**Když jde dítě poprvé do naší MŠ Bystřice**

Ať vaše dítě nastupuje k docházce do mateřské školy na začátku či průběhem školního roku, vždy bude tato událost pro vás i vaše dítě zásadní. Nástup dítěte do mateřské školy změní celkový chod rodiny.

Dítě se dostává do nové role – předškoláka. Tato role pro něj může být ze začátku velice psychicky i fyzicky náročná. Nové prostředí, cizí dospělé osoby, velký kolektiv dětí, odlišný program dne, stravování atd. Každé dítě na dlouhodobé odloučení od rodiny reaguje jiným způsobem.

Adaptabilita člověka na nové věci, prostředí a kolektiv je zcela individuální, a tak je potřeba obzvláště dětem s touto novou situací pomoci a tolerovat jejich odlišnosti. K dítěti musíme přistupovat empaticky a vstup do nové role předškoláka nijak neuspěchat. Z psychologických výzkumů vyplývá, že psychicky a sociálně zralé dítě si na MŠ zvyká 7–9 měsíců. Proto není vhodně do ukončení adaptace nechat dítě po obědě spát. Dítě spaní po obědě vnímá jako noc a tudíž 2 dny odloučení od rodiny. Rodiče a rodina jsou pro dítě zdrojem jistoty, kterou v nových situacích ztrácí, a přitom ji tolik potřebuje.

**Adaptační program po vstupu do mateřské školy**

Domluvte se svým zaměstnavatelem, aby vás uvolnil z práce nebo povolejte prarodiče či někoho, kdo je schopen onen zmíněný pocit jistoty dítěti vytvořit. Z kapacitních důvodů je možný doprovod pouze 1 dospělé osoby na jedno dítě.

Dospělá osoba bude s dítětem v mateřské škole pobývat pouze první den do cca 9,30 hod. Úkolem tohoto průvodce je ukázat dítěti prostory třídy, herny, toalet, ukázat a naučit dítě poznávat svou značku, pod kterou najde židličku ve třídě, ručník a šuplík na věci a vyhrazený prostor v šatně. Také dítěti představí paní učitelku a řekne mu, že se na paní učitelku má kdykoli a s čímkoli obrátit.

**Fáze adaptace:**

**1. den** může dospělák dítěti se vším pomáhat a provázet ho ve všech situacích do 9,30 hod. Pokud bude ve třídě řízená činnost s paní učitelkou, zkuste si jít sednout do šatny třídy. Dítěti to řekněte.

**2.  - 5 den** jděte s dítětem ráno do třídy, chvíli si s ním pohrajte, pak sdělte pravdu (jdete do práce, nakupovat, dítěti nelžete!). Oznamte učitelce, že máte v úmyslu odejít. Učitelka tak bude vašemu dítěti věnovat individuální pozornost. S dítětem se rozlučte a odejděte. Pokud vaše dítě bude reagovat pláčem, můžete ho znovu ujistit, že přijdete, můžete ukázat na hodinách, ve které poloze bude hodinová ručička. Nedoporučujeme dítě uplácet věcnými dary (čokoláda, zmrzlina), v budoucnu tím formujeme nežádoucí vzorec chování (stres x jídlo, stres x odměna apod.). Neponižujte emoce dětí. Řekněte jim, že jim rozumíte, že když jste byli malí, taky se vám po rodičích stýskalo a víte, jak se děti cítí. Nechte volný průběh emocí, neodvádějte od emocí pozornost. Můžete říct, že je normální že se lidem, kteří se mají rádi po sobě stýská, o to víc se pak na sebe budete těšit a užijete si pak spolu moc pěkné odpoledne…. Paní učitelka je profesionál a uvidíte, že po vašem odchodu sice ukápne možná pár slziček, ale ty za 5 minut po vašem odchodu přestanou a dítě se zapojí do nabízených her a činností.

O průběhu adaptace u vašeho dítěte budete první týden informováni vaší třídní učitelkou.

V případě silných adaptačních obtíží budeme postupovat individuálně.  První měsíc doporučujeme pouze dopolední pobyt.

Delší pobyt rodiče ve třídě nám nebyl psychology doporučen, zejména kvůli dětem, jejichž rodiče s dětmi do MŠ nemohou nebo nechtějí docházet. Dítě se přirozeně fixuje na jakoukoli dospělou osobu ve třídě a není schopno rozlišit, zda se jedná o učitelku či rodiče některého z dětí. Z důvodu vytvoření vazby na paní učitelky je tak pobyt dalších dospělých osob průběhem dne kontraproduktivní.

Pokud si dítě ani do měsíce na pobyt v MŠ nezvykne, znamená to, že není zcela na předškolní vzdělávání zralé a je pak na zvážení rodičů, jak tuto situaci budou řešit.

**První týden s úsměvem, pak slzičky**

I přes adaptační programy, které naše mateřská škola nabízí, nemusí být začátek školní docházky zcela bezproblémový. V takových případech budeme hledat společně individuální řešení v zájmu dítěte.

Za léta své praxe máme vypozorované, že první týden bývají děti v mateřské škole nadšené. Nové hračky, nové situace, ve škole pobývají krátce, všichni je chválí…, ale zhruba po týdnu nastává první krize. Dítěti dochází, že docházka do mateřské školy je už na pořád (děti nemají ještě pojem času), a že návrat do starého řádu není možný. To v dětech vyvolá obrannou reakci. Dítě může rodiče začít všemožnými prostředky přesvědčovat o tom, že do mateřské školy chodit nechce (pláč, psychosomatické obtíže, změna chování, výkyvy nálad, nepředvídatelné jednání a reakce atd.). Tato krize by měla do měsíce odeznít.

Bohužel po nástupu do mateřské školy nám adaptaci ztěžují opakující se nemoci. Dítě přijde z rodiny do velkého kolektivu, kde je „ponořenost“ bacily vysoká. Dítě je psychicky oslabené, nemá ještě uzavřený imunitní systém a je tak vůči chorobám méně odolné. Počítejte tedy předem s tím, že dítě v prvním roce docházky do mateřské školy bude ještě potřebovat vaši zvýšenou péči a promyslete, jak budete řešit ošetřování dítěte v případě nemoci. Chápu, že váš zaměstnavatel nebude z vaší absence nadšený, ale neměli byste upřednostňovat práci na úkor doléčení dítěte. Nedoléčené děti ve školce jen opět přispívají k nekonečnému koloběhu nemocí.

Dalším úskalím jsou plánované dovolené do období adaptace. Pokud je dítě v době adaptace opět z prostředí vytrženo, může se stát, že se v adaptaci vrátíte opět na začátek, vč. obtíží, které už začaly ustupovat.

Komplikací může být také narození sourozence v adaptačním období či rozchod, rozvod či neshody rodičů, popř. úmrtí člena rodiny. Pokud taková situace u vás v rodině nastala, je lepší tuto skutečnost oznámit třídním učitelkám, aby mohly lépe individuálně s dítětem pracovat a omezit možné následky na minimum.

**Druhá krize**

Některé děti můžou procházet zhruba po 2 měsících docházky do mateřské školy další krizí. Tato se už většinou neprojevuje jako smutnění, ale dítě se snaží všemožně snížit rodičovskou autoritu („zlobí“), chová se nepředvídatelně a snaží na sebe upoutat pozornost nevhodným způsobem. Zde platí jen milá důslednost a pevné nervy. Tato krize sama odezní.

Věříme, že se nám podaří společnými silami dětem vstup do mateřské školy co nejvíce usnadnit a zpříjemnit. V případě vašich dotazů nebo nejistoty se na nás s důvěrou obraťte. Mateřská škola je pro vaše děti a my jsme tady pro ně.

**Kdy začít ve školce spát?**

Tuto fázi uspěchá zbytečně mnoho rodičů. Je-li dítě ve věku 2–4 let a jde do školky poprvé v životě, doporučujeme první 2–3 měsíce školku navštěvovat pouze na dopoledne. Poté, co se dítě plně adaptuje, do školky chodí rádo, bez psychických obtíží, můžeme začít s odpočinkem ve školce. Pokud tuto fázi uspěcháte, můžete dítěti školku lehce znelíbit a celou situaci velice zkomplikovat.

Těšíme se na společné nové začátky.

Mgr. Kateřina Reifová

ředitelka školy