

Milí rodiče,

adaptace dítko ve školce může být náročné období a my Vám děkujeme, že nám své poklady s důvěrou svěříte. Pro děti může pobyt v nové školce znamenat první zkušenosti s pobytém mimo rodinu, první fungování s cizími dospěláky, nebo třeba první fungování v dětském kolektivu.

Každé děťátko nástup zvládá jinak, proto se nebojte, že to máte jinak než ostatní, a buďte trpěliví. Adaptace je zkrátka rozdílná a může trvat různě dlouho.

Jako první věc si doporučujeme ujasnit, zda vám (jako rodičům) dává docházení dítko do školky smysl a proč. Promyslet si, co mu školka přinese a co přinese Vám a třeba i to, co vám školka naopak vezme. Taktéž doporučujeme zaměřit se na vlastní obavy ohledně nástupu dítko do školky (bude se mu tam líbit, bude tam mít kamarády, zvládne sebeobsahu ad.?) a pracovat s nimi. **Vědomé rozhodnutí a práce s vlastními obavami** je základ pro jistotu rodiče, která je pak stěžejní pro ujištění dítko, že je vše v pořádku a následně dobrou adaptaci ve školce.

Každopádně je dobré být připraven na emoce a to nejen děť, ale i Vás rodičů, ale nebojte, je to v pořádku a jsme v tom s vámi 😊.

Tady je pár rad, jak zvládnout adaptační období:

1. **Povídat si s děťmi o školce, ale nelakovat na růžovo!** Probírat, na co se může těšit ve školce a na co po školce, povídat si o tom, co se ve školce dělo, za kým může jít, když si neví rady ad.
2. **V prvních dnech být s dítkem ve školce** (pokud to tak dítko chce), společně ve školce nezůstávat příliš dlouho, aby dítko nebylo přetažené.
3. **Postupně čas rodiče ve školce zkracovat**, připravovat na to dítko.
4. **Pozvolně čas dítko ve školce prodlužovat**- po obědě, po spaní, po odpolední svačině.
5. **Trénovat ranní rutinu a snažit se o pohodová rána** (i když to je vážně někdy oříšek)
6. **Trénovat samostatnost**- s tréninkem samostatnosti roste i sebevědomí dítko a také váš klid
7. **Dodržovat sliby** - aby se dítko mohlo spolehnout, že platí, co jste řekli- odchod poo, přijde pro mě maminka atd.
8. **Zajistit stabilitu a předvídatelnost**- dodržovat docházku ve stanovené dny, i když se třeba nechce (samozřejmě pokud není dítko nemocné)- lepší variantou je jít na kratší dobu, než vynechat úplně. Taktéž je dobré dbát na zavedený denní režim - časy vstávání, ulehání do postele ad..
9. **Zavést rituály spojené školkou**-
loučící- krátká společná obhlídka sadu, pusa u brány, odchod , srdíčko na ruku, posílání pusinek z okna, pohoupání na houpačce, objetí, odchod ad.
návratový- po příchodu rodiče společně pobýt v sadu, dítko vám ukáže, kde si hrálo, s kým si hrálo- doporučujeme nespěchat domů, ale zároveň u menších děť dbát na to, aby již dítko nebylo přetažené- v takovém případě je lepší ho již vzít domu do klidu
poškolkový- dítko potřebuje dosytit rodičovskou lásku , ideální je po školce alespoň 30 minut věnovat dítko plnou pozornost (nikam nespěchat a být plně přítomen) ev. ranní aj.,
10. **Dodržovat rituály**- denní (ty co jsou již zavedené doma), i ty související se školkou (nové- loučící rituály, co budeme dělat po školce ad.).

11. Pokud to dítě nedělá dobře, **neprotahovat ranní loučení**
12. **Nesrovnávat** sebe ani dítě s ostatními, ocenit sebe i dítě za každý pokrok (nedoporučuje se chválit dítě za to, že neplakalo, potom má pocit, že pláč není v pořádku. Spíše ho můžete pochválit - mám radost, že jsi to tu zvládl celý beze mě, i mě bylo smutno, ale zvládli jsme to)
13. **Neplánovat další změny** a dodržovat spánkový režim dítěte.
14. **Být připraven na emoce** (smutek, vztek, obavy)
15. **Všímat si, kdy je to moc** a případně slevit- např. přechodně chodit pro dítě dřív apod,
16. **Zkusit nějaké nápady proti stýskání** (viz. další příloha v emailu)
17. **Zapojit se do dění školky**- např. slavnosti, brigády, ad. a podporovat školková přátelství
18. **Naplánovat si každý den půlhodinku jen pro dítě** (bez vyrušování, bez mobilu, za plného soustředění)

Děťátko se vám ze začátku může jevit nezapojené do skupiny, některé děti potřebují kolektiv i dění nejdříve nakoukat, ve školce se snažíme motivovat nabídkou, ale nenutíme k činností. Je tedy v pořádku být "jen" pozorovatelem.

Někdy může adaptace zprvu probíhat hladce, ke krizi dojde až s odstupem času (např. po měsíci), tak případně nezoufejte, je to relativně časté, ale je to jen období a pomine to. V takovém případě lze přechodně vyzvedávat zase o trochu dřív (např. po obědě) a po odeznění krize zase prodlužovat.

Kdo by chtěl, může se držet adaptačního plánu (viz. níže), ale není to dogma, každý jsme jiný a vy své dítě a svou situaci znáte nejlépe, tedy si klidně vytvořte plán vlastní.

ADAPTAČNÍ PLÁN-

- **1- 2 den:** Společné dopoledne strávené v sadu s dítětem- ráno přicházejte do školky nejlépe do 8:30, ať se má dítě čas rozkoukat před ranním kruhem, společně si dáme cvičení a ranní kruh, svačinu, vyrazíme na výpravu a po společném obědě odcházejte domů
- **3 den - 2. týden:** Po společném cvičení, ranním kruhu a svačině vypustte dítě samostatně na výpravu, zůstaňte v zázemí sadu dokud se dítě nevrátí, po obědě odcházejte společně domů
- **3 týden:** Před ranním kruhem (Příp. cvičením) se s dítětem rozlučte, vyzvedněte dítě ideálně po obědě
- **4 týden :** Společně s dítětem připravte věci na odpočinek (spacák, mazlík, polštářek), rozlučte se s ním před cvičením a vyzvedněte ho po odpočinku/odpolední svačině (cca. 14:15-15:00)
- **5 týden:** Standardní režim podle individuálních potřeb dítěte/rodiny

Pro lepší orientaci ve školkovém dni přikládáme ještě harmonogram dne:

8:00 -8:45	scházení dětí, přivítání, volná hra, nabídka činností, péče o sad
8:45 - 9:00	venkovní pohybové hry
9:00 - 9:20	ranní kruh, říkanky, zpěv, rytmické činnosti
9:30 - 10:00	hygiena, svačina
10:00-11:30	balení a odchod na výpravu, volná hra v přírodě
11:45 - 12:15	hygiena, oběd

12:30- 14:00 odpočinek mladších dětí / předškolácká činnost (úklid po obědě/činnosti v sadu/ předškolní příprava) / výtvarné, rukodělné aj. aktivity / volná hra
14:00- 14:20 hygiena, odpolední svačina
14:30-15:00 odpolední pohádkový kruh
15:00-16:00 úklid s dětmi, volná hra, odchod domů

Prosím, dodržujte časy příchodů (do 8:45, ideálně do 8:30), pokud se stane, že přijdete dýl, nevadí, jen prosíme nevstupujte do rozběhlých ranních kruhů (v takovém případě počkejte někde v pozdálí až kruh proběhne). Děkujeme.

A závěrem, pokud budete mít v začátcích (i později) jakékoliv pochybnosti či otázky, zeptejte se nás průvodců, jsme tu pro vás a vaše děti!
Těšíme se,
průvodci