**Čo robiť a čoho sa vyvarovať,**

**aby proces adaptácie prebiehal bez problémov?**



Učiteľky sa stávajú druhými rodičmi 20 detí a ich pozornosť práve tomu vášmu dieťaťu je, pochopiteľne, obmedzená. Napriek maximálnej snahe učiteliek, dieťa nemôže pociťovať v škôlke rovnaký komfort v porovnaní so starostlivosťou, ktorý mu poskytuje matka. Preto je veľmi dôležité na to dieťa pripraviť.

Rodičia, ale i deti môžu prežívať stavy úzkosti z tejto separácie. Mamy, rovnako ako deti, prežívajú toto odlúčenie ťažko. Mali by sa s tým však čo najskôr vyrovnať. Čím menej pochybností a neistoty uvidia deti v očiach rodičov, tým jednoduchšie sa budú novej situácii prispôsobovať.

Adaptačné obdobie môže byť často sprevádzané veľkými emóciami zo strany dieťaťa.  Strach, úzkosť, hnev, to všetko môžu byť **oprávnené emočné reakcie** dieťaťa na prvé dni v škôlke. Rodičia sa často čudujú, prečo niektoré deti takto extrémne reagujú. **Je to jeho normálna reakcia na neznámu situáciu. Dieťa sa nevie inak brániť.** Chýba mu skúsenosť na spracovanie nových situácii. Predstavme si, ako by sme sa cítili, keby sme sa ocitli na novom pracovisku. Asi by sme tiež boli na začiatku zmätení.

**Vstup do škôlky** **je stres a prekážka, ktorú treba prekonať, nie odstrániť.**

Ak sa dieťa naučí, že rodič tu nie je len na to, aby odstraňoval prekážky, ale aby mu ich pomohol prekonávať, bude pripravené tieto stratégie využiť aj vo svojom neskoršom živote. **To je veľmi dôležitá rodičovská úloha pre život dieťaťa.**

1. Pokiaľ dieťa rodič prehnane ochraňuje a odstraňuje prekážky z jeho dosahu, fixuje ho v nežiaducom stave.

2. Naopak vystavovanie dieťaťa primeraným prekážkam naučí dieťa lepšie zvládať záťažové situácie.

3. Dôležité je, aby bol rodič vnímavý, čo dieťa zvládne a čo už nie, aby nedošlo zbytočne k jeho preťažovaniu.

**Prerušenie adaptačného procesu**- Niekedy treba adaptačný proces prerušiť pre nezrelosť dieťatka, jeho neschopnosť prispôsobiť sa, neschopnosť zvládnuť záťaž. Vždy je však potrebné, nevzdávať to skôr ako je nutné.

Citlivý rodič a učiteľka vedia nutnosť odloženia nástupu do škôlky, alebo prerušenia adaptácie odhadnúť. Je  to úplne v poriadku, pretože vždy musí ísť o dobro dieťaťa. Ak je dieťatko zrelšie, vždy je možné sa k „zaškôlkovaniu“ vrátiť.

**Už teraz sa tešíme na nových kamarátov a držíme palce deťom, ale aj vám, milí rodičia!**

**Čo ma zvládnuť dieťa pred nástupom do MŠ**

Skúšaním a trénovaním samostatnosti v domácom prostredí pomôžete dieťaťu ľahko zvládať základné činnosti bez stresu.

* **zlozvyky** – cumlíky
* **pýtať sa na WC** – žiadne plienky- dôslednosť a pravidelnosť
* **používanie vreckovky**
* **samostatnosť** – pri obliekaní, aj pri hraní- vydržať istý čas bez rodičov
* **režim dňa** - príchody do MŠ do 8. 30 hod

pravidelný spánok cez obed, žiadne fľaše s mliekom pred spaním

odchody z MŠ po 14.30 hod.- prvé dni podľa dohody

* **strava** - samostatne jesť s lyžicou a piť z pohára

- pri stolovaní sedieť pri stole, neodbehovať

- podávať tuhú stravu, vedieť hrýzť a žuvať - na obed polievku aj druhé jedlo

- jesť rôzne pomazánky, šaláty, ovocie

Obľúbené ,,mojkadlo,, či iná hračka ho budú sprevádzať v prvých dňoch a poskytnú útočisko pri zvládaní noviniek a zmien.

**Požiadavky na rodiča**

- Nestrašte deti škôlkou.

- Trénujte postupné odlúčenie od rodičov, aj keď na krátko, v známom prostredí.

- Umožnite dieťaťu kontakt s rovesníkmi, aby sa učilo rešpektovať potreby a požiadavky

iných detí.

- Pri odchode sa príliš dlho nelúčte.

- Nedávajte pred dieťaťom najavo svoje obavy a neistotu, naopak chváľte ho.

- Dodržte čas príchodu, ktorý ste sľúbili.

- Vždy s dieťaťom hovorte o jeho zážitkoch a skúsenostiach, podporujte ho a chváľte

za samostatnosť, odvahu.

- Ak máte akékoľvek pochybnosti, konzultujte svoje dojmy aj s učiteľkou v MŠ,

komunikáciou možno predísť mnohým nedorozumeniam.

* Dôverovať učiteľke - nezasahovať učiteľke do pravidiel triedy a jej odbornosti

dávať učiteľke pravdivé informácie o dieťati

**Čo potrebuje dieťa pri nástupe do MŠ - *Dieťa musí mať všetky veci označené menom*!**

* označený hrebeň , vlhčené obrúsky, papierové vreckovky, mikrotenové vrecká,
* pyžamo- označiť menom,
* prezúvky s uzavretou pätou (nie vsuvky), nie na viazanie,
* náhradné oblečenie uložiť do tašky a do skrinky,
* potvrdenie od lekára o potravinových alergiách/intoleranciách,
* odporúčame obliekať deťom pohodlné oblečenie a obuv, ktorého prípadne znečistenie,

poškodenie Vám nebude vadiť. ( tepláky, legíny), **nepoužívať traky, opasky.**