ADAPTACE DĚTÍ V MATEŘSKÉ ŠKOLE

Nástup dětí do mateřské školy je zcela zásadním krokem v životě dítěte. Nejen dítěte, ale i rodičů. Nástup do mateřské školy je pro dítě zátěžovou situací a každé dítě si s touto situací poradí jinak. Je to věc zcela individuální. Při nástupu do mateřské školy se bude muset každé dítě vyrovnat se spoustou nových věcí, nových zážitků a pocitů.

Adaptace neboli adaptační režim spočívá v postupném prodlužování pobytu dítěte v mateřské škole. Zpočátku tráví dítě v mateřské škole pouze pár hodin (např. 2 hodiny), později se účastní i dopolední procházky, zůstává na oběd a nakonec v mateřské škole po obědě i spí. V případě úspěšné adaptace pobývá až do odpoledních hodin, kdy si ho rodiče vyzvedávají cestou z práce. Jednotlivé fáze jsou libovolně dlouhé, záleží na každém dítěti, jak se s touto novou situací vyrovná.

Pro usnadnění adaptace na pobyt v mateřské škole je také možný krátký pobyt rodiče s dítětem během prvních dnů. Dlouhodobější pobyt rodiče adaptaci dítěti neusnadňuje a rovněž komplikuje adaptaci ostatním dětem, které jsou v mateřské škole bez rodičů.  
Optimální je, pokud se dítě zcela adaptuje v průběhu prvního měsíce, většina dětí to zvládne během 2–3 týdnů. Při přerušení docházky v tomto období z důvodů nemoci nebo týdenních prázdnin, se může doba adaptace prodloužit.

Desatero pro snadnější adaptaci dítěte:

1. Mluvte s dítětem o školce, povídejte si s ním o tom, co se v mateřské škole dělá a jaké to tam je, co se tam bude dít. Vyhněte se negativním popisům, jako „tam tě naučí poslouchat", „tam se s tebou nikdo dohadovat nebude".
2. Zvykejte dítě na odloučení. Vysvětlete dítěti, že do mateřské školy bude chodit každý den, protože vy musíte jít do práce, a že se zase pro něj vrátíte odpoledne nebo po obědě.
3. Veďte dítě k samostatnosti zvláště v hygieně, oblékání a jídle. Nebude zažívat nepříjemné pocity spojené s tím, že je jediné, které si neumí dojít na záchod nebo obléknout kalhoty. Oblékejte dítěti takové věci, které se snadno navlékají a svlékají.
4. Ujistěte ho, že mu věříte, že nástup do školky zvládne a nikdy školkou nevyhrožujte. Dítě nemůže mít rádo něco, co mu předkládáte jako trest.
5. Pokud bude dítě plakat, buďte přívětiví, ale rozhodní. Rozloučení by se nemělo příliš protahovat, ale neodcházejte narychlo nebo ve vzteku.
6. Dejte dítěti s sebou něco důvěrného. K překonání zábran z nového prostředí pomůže oblíbená plyšová hračka, která připomíná domov.
7. Plňte své sliby, říkejte dětem pouze pravdu. Dítě lépe snáší větší zátěž než nejistotu.
8. Udělejte si jasno v tom, jak prožíváte nastávající situaci vy. Dejte si pozor na vlastní úzkost, kterou dítě vycítí. Platí tu, že zbavit se své úzkosti znamená zbavit dítě jeho úzkosti.
9. Buďte tolerantní. Dítě může mít během několika prvních dnů potíže s jídlem nebo se spaním, může být nervóznější nebo se začne znovu počurávat ve spaní. Tyto projevy bývají pouze dočasné, jakmile si dítě na pobyt v mateřské škole zvykne, rychle vymizí.
10. Na adaptaci dítěte si vyčleňte více času. Dítě ráno buďte dostatečně včas, dbejte na to, aby se dítě mohlo v klidu nasnídat, snažte se být v klidu a vyhněte se spěchu. Na mateřskou školu dítě zvykejte postupně, z počátku ho nechávejte v mateřské škole jen krátce (cca 2 hodiny), dobu pobytu v mateřské škole postupně prodlužujte. Příliš dlouhý pobyt s dítětem ve školce nebo dlouhé loučení, nebývá tím správným krokem. Vhodné je dítě vždy ujistit, že je máte rádi.