochotné hračku ukázat nebo půjčit kamarádům a nestala se tak jen prostředkem ke střetům a neshodám.

7.UJASNĚTE SI SVÉ POCITY

Děti dokážou velmi citlivě poznat projevy strachu u rodičů. Udělejte si jasno, jak prožíváte nastávající situaci VY. Pokud máte strach z odloučení od dítěte, dohodněte se, že dítě bude do školky vodit ten rodič, který je více nad věcí, aby dítě nevycítilo zbytečné napětí. Ale pokud nejste sami připraveni a skutečně přesvědčeni o tom, že dítě do školky dát chcete, pak byste měli raději přehodnotit nástup dítěte do školky.

8.PLŇTE SVÉ SLIBY

Když dítěti řeknete, že přijdete po obědě, měli byste po obědě přijít. Pokud si ale nebudete jisti, raději neslibujte. Dítě to bere mnohem hůře. Lepší pro něho je, když bude mít neplánované překvapení. I když nemá pojem o čase, den si dělí dle situací (svačina, pobyt venku, oběd...) a velmi rychle si osvojí režim dne.

9.NESLIBUJTE ODMĚNY ZA POBYT VE ŠKOLCE PŘEDEM

Dítě prožívá stres nejen z toho, že je ve školce bez rodičů, ale i z toho, že selže a odměnu pak nedostane. Samozřejmě pokud proběhne den v pohodě, chvalte dítě a jděte to oslavit třeba do cukrárny nebo kupte nějakou drobnost. Ale materiální odměny by se neměly stát pravidlem. Dítě by pak mohlo vyžadovat hračku každý den.

10.KLÍČEM K POHODOVÉMU ODCHODU DO ŠKOLKY JE

energie a nálada maminky a tatínka. Dítě totiž nedokáže své emoce ovládat, a proto si potřebuje „půjčit“ klid od dospělých. Když je po ránu máma veselá, táta veselý, když se usmívají, povídají si a smějí se na dítě, ono to pak zvládá mnohem lépe.