

# Poprvé ve školce

## ADAPTACE DÍTĚTE



ZAČÁTEK DOCHÁZKY DO ŠKOLKY JE VELKOU ZMĚNOU PRO DÍTĚ I RODIČE. PŘIROZENĚ SE MOHOU OBJEVIT SLZIČKY, OBAVY I NEJISTOTA. S VAŠÍ PODPOROU A TRPĚLIVOSTÍ SE DÍTĚ BRZY ZAČNE VE ŠKOLCE CÍTIT BEZPEČNĚ.

- PLAČTIVÉ RANNÍ LOUČENÍ JE NORMÁLNÍ
- DÍTĚ MŮŽE BÝT UNAVENĚJŠÍ A CITLIVĚJŠÍ
- POTŘEBUJE VÍCE KONTAKTU A UKLIDNĚNÍ DOMA
- ADAPTACE TRVÁ OBVYKLE 2–6 TÝDNŮ

### KAŽDODENNÍ RITUÁL

Pokud je to možné, chodte do školky přibližně ve stejnou ranní hodinu, aby dítě vědělo, co čekat. Pravidelný režim vytvoří v dítěti důvěru a pocit bezpečí. Dodržujte slíbený čas vašeho příchodu – po obědě, po spaní.

### POZITIVNÍ MOTIVACE

Mluvte o školce hezky, zdůrazňujte hry, kamarády a nové zážitky. Nikdy školkou nevyhrožujte a nemluvte jako o trestu. Pokud mluvíte o školce s radostí a klidem, pomáháte dítěti těšit se a cítit se v bezpečí.

### KRÁTKÉ LOUČENÍ

Rozlučte se s úsměvem, objetí, pusa. Ujistěte ho, že se pro něj vždy vrátíte. Rozlučte se krátce, klidně a jistě. Dlouhé váhání, nebo vracení se jen zvyšuje dětskou nejistotu.

### OBLÍBENÝ PLYŠÁK

Dejte dítěti oblíbeného mazlíčka. "Kamaráda pro jistotu" Dítě poté ví, že rodiče a domov jsou stále na blízku. V těžkých chvílích poskytuje útěchu. Pomáhá při odpočinku a usínání.

### POSTUPNÁ ADAPTACE

Pro dítě je toho mnoho nového. Seznamuje s novým prostředím, dětmi, pedagogy. Začněte kratší docházkou a postupně prodlužujte.

### TRPĚLIVOST

Podpora a trpělivost je pro dítě největší oporou. Zůstaňte důslední, vysvětľujte. Pamatujte, že slzičky u dveří neznamenaají, že dítě nezvládá. Po vašem odchodu se děti často uklidní. Klidný rodič = klidnější dítě.

