

Nástup do materskej školy: Čo pripraviť a ako zvládnuť adaptáciu

Informácie pre rodičov novoprijatých detí do MŠ

Nástup dieťaťa do materskej školy je veľkým krokom pre celú rodinu. Prinášame Vám zopár informácií a rád, ktoré Vám pomôžu zvládnuť prípravu aj prvé týždne bez stresu.

Prineste dieťa prosím v prvý deň v čase od 7,15 do 8,00 hod.

Čo priniesť v prvý deň do materskej školy

Všetky veci dieťaťa **čitateľne označte menom** (ideálne fixkou na textil alebo menovkou), aby nedošlo k zámene.

- **Prezúvky:** Klasické pevné papučky s bielou podrážkou (nie šlapky, kroksy ani príliš mäkké nasúvacie topánky).
- **Náhradné oblečenie:** do skrinky (spodná bielizeň, ponožky, tričko, tepláky) pre prípad nehody.
- **Pohodlné oblečenie na von:** Oblečenie, ktoré sa môže zašpiniť pri hre na pieskovisku alebo na ihrisku.
- **Pyžamo:** Ak dieťa v škôlke spáva
- **Vlastný hrebeň**
- **Nepremokavá podložka** na matrac, ak má dieťa ešte občasnú nehodu počas spánku.
- **Vyhlásenie o bezinfekčnosti:** Tlačivo, ktoré odovzdávate hneď pri vstupe (často sa vypisuje elektronicky cez EduPage).

Ako funguje adaptácia dieťaťa

Adaptačný proces prebieha individuálne a **trvá maximálne až 3 mesiace**. Každé dieťa je jedinečné a potrebuje iný čas. Najčastejšie využívame postupnú adaptáciu aj po dohode:

Prvé dni

- Dieťa zostáva v triede len **1 až 2 hodiny**.
- Spoznáva učiteľky, hračky a nové prostredie.
- Vyzdvihujete ho ešte pred obedom.

Pobyt sa predlžuje o spoločný obed – konzultujete s pani učiteľkami na triede.

- Dieťa sa učí stolovať s ostatnými a zvyká si na denný režim.
- Odchádza domov hneď po obede (okolo 11:30 – 12:00), pred spinkaním.

Podľa toho, ako sa dieťaťu darí, dieťa v škôlke **zostáva aj na popoludňajší spánok**.

- Vyzdvihujete ho po olovrante.

Tipy pre rodičov na zvládnutie začiatkov

- **Lúčenie skráťte na minimum:** Dlhé lúčenie a objímanie v šatni predlžuje úzkosť dieťaťa. Dajte pusu, objatie, povedzte, kedy sa vrátite, a odíďte.
- **Buďte konkrétni:** Dieťa nepozná hodiny. Povedzte mu "prídem po obede" alebo "prídem po spinkaní". Sľub vždy dodržte.
- **Hovorte o škôlke pozitívne:** Nikdy škôlkou nestrašte, prezentujte ju ako miesto plné kamarátov a hier.
- **Dovoľte mu talizman:** Ak to pravidlá triedy dovoľujú, dajte dieťaťu obľúbeného plyšáka alebo hračku, ktorá mu pripomína domov.
- **Dôverujte pani učiteľkám:** Sú to profesionálky. Často sa stáva, že dieťa plače iba minútu po odchode rodiča a hneď nato sa zapojí do hry.