

ÚSPĚŠNÁ ADAPTACE DĚTÍ NA MATEŘSKOU ŠKOLU

Před nástupem do MŠ:

- Vnímat vstup do mateřské školy jako **přechodový rituál**.
- Postupně dítě **připravovat** na změnu.
- 14 dní před začátkem docházky do MŠ upravit **spánkový režim** dítěte, včetně dávání dostatečného prostoru pro ranní vstávání.
- Uspořádat „**vzpomínkovou párty**“ – kdy bylo dítě malé, jak rostlo, co zažívalo, co se mu povedlo a co zvládlo, prohlédnout fotky, ... následně si povídat o tom, co ho čeká teď.
- Podpořit **odvahu** – povídat si o tom, co už dítě v životě muselo překonat, co se muselo naučit a nevzdat to (např. naučit se chodit), připomenout dané situace, následně o tom nakreslit obrázek.
- Předat dítěti drobný **dárek**, který bude mít u sebe v MŠ, jako vzpomínku na rodiče.

Při začátku docházky do MŠ:

- **Udělat si čas** – mít klidné ráno, vyrazit dřív, mít čas se pomazlit, ...
- **Hodinky** s vyznačeným časem, kdy se rodič vrátí. Je důležité čas dodržet, zejména první čtyři týdny dochází k budování důvěry.
- Umožnit dítěti, aby s sebou mělo např. rodinnou fotku, plyšáka, oblíbenou láhev, ...
- Říct dětem o svých obavách a nechat i dítě, aby **své strachy projevilo**.
- Vyvarovat se větám typu: Přeci nebudeš brečet, už jsi velký kluk/velká holka, no ty jsi ale ostuda, ...
- Ptát se na **potřeby dětí** – co bys potřeboval/a? Čeho se bojíš? Co by Ti pomohlo Tvůj strach překonat?
- Možnou inspirací může být i doporučující **desatero**, které uvádí ve své publikaci docentka Kořátková pro rodiče před nástupem do mateřské školy:

Co bychom mohli udělat, aby vstup do mateřské školy nebyl pro dítě traumatem:

1. **Chodit s ním mezi děti**, a to i tehdy, má-li sourozence. Chodit také do míst, kde si venku děti ze školky hrají. Někdy mateřské školy otevírají svoji zahradu rodičům s dětmi, to je velmi vhodné a je třeba toho využít.
2. Nechat dítě na určitou dobu v péči **jiného známého člověka**, aby se pozvolna sociálně „otupovalo“. Chodit s ním do nových prostředí, kde i my se musíme chovat podle jiných pravidel, než doma, například do mateřského centra.

3. Zaměřit se na dovednosti **sebeobsluhy** s přirozenou a klidnou důsledností a oceněním i drobných výsledků (při jídle, v koupelně, při oblékání a svlékání, obouvání, uklízení hraček apod.).
4. Rozvrhnout čas tak, abychom na dítě **nemuseli spěchat**, má-li věci udělat samo. Počítat s tím, že když jsme dítě sami oblékali, krmili apod., zabralo nám to méně času, než když to dítě dělá samo. Začít s činností dřív a vyvarovat se tak tlaku a spěchu spojenému s tím, že nakonec větší část uděláme za dítě a ještě se na ně budeme zlobit.
5. Udělat si čas na každodenní **společnou chvíli u hry**, nad knihou či dětským časopisem a podněcovat dítě ke slovnímu vyjadřování..
6. Udělat si čas na čtenou **pohádku nebo na písničku před spaním**. Rozšiřujeme tím dětskou slovní zásobu, pochopení logiky děje, soustředění se na poslech a gramatickou stavbu jazyka.
7. Během dne využívat možností si s dítětem **povídat**. Ve volném tempu řeči mu dávat hodně prostoru, aby mluvil, poslouchat ho, krátce komentovat to, co říká, aby vědělo, že mu rozumíme.
8. Krátce a srozumitelně **oceňovat**, co se dítěti daří, povzbuzovat ho, když mu něco nejde, ale i jasně odmítnout nevhodné chování a vysvětlit proč.
9. Vyvarovat se výhrůžkám typu „Počkej, až budeš ve školce...!“ Dítě se bude školky bát už předem a způsobí to, jako bychom tím chtěli ze sebe setřást odpovědnost za to, co dítě dělá nebo naopak neumí udělat.
10. Opatrně zacházet i s vychvalováním školky, „jak tam bude všechno báječné“. **Držme se reality** a mluvmе o tom, co asi všechno tam dítě bude moci dělat. Předvedeme vytvoření nereálných představ a následnému zklamání.

Psychohygiеna dětí v MŠ

Duševní hygiеna neboli psychohygiеna je nauka o tom, jak si **chránit a upevňovat duševní zdraví** a jak zvyšovat odolnost člověka vůči nejrůznějším škodlivým vlivům. A v dnešní hektické době, kdy jsou již na děti od útlého věku kladeny vysoké nároky, je téma psychohygiеny aktuální již v mateřské škole. Obecně psychohygiеna poskytuje návod, jak cílevědomě upravovat životní styl a životní podmínky tak, aby se nejen zabránilo nepříznivým vlivům, ale aby se co nejvíc uplatnily vlivy posilující naši duševní kondici, duševní rovnováhu.

V mateřské škole může být psychohygiеna poskytována například splněním následujících bodů:

- Flexibilní denní řád, který umožňuje organizaci činností dětí v průběhu dne přizpůsobit potřebám a aktuální situaci.
- Děti jsou každý den dostatečně dlouho venku.
- Děti mají dostatek volného pohybu nejen na zahradě, ale v rámci možností i ve vnitřních prostorách MŠ.
- Všichni zaměstnanci respektují individuální potřeby dětí, reagují na ně a napomáhají v jejich uspokojování.
- Pedagogové dětí nepřetěžují.

- Do programu MŠ jsou zařazovány relaxační techniky.

Jak nastavit psychohygienické podmínky v mateřské škole:

Kvalitní prostředí, v němž se dítě rozvíjí, tvoří bezesporu základ pro zdravý všestranný vývoj dítěte. Dítě po nástupu do mateřské školy zjišťuje, kdo jsou pedagogičtí a provozní pracovníci a jaká je jejich role v mateřské škole. Velmi citlivě ale také vnímá, **jak se k sobě dospělí chovají, nasává klima a atmosféru v prostředí mateřské školy, což bezprostředně ovlivňuje jeho psychický stav.** Pokud jsou tedy spokojení pracovníci školy, zejména učitelé, je spokojené i dítě a cítí se v bezpečí.

K psychické pohodě dětí ve třídě přispívá také **vstřícný pedagogický styl vedení.** Děti jsou velmi citlivé, a i když neumí pojmenovat daný přístup učitele, zpravidla dobře vycítí například přijetí, odmítavý přístup, zaujetí apod. Pokud učitelé děti podporují a povzbuzují, vytvářejí empatické prostředí, naslouchají dětem a komunikují s dětmi bez známek úspěchanosti a manipulace, jsou pak děti klidné, spokojené a učiteli důvěřují.

K psychické pohodě dítěte velmi přispívá, je-li **vzdělávací nabídka přizpůsobena jejich věku a mentalitě**, je-li pro ně přiměřeně náročná, srozumitelná a zajímavě připravena.

Tipy na knihy

V dnešní době existuje nepřeberné množství literatury, která se věnuje dětem a mateřské škole. Knížky mohou být báječným pomocníkem pro rodiče a děti, díky knihám jim mohou mateřskou školu přiblížit a připravit je na ni. Mohou jim pomoci při zvládnutí těžkých situací, které se v průběhu začátku docházení do mateřské školy mohou objevit.

Timovy tipy - první den ve školce

Lukáš ve školce

Příběhy z měsíční houpačky

Další relaxační pohádky: Pohádky pro malé Buddhy, Buddha na dobrou noc, Kouzelná zvířátka na dobrou noc, Vílí pohádky na dobrou noc, Andělské pohádky na dobrou noc

Audiovizuální výchovně-psychologické pohádky z organizace Naše rovnováha

Další tipy:

Knihy typu leporela od nakladatelství Svojtka:

Malý zajíček – školka

Poznej – školka

Nakladatelství Junior – Kubík ve školce

Marie Bretin – Nechci do školky!

Marion Cocklico – Půjdu do školky –

Velký pokrok

Gecková Iva – Liška Šiška ve školce

Barbora Hamblin - Flandil ve školce

Chiara Piroddi – Timovi tipy 3 – první den ve školce

Nathalie Choux – MiniPEDIE –

Objevujeme svět! Školička

Zuzana Řebíková - Poprvé do školky

Jiří Šandora – Co mě čeká ve školce.

O tom, že ve školce je to bezva

Liput Przemyslaw - Rok ve školce

Gunilla Woldová - Ěma naopak

Gunilla Woldová - Ěma ve školce

Lenka Rožnovská - Skřítky školkovničky

Hana Splavcová, Jana Kropáčková

- Vzdělávání dětí od dvou let

v MŠ (knihy určena hlavně pro pedagogy)

Knihy věnující se dětským emocím:

Kateřina Grofová, Vojtěch Černý – Děti a emoce

Stéphanie Couturier - Velká kniha o emocích

M. Dostálová, S. Jančiová, H. Vlčková

- Emušáci: Pája a bleší

cirkus, Emušáci: Ferda a jeho mouchy

Tina Oziewiczová – Co dělají pocity?

Bernd Badegruber & Friedrich Pirkl

- Příběhy pomáhají s problémy

Knihy pro rodiče:

Hedvig Montgomery – Jak přežít školku

Soňa Kořátková – Dítě a mateřská škola

Helena Kloudová – Zvládneme mateřskou školu? Rady pro rodiče

i učitele

Zuzana Řebíková - Poprvé do školky (Desatero pro rodiče)

Renate Niesel, Wilfried GRIEBEL, Wilfried -Poprvé v mateřské škole: základní informace a rady pro vstup vašeho dítěte do mateřské školy