**Poprvé v MŠ - Adaptace dětí**

**Jdeme poprvé do školky…**

Začátek docházky do mateřské školy je velkou změnou pro dítě, ale také pro rodiče. Přináší s sebou spoustu nového - příchod do nového prostředí, nové děti, ale také dospělí, nový režim dne, nový druh komunikace - s paní učitelkou, odloučení od rodičů…

**JAK DÍTĚTI POMOCI**

**1)      Buďte dítěti oporou a poskytněte mu pocit bezpečí**

-          Mluvte spolu o svých pocitech

-          Ujistěte dítě, že si pro něj zase přijdete

-          Dodržujte to, na čem se spolu domluvíte

-          Vyprávějte si, co se celý den bude dít / co se celý den dělo

-          Motivujte a chvalte dítě, jak skvěle to ve školce zvládlo

**2)      Vytvořte si rituály**

-          Přicházejte do školky ve stejný čas

-          Domluvte se konkrétně, kdy dítě vyzvednete (po obědě, po svačině...)

-          Určitý způsob loučení

**3)      Dejte si na čas**

-          Čas strávený před vstupem do třídy je jen na Vás, dítě předávejte paní učitelce co nejvíce zklidněné

**4)      Přineste si hračku z domova**

-          Nejlépe plyšáka, který je pro dítě parťákem (dítě ho mnohdy vnímá jako jedinou jistotu) v novém prostředí

**5)      Komunikujte s učitelkou**

-          Řekněte si, jak dítě den zvládlo po Vašem odchodu

-          Pro dítě bude snadnější získat důvěru k paní učitelce, když uvidí, že Vy si s ní v klidu povídáte

**POSTUPNÁ ADAPTACE**

Každé dítě potřebuje jiný čas na zvykání. Některé zvládne rovnou celý den v MŠ bez rodičů, pro jiné je lepší pro začátek jen 2 hodiny na seznámení se školkou. Pečlivě zvažte, jak je na tom Vaše dítě, rádi se s Vámi předem domluvíme na plánu zvykání pro Vaše dítě.

**CO BY DÍTĚ MĚLO UMĚT PŘI NÁSTUPU DO MŠ**

-          znát své jméno

-          umět si říci co chce nebo potřebuje

-          spolupracovat při oblékání a svlékání

-          umět nazouvat a vyzouvat obuv

-          vysmrkat se a používat kapesník

-          držet lžíci a umět se najíst

-          při jídle sedět u stolu

-          umět pít z hrnečku a skleničky

-          používat toaletu (pleny nejsou přípustné)

-          umět si umýt ruce mýdlem, utřít se do ručníku

-          ujít kratší vzdálenost během pobytu venku