

Poradíme vám ako zvládnuť adaptáciu detí v škôlke

Rady pre rodičov:

- ✓ Čo najviac sa s dieťaťom pred začiatkom škôlky **rozprávajte o tom, prečo je škôlka pre detičky dôležitá a dobrá**, že sa tu naučia množstvo nových vecí, spoznajú nových kamarátov a môžu sa hrať s cudzími hračkami. Pozitívne ich motivujte.
- ✓ **Skúste aplikovať dostatočne vopred** (aj niekoľko mesiacov) **režim**, ktorý bude škôlka vyžadovať. Týka sa to predovšetkým vstávania a stravovania.
- ✓ Ak to režim škôlky umožňuje, **navštívte ju počas leta niekoľkokrát**, aby dieťa vstupovalo do relatívne známeho prostredia. Čiastočne tým eliminujete neistotu.
- ✓ **Hovorte detailne o režime**, ktorý škôlka vyžaduje. Dieťa to potrebuje vedieť.
- ✓ Ak vám to situácia umožňuje, pokúste sa **zoznámiť a spriatelíť s deťmi, ktoré nastúpia do vašej triedy ešte pred začiatkom roka**. Prípadne sa pokúste dohodnúť so starým kamarátom dieťaťa a nastúpiť do rovnakej škôlky.
- ✓ Ak si myslíte, že by vaše dieťa mohlo odlúčenie od vás nie byť obzvlášť ťažké a finančná situácia vám to umožňuje, zvážte dočasný pobyt v súkromnej škôlke. Pokúste sa s dieťaťom nástup do MŠ **jednoducho natrénovať v súkromnej škôlke**. Zhruba 3 mesiace pred nástupom do škôlky začnite so začleňovaním do kolektívu. V súkromných škôlkach, obzvlášť počas leta, môžu mať učiteľky menej detí – približne 5 na jednu učiteľku. Budú sa môcť tomu vášmu venovať neporovnateľne viac a zažije režim a pocit odlúčenia, ktorý ho následne bude čakať v štátnej škôlke.

Prvé dni v škôlke/ rady pre rodičov:

1. **Ranné lúčenie s množstvom kriku a plaču je pre všetkých veľmi náročné.** Toto obdobie proste musíte vydržať a dôverovať skúseným učiteľkám.
 - ak vám to učitelia dovoľia, **poproste ich o možnosť prvé dni zostať nejaký čas v triede**, snažte sa však dieťa nekontaktovať a napríklad si čítať. Každý deň tento čas skracujte a pomaličky sa po veľmi rýchlej rozlúčke s dieťaťom vytraťte. Nikdy neodchádzajte bez rozlúčenia!

- Ak vám nie je umožnené v triede zotrvať počas prvých dní, veľmi **rýchlo sa rozlúčte**. Nedávajte dieťaťu ani sekundu pocítiť, že by mohlo odísť s vami.
 - Pokiaľ dieťa chytí záchvat, musíte ho uistiť, že napriek tomu **budete musieť odísť a ono aj tak musí zostať v škôlke**. Je jasné, že ste v šoku a možno ste u svojho dieťaťa obdobný záchvat ešte nevideli, ale musíte pozbierať sily a ísť. Hovorte s ním však o tejto situácii aj pred tým, ako nastane, keď je dieťa pokojné.
 - Aj v prípade, že sa vám zdá situácia neúnosná a pre všetkých veľmi vyčerpávajúca, **dochádzku nesmiete prerušiť**, lebo by ste sa ocitli na úplnom začiatku.
 - **Darujte mu nejakú drobnosť**, napríklad srdiečko alebo macíka, ktorý bude symbolizovať, že ho veľmi ľúbite a vždy sa pre neho vrátite.
2. Dieťaťu nedávajte po škôlke **žiadne ďalšie aktivity**, bolo by preťažené. Potrebuje si oddýchnuť a svoj stres odfiltrovať v pokojnom domácom prostredí.
 3. Nakoľko deti veľmi málo prípadne vôbec v škôlke nechcú jesť, ich nervozita prípadne plačlivosť sa zvyšuje aj kvôli tomu. Majte po príchode do škôlky **pripravený malý snack**, ktorý má rád a potlačte tak ďalšiu vlnu nervozity z vášho stretnutia. Z detí zvykne opadnúť stres a po uvoľnení sa opäť rozplačú. Snack, ktorý má rád či obľúbená hračka ho určite potešia.
 4. **Hovorte o jeho strachu a úzkosti**. Snažte sa zistiť, čoho konkrétne sa dieťa bojí. Má strach, že sa nevrátite? Ublížil mu niekto? Alebo nevie, kde je toaleta? Ak raz presne definujete, čoho sa dieťa bojí, dokážete proti týmto jeho obavám v spolupráci s učiteľkou ľahšie bojovať.
 5. Poproste učiteľku, aby si dieťa mohlo **vziať do škôlky svoju najobľúbenejšiu hračku**. Bude mu dávať pocit bezpečia istoty pokiaľ sa navráti.