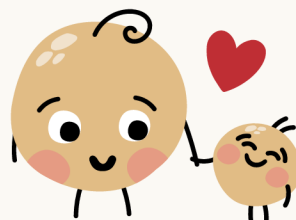


Jak úspěšně zvládnout proces adaptace na školičku



Jak připravit dítě na vstup do školičky?

Období adaptace je důležité. Může být ale i náročnější, proto se snažíme rodiče dopředu informovat, jak k tomuto procesu přistoupit, aby děti ke školičce přilnuly brzy a rády.

Děti na začátku potřebují především pochopení, trpělivost a čas, aby se seznámily s novým prostředím, chůvami i kamarády. V prvních dnech docházky doporučujeme pozvolnou adaptaci.

Co tím myslíme?

Doporučujeme, aby rodiče od dítěte odcházeli postupně. Nejprve dítě nechávají v prostředí školičky a v péči chůviček krátký čas – vždy podle toho, jak je to pro dítě komfortní. Může to být třeba jen 30 minut nebo i 2 hodiny. Dle toho, jak u dětí adaptace probíhá, se postupně prodlužuje čas ve školičce bez rodičů. Pokud otevíráme novou školičku, je vždy na prvních 14 dní zařazen adaptační program, ve kterém jsou děti ve školičce max. 2 hodiny. Zpravidla máme režim, kdy se menší skupiny dětí střídají, abychom první důležité momenty adaptace společně hladce zvládli. Potřebujeme čas a pozornost pro děti, které si v této fázi budují důvěru k chůvám i k prostředí.

Důležité je si uvědomit, že děti do 3 let ještě nevnímají koncept času. **Potřebují si zažít, že se s rodiči rozloučí a opět zase setkají. Tento proces je o prohloubení důvěry ve školičku, v rodiče i v sebe sama.** Každému dítěti budování důvěry trvá různě dlouho a každé dítě potřebuje v těchto dnech pochopení a podporu ze všech stran, proto v tento citlivý čas intenzivně komunikujeme s rodiči a postup plánujeme ze dne na den, aby pro dítě i je samotné probíhalo vše co nejpříjemněji.

Adaptace trvá přibližně 4 týdny. Některé dny to jde lépe, jiné hůře. Prosíme, počítejte s tím. Důležité je, aby rodiče byli pevně přesvědčeni, že dělají pro své děti správnou věc. Děti toto přesvědčení bez pochyb z rodičů cítí a jsou také klidnější. Můžete se spolehnout, že je u nás vaše ratolest v láskyplném prostředí. Nenecháváme děti vyplakat, nezlehčujeme jejich smutek tím, že se nic neděje. Chápeme a plně respektujeme všechny jejich emoce i různé způsoby jejich vyjadřování.

Nesnažíme se nahradit maminku nebo tatínka, to ani nejde. Ale snažíme se, aby si děti samy velmi rychle přišly na to, že existuje i další místo mimo domov, kde jim může být krásně, můžou být přijímány se vším všudy a že školička je místo s mnoha podnětnými aktivitami, které je nejen baví, ale i rozvíjí, samy si posouvají své hranice a víru v sebe sama. Nabývají vlastního sebevědomí. Zároveň ve školičce vznikají první přátelství, která jsou v tomto věku pro děti velmi důležitá. Budou z nich čerpat i v pozdějším věku, v sociálních dovednostech.

Ze zkušenosti víme, že adaptace na školičku probíhají výrazně lépe, pokud ještě před samotným nástupem rodiče s dětmi o školičce mluví způsobem, kterému rozumí. Třeba formou hry.

Přidáváme několik tipů pro co nejhladší adaptaci:



Podporujte sociální kontakt s vrstevníky

Nabídněte dítěti možnost setkávat se s dalšími dětmi v prostředí, kde si může hrát a komunikovat, například v hernách, dětských koutcích či mateřských centrech. Díky tomu si postupně zvykne na společnost dalších dětí.



Zkoušejte krátké odloučení od dítěte

Umožněte dítěti zažít krátkou separaci tím, že ho svěříte na chvíli někomu blízkému, třeba prarodičům nebo kamarádce. Taková zkušenost mu pomůže se připravit na čas strávený v kolektivu bez rodičů.



Vyprávějte si s dítětem o tom, že půjde do školičky

Mluvte s dítětem o tom, že půjde do školičky a pokud projeví zájem, povídejte mu více, půjčte si knížky o školičce v knihovně. Při vyprávění buďte realističtí. Je dobré nenastavit na začátek příliš vysoká očekávání jako: „všichni si s tebou budou hrát“, raději popisujte činnosti, které se ve školičce budou dít – např. „půjdete na procházku, budete si hrát na zahradě, budete společně svačit“. Pro děti bývá problém si věci představit, nikdy podobnou situaci většinou nezažily, proto tyto faktické informace velmi pomáhají při tvoření jejich celkové představy o školičce.



Přijďte k nám na adaptační návštěvu

Vezměte s sebou vaše dítě na první návštěvu do školičky. Seznámí se s prostředím a chůvami. Společně se domluvíme na dalších adaptačních návštěvách před samotným nástupem. Dítě bude znát dobře prostředí, chůvy i ostatní kamarády a začátky ve školičce tak pro něj i pro vás budou snazší.



Vytvořte si vlastní rituál na rozloučenou

Rituály jsou pro děti důležité. Vymyslete si váš vlastní „loučící rituál“. Pro dítě to bude pevný bod a snadněji loučení přijme, navíc vždy bude vědět, jak probíhá. Např. po převléknutí v šatně → řeknete, že se těšíte, až se odpoledne zase uvidíte → dáte mu pusku, obejmete ho → svěříte dítěto chůvě → zamáváte → odcházíte.



Pravidelná docházka a spaní ve školičce

Při adaptaci je také velmi důležitá četnost docházky. I když se vám může zdát, že ze začátku stačí 2 dopoledne týdně, pro dítě je snazší začít častější docházkou. Pamatuje si lépe prostředí, chůvy, děti, rituály. Stejně tak se nebojte, až nastane vhodný čas, nechat dítěto ve školičce na odpolední spánek, ideálně s jeho oblíbeným plyšovým kamarádem. Děti bývají z programu unavené a po obědě si rády odpočinou, je to však další krok k důvěře k chůvám, prostředí i sobě. Tento krok společně pečlivě plánujeme.



Zapojte téma školičky do oblíbené hry

Hraje si vaše dítě rádo s Duplem? Nebo si maluje? Hraje divadélko s plyšáky? Nebo miluje vámi vymyšlené pohádky? Bezvadné!

Ideální je vymyslet způsob, jak dítěti školičku co nejlépe představit pomocí příběhu. Pokud vaše dítě tráví čas u Dupla, zkuste mu pomocí figurek nebo zvířátek sestavit prostředí školičky. Vezměte panáčky, ukažte, jak do školičky přichází společně rodič s dítětem, loučí se, děťátko dále zůstává s chůvami a dalšími kamarády, kde si hraje, svačí, zpívá, maluje a chodí na procházky. A hlavně jak rodiče posléze pro dítě opět přichází a vítají se.

Divadélko z plyšáků může fungovat velmi podobně jako výše zmíněná hra s Duplem. Stačí si plyšáky rozprostřít po místnosti, dám jim váš hlas a formou pohádky vést mezi plyšáky konverzace a napodobovat situace, ke kterým ve školičce dochází. Nechte děti zapojit se, ne být jen divákem. Soustředte se na situace, kterými upevňujete důvěru v opětovné setkání s rodičem.

Pokud jste mistři ve vyprávění smyšlených pohádek, v té další na dobrou noc může být hlavní hrdina vaše dítě, které objevuje školičku, zažívá dobrodružství prvních dnů. Každý večer můžete pohádku rozšiřovat o příběhy. Snažte se do příběhu zanést faktické informace o chodu školičky, vašich nových rituálech se školičkou pojených na úrovni domova. Věříme, že váš hlavní hrdina pohádek si školičku zamiluje :-)



Čtěte nebo prohlížejte s dětmi knihy na téma školky

Doporučujeme tyto:

- Rok ve školce
- Flandil ve školce
- Liška Šiška ve školce
- Co mě čeká ve školce? O tom, že ve školce je to bezva!
- Minipédie: Ať žije školka! nebo Jak se žije ve školce nebo Objevujeme svět: Školička



Nebojte se nám sdělit své potřeby

Některé děti zvládají ranní loučení s rodiči snadno, jiné potřebují více podpory a času. Každé dítě má své tempo a svůj způsob, jak se s novou situací vyrovnat, stejně tak to mají rodiče.

Některým rodičům vyhovuje, když mají prostor se s dítětem v klidu rozloučit o samotě. Jiní naopak ocení, když do situace vstoupí chůva a pomůže dítěti rozloučit se s rodičem. Respektujeme vaše přání a domlouváme se vždy individuálně – důvěra a spolupráce s rodinou jsou pro nás klíčové, nebojte se nám sdělit vaši představu. Společně hledáme způsob, který bude vyhovovat právě vám a vašemu dítěti.