**Adaptace**

Adaptace neboli obvykle 6 týdenní zvykání si dítěte na nové prostředí mateřské školy a bytí po delší dobu bez maminky jinde než doma je **společnou cestou** pro všechny zúčastněné, tedy pro dítě, pro rodiče a pro pedagogy.

Tak jako dospělí mohou při vstupu do nového zaměstnání pociťovat obavy z neznámého, nejistotu, trému anebo i strach, tak také děti mohou podobné pocity poprvé při vstupu do mateřské školy zažívat, avšak nemusí nám je vždy sdělit. Některé děti netuší, co přesně je ve školce čeká, ale právě vy, rodiče, jim můžete jako jejich nebližší tuto pro některé nelehkou cestu usnadnit. Všichni přece chceme, aby na konci cesty bylo dítě spokojené, do mateřské školy se těšilo, cítilo se zde bezpečně, prožívalo radostné chvíle a vcházelo tam s úsměvem na rtech.

**Před vstupem do mateřské školy**

Stěžejním úkolem pro rodiče je především být v pohodě, neboť v tom případě bude s největší pravděpodobností v pohodě také jejich dítě. Zde jsou příklady obav rodičů (především pak maminek), které mluví za vše:

*„Neumím si představit, jak to Eliška ve školce zvládne, protože beze mě pláče i u babičky.“*

* Co tím maminka může myslet: Mám strach a nejsem si jistá, zda to zvládnu já.
* Jak to může chápat dítě: Maminka se školky asi bojí. Asi tam budu plakat stejně jako u babičky.

*„Už potřebuje školku jako sůl.“*

* Co tím maminka může myslet: To, co jsme doma nezvládli, zvládnou ve školce, tam dítě všechno naučí a já budu mít pokoj.
* Jak to může chápat dítě: Nejspíš tam musím jít, asi je to fakt důležité, protože v pohádce Sůl nad zlato to tak bylo.

*„Konečně budu mít chvilku pro sebe.“*

* Co tím maminka může myslet: Konečně může jít do práce, mezi lidi a nebudu od rána do večera skákat jen kolem dítěte.
* Jak to může chápat dítě: Jakou chvilku? Maminka se mnou není ráda?

*„Ve školce budeš muset poslouchat.“*

* Co tím maminka může myslet: Občas jsem třeba nedůsledná, takže dítě aspoň zažije, co je důslednost a pravidla a nebudu muset všechno řešit pořád jen já.
* Jak to může chápat dítě: Já vím, ale budou tam na mě hodní? Budu rozumět tomu, co po mně chtějí?

Zásadním krokem je zjistit si o vybrané mateřské škole co nejvíce informací, zeptat se rodičů dětí, kteří mateřskou školu navštěvují, zhlédnout webové stránky dané školy, seznámit se se zaměřením mateřské školy a nejlépe se osobně do mateřské školy vypravit (například v Den otevřených dveří).

Bližší informace nabízí **Desatero pro pohodový vstup do mateřské školy**

1. Před nástupem do mateřské školy se s dítětem projděte po okolí mateřské školy, prohlédněte si společně budovu školky, školní zahradu, její vybavení a sdílejte s dítětem jeho dojmy a pocity, ptejte se na ně.

2. Vyprávějte pohádkové příběhy o dětech, které chodí do mateřské školy.

3. Vyprávějte dítěti vlastní zážitky o tom, jak jste sami chodili do mateřské školy a jaké to tam bylo.

4. Vysvětlete dítěti, proč musí do školky chodit – protože vy chodíte do práce, kam děti nechodí, a že děti chodí do zase školky, což je taková jejich „práce“.

5. Přijďte se po domluvě do naší školky podívat, prohlédněte si třídy, promluvte si s učitelkou.

6. Zkuste s ohledem na povahu dítěte zmínit výhody školky (hračky, které doma nemáte, noví kamarádi, zajímavé akce a výlety, nové písničky, básničky apod.).

7. Nakupujte oblečení, obuv i věci potřebné do školky společně s dítětem.

8. Pokud znáte dítě, které mateřskou školu navštěvuje a líbí se mu tam, popovídejte si s ním o školce společně s Vaším dítětem.

9. Ulehčete co nejvíce dítěti vstup do školky – naučte ho, aby se samo obléklo, aby si došlo na záchod, dodržovalo základní hygienické návyky, případně si nebálo říci si o pomoc učitelce.

10. Nezapomeňte dítěti zdůraznit, že se na něho budete těšit a sdělte mu, zda si pro něho přijdete po obědě nebo po spinkání. Své sliby splňte.

**Vstup dítěte do mateřské školy**

Po přijetí dítěte k předškolnímu vzdělávání se před samotným nástupem dítěte konají informativní třídní schůzky, kde se rodiče dozví vše, co potřebují.

Po vstupu dítěte do mateřské školy je dobré docházet s ním do třídy, společně si pohrát, seznámit dítě s učitelkou (nejen za pomoci anamnestického dotazníku, který rodič vyplní a přinese při vstupu dítěte do mateřské školy), pomoci mu navázat s ní vztah a také pomoci učitelce dítě blíže osobně poznat (jaké oslovení má/nemá rádo, s čím si rádo hraje, čeho se bojí, v čem je šikovné a v čem ne apod.). Postupně se čas trávený s dítětem ve třídě zkracuje, až nakonec můžete bez větších obav odejít. Jakmile dítě od učitelky získá pravdivé odpovědi na své otázky (Kde je maminka? Proč tu není se mnou? Kdy se vrátí?), získá citovou podporu a začne se ve třídě cítit bezpečně, víme, že udělalo obrovský krok v cestě adaptace.

Velmi důležité je také reálně si naplánovat, kdo bude dítě do školky vodit, vyzvedávat si ho, zda bude dítě ve školce spát, anebo zda bude domů chodit po obědě. Z hlediska adaptace je v prvních týdnech doporučován odchod po obědě, a teprve poté je doporučeno promluvit si s dítětem o posledních kroku po cestě adaptace, a tím je spinkání v jiné než v jeho postýlce. Úkolem rodičů je nastínit odpočinek dítěti jako něco příjemného a potřebného, vybrat s dítětem pyžámko a umožnit mu vzít si s sebou oblíbenou hračku (nejlépe plyšovou), která mu tento nelehký krok může pomoci překlenout. Jakmile dítě odchází se samozřejmostí do postýlky a stejně tak z ní také vstává, je cesta adaptace zdárně u konce.

**Na co by však rodiče neměli zapomínat**

Mámo, táto…

1. Neměj strach, když se od Tebe odloučím, a nemluv o tom přede mnou.

2. Seznam mě s novým prostředím, s kamarády i dospělými osobami v MŠ. Nejdříve za mé nepřítomnosti, a poté podle domluvy s paní učitelkou.

3. Při odchodu do třídy se se mnou rozluč srdečně, ale krátce.

4. Do školky chodím za zábavou a hrou, nikoliv za trest.

5. Pomůže mi, když si z domu přinesu plyšového kamaráda.

6. Nechej mě samostatně jíst a oblékat se. Pomoz mi až tehdy, je-li to opravdu třeba a veď mě k pořádku.

7. Nechávej mě ve školce jen po dobu nezbytně nutnou, v práci také nejsi déle než 8 hodin.

8. Jsem-li nemocný, patřím do postýlky.

9. Neklaď na mě nepřiměřené požadavky, ubližuje mi to.

10. Je-li nějaký problém, řekni to paní učitelce.

11. Najdi si, prosím, čas a zúčastni se se mnou aktivit nabízených školkou.

12. Máš-li první týdny mé adaptace čas a chuť, přijď si se mnou do třídy pohrát.

(Citováno z časopisu Poradce pro ředitelky mateřské školy, aktuální informace a praktické rady pro řízení mateřské školy, ročník IV, číslo 1, září 2014, str. 6-11)