

Jistě si každý rodič přeje, aby adaptace jeho dítěte v mateřské škole proběhla co nejlépe. Můžete to dětem nějak usnadnit? Určitě ano.....

INFORMACE PRO NOVÁČKY



Jak připravit dítě na školku

Nástup do mateřské školy je nejen velkým mezníkem v životě dítěte, ale i pro rodiče je to významná změna. Aby se nástup dítěte do školky povedl co nejlépe, doporučujeme rodičům se na tento krok připravit předem. Jak tedy na vstup dítěte do mateřské školy připravit?

1. **Odloučení od rodičů** – je prvním a největším problémem, se kterým se musí každé dítě vyrovnat. Připravovat na odloučení můžete dítě například pobytem u prarodičů, tety, dobré kamarádky. Čím více pozitivních zážitků s tímto krátkým odloučením bude mít dítě, tím lépe si zapamatuje, že po odloučení přichází shledání a že se vrátíte. Minimalizujete tím stres z odloučení.
2. **Adaptace na nové prostředí**, zejména kolektiv dětí. Dítě se začleňuje do kolektivu dětí, které nezná a tento kolektiv vrstevníků ho bude provázet celé jeho dětství. Dítěti můžete pomoci, když s ním budete chodit mezi děti.
3. **Sebeobsluha** – rozvíjejte u dětí potřebné dovednosti sebeobsluhy (při toaletě, hygieně, stravování, oblékání a obouvání). Dejte dětem prostor k oblékání a svlékání. Dopřejte jim volnější věci, se kterými bude lehčí manipulace. Nechejte je převlékat do tepláček, legín, pyžámků.... Poukazujte na věci, které mají na sobě, snažte se zapamatují, které věci jsou jejich. Pomáhejte dětem s oblékáním jednoduchými pokyny např. Sundej si tepláčky. Uklid' si boty. atd.
4. **Procházky** – seznamte děti se samostatným pohybem v přírodním prostředí, chodte na procházky, odložte kočár.
5. **Odpocínek po obědě** – učte děti po hlavním jídle odpočívat, dopolední pobyt v MŠ je pro děti psychicky a fyzicky náročný, děti jsou vyčerpané, potřebují nabýt síly a regenerovat. Spánek působí pozitivně na imunitní systém člověka.
6. **Navykejte děti rituálům** – snažte se dodržovat každý den s dítětem ve stejný čas večeřet, chodit spát a též o víkendu dodržovat časy jídel, večerní usínání + další rituálky, jako je např. úklid hraček, úklid svých věcí apod.

Jistě si každý rodič přeje, aby adaptace jeho dítěte v mateřské škole proběhla co nejlépe. Můžete to dětem nějak usnadnit? Určitě ano.....

7. **Rozhovory s dítětem** – s dítětem si o školce hodně povídejte – vždy však v pozitivním smyslu. Povídejte mu o tom, co tam bude dělat, že si tam najde spoustu nových kamarádů, naučí se nové písničky, básničky a mnoho jiného. A nezapomeňte mu připomenout, že si pro něj vždy přijdete a po školce budete trávit čas spolu.
8. **Krátce a srozumitelně oceňujte**, co se dítěti daří, povzbuzujte ho, když mu něco nejde, ale i jasně odmítněte nevhodné chování a vysvětlete proč.
9. **Vyvarujte se** výhrůžek typu „počkej, až budeš ve školce.....!“ Dítě se bude školky bát už předem.
10. **Příprava potřebných věcí do MŠ** – připravujte se na tento důležitý krok společně s dítětem – spolu připravujte či nakupujte nové oblečení, bačkůrky, se kterými se ve školce dítě pochlubí. Nechte dítě vybrat jednu ze svých oblíbených hraček (plyšáků), kterou si vezme jako doprovod do mateřské školy.

Jak usnadnit dítěti ADAPTACI v MŠ?

Jak dlouho se bude dítě přizpůsobovat novým podmínkám a jak bude toto období probíhat, je u každého dítěte velmi individuální. **Proto doporučujeme následující kroky k postupné adaptaci:**

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 dokážou poradit, jak u jednotlivých dětí pobyt postupně prodlužovat.

Navazujte na denní režim v mateřské škole

Časně ranní vstávání a pak odlišný režim, než na který byly děti zvyklé z domova způsobuje 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 nepřiměřeným ranním výstupům dítěte, které jde do MŠ s pláčem ne proto, že je tam nerado, ale jen proto, že se cítí unavené!

Loučení s maminkou

Chodte do školky včas, aby převlékání do třídy proběhlo v klidu, bez emocí a neustálého napomínání typu “Dělej, nezdržuj”. Naposledy dítěti vysvětlete, kdy a kdo si dítě ten den vyzvedne. Před vstupem do třídy upozorněte dítě na přivítání s dětmi a paní učitelkou. Loučení ve třídě již NEPROTAHUJTE! 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 jistě informovat.

Povídejte si s dítětem

Ptejte se a vyprávějte si s dítětem, co v MŠ prožilo, s čím si hrálo, jaké má kamarády, co jedlo! Je to důležité pro upevnění vztahu k mateřské škole, ale též k prohloubení vztahu mezi rodičem a dítětem. Dítě má radost, že zvládne samostatný pobyt ve školce, a když vidí ohlas rodiny a slyší chválu, chce dokázat ještě víc a tím více se těší, až Vám to v té školce ukáže! A jak jde s radostí druhý den do školky, tak Vám se zase s úlevou odchází do zaměstnání.

Rada poslední – když to nevyjde

Jistě si každý rodič přeje, aby adaptace jeho dítěte v mateřské škole proběhla co nejlépe. Můžete to dětem nějak usnadnit? Určitě ano.....

Někdy se stane, že ať děláme, co děláme, dítě je tak fixované na rodině, že přechod k osamostatnění je prostě velký problém. Chce to prostě vydržet a nevysílat na svého uplakané dítě smutné pohledy, tím vše jen zhoršíte! Jen krátce vysvětlíte – já musím do práce – ty do školky, až bude víkend, vše si vynahradíme a naplánujete společně s ním program, co dítě rádo dělá.

Co je však NEJDŮLEŽITĚJŠÍ?

důležité je dítěti předem vysvětlit, co ho v mateřské škole čeká, že bude v MŠ bez Vás, rodičů, že bude mít ve školce kolektiv kamarádů, paní učitelky.....že si bude hrát, učit se, cvičit, tancovat atd. **A že s vámi každý den půjde zpět domů.**

Co by mělo dítě ZVLÁDNOUT před nástupem do MŠ?

Vstup do mateřské školy není snadný pro dítě ani pro rodiče. Poradíme Vám však, jak dítě připravit na tento velký krok. Paní učitelky jsou dětem vždy nápomocny. Je však dobré vést děti k samostatnosti již doma, aby byly ve škole sebejisté. Tady je pár dovedností, které by měly děti zvládnout před vstupem do mateřské školy:

- Reagovat na své jméno, postupně poznat svoji značku
- umýt si ruce a utírat se do ručníku
- samostatně používat toaletu (odložit nočník a pleny)
- vysmrkat se, používat kapesník
- najíst se lžící a pít ze skleničky a hrníčku, sedět po dobu jídla u stolu
- zvládat déletrvající chůzi (odložte kočárek)
- umět vyjádřit své přání a potřeby
- pozdravit, požádat, poděkovat
- umět ukládat hračky na místo, které je k tomu určeno
- reagovat na pokyny dospělého
- učit se respektovat dohodnutá pravidla
- poznat si svoje oblečení, pyžamko, boty, bačkory
- umět chodit do schodů i ze schodů, přidržovat se zábradlí
- obout a vyzout boty, částečně se samostatně oblékat

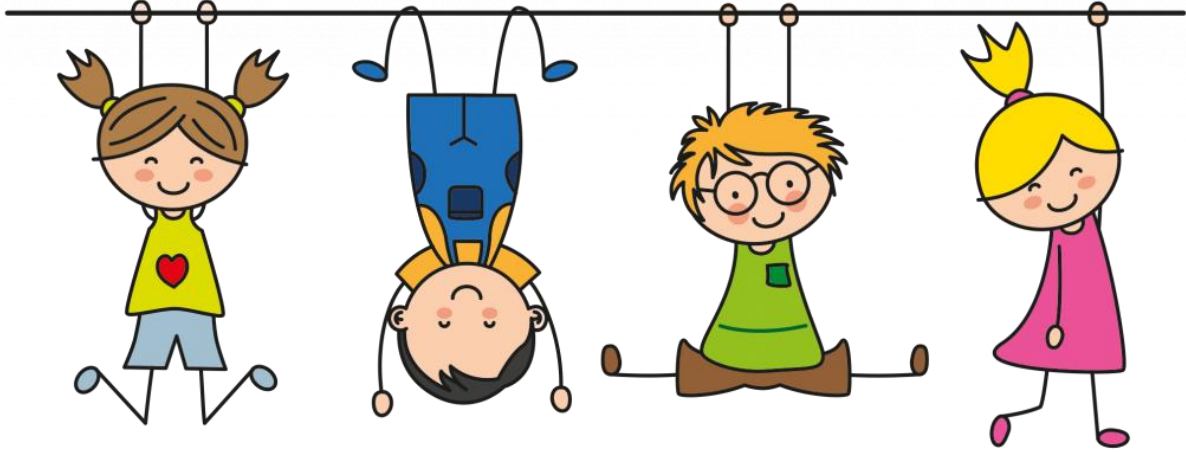
Co děti do školky potřebují?

Všechny věci prosíme podepsané. Zabráníme tak ztrátám i záměnám, a především také zbytečným stresům dítěte, když si své věci nedokáží poznat.

- oblečení do školky je třeba volit takové, kterému nebude vadit případné zašpinění barvičkami, jídlem....
- bačkory – pevná pata, ne plastové nazouváčky ani pantofle – BEZPEČNOST
- pyžamo
- vhodné oblečení do třídy, bez složitého zapínání

Jistě si každý rodič přeje, aby adaptace jeho dítěte v mateřské škole proběhla co nejlépe. Můžete to dětem nějak usnadnit? Určitě ano.....

- starší sezonní oblečení na zahradu (sportovní obuv), pláštěnku, gumovky
- tašku na náhradní oblečení (nejlépe látkovou), oblečení pro případ nehody (spodní prádlo, ponožky, tričko...)



Ať je Vám tu s námi milo!!!