**Jak usnadnit dítěti adaptaci v mateřské škole**

1. Krátké a přátelské loučení

Zaveďte krátké a konzistentní ranní loučení. Používejte stejnou frázi, jako např. „Uvidíme se brzy!“, a rychle odejděte. Dlouhé loučení může zvýšit úzkost dítěte.

2. Vytvořte stabilní ranní rutinu

Pomozte dítěti vytvořit pravidelnou ranní rutinu, která zahrnuje vstávání, snídani a přípravu na odchod do školky. Tato rutina poskytne dítěti pocit jistoty a předvídatelnosti.

3. Podporujte samostatnost

Povzbuzujte dítě, aby si samo připravilo batůžek, obléklo se a připravilo se na školku. Tím posílíte jeho sebevědomí a schopnost samostatně řešit problémy.

4. Chvalte a povzbuzujte

Chvalte dítě za každý malý úspěch a pokrok. Pozitivní posilování je klíčem k budování sebevědomí a pocitu úspěchu.

5. Diskutujte o emocích

Povídejte si s dítětem o jeho pocitech a obavách. Umožněte mu vyjádřit své pocity a poskytněte mu ujištění, že je to normální. Mluvte o tom, jak jste se sami cítili v podobných situacích a jak jste je zvládli.

6. Oblíbená hračka

Umožněte dítěti vzít si do školky oblíbenou hračku nebo jiný předmět, který mu dodá pocit bezpečí a spojení s domovem a pomůže zvládnout odloučení od rodičů.

7. Podporujte sociální dovednosti

Podporujte dítě, aby se setkávalo s ostatními dětmi ve volném čase. Organizujte společné aktivity, jako jsou hry na hřišti, návštěvy parku nebo pozvání kamarádů na návštěvu domů.

8. Komunikujte s učiteli

Pravidelně komunikujte s pedagogy o pokrocích dítěte a sdílejte své zkušenosti a otázky. Společná komunikace je klíčová pro úspěšnou adaptaci dítěte.

9. Buďte trpěliví

Adaptace může trvat několik týdnů až měsíců. Buďte trpěliví a poskytujte dítěti dostatek času na to, aby si zvyklo na nové prostředí a rutinu. Pochopte, že každé dítě je jedinečné a adaptuje se vlastním tempem.

10. Tatínek

Mateřská vazba dítěte s maminkou je velmi silná. Proto ze zkušenosti doporučujeme, aby v prvních dnech doprovázel dítě do MŠ tatínek, který případné obtíže dokáže velmi dobře zvládnout s typickým otcovským nadhledem 😊.