

Adaptace v Pramínku

Co můžete udělat, aby se vaše dítě co nejlépe připravilo:

1. Od útlého věku berte své dítě mezi jiné děti ve stejném věku (např. Lesní rodinná dopoledne v Pramínku.). Dítě si bude zvykat na kolektiv.
2. Umožněte dítěti poznat prostředí školky ještě před nástupem do ní. (zápis nestačí – přijďte na procházku v odpoledních hodinách nebo v době prázdnin, pohrajte si na pískovišti, po domluvě lze přijít v době odpoledního provozu a zkusit se připojit např. k dětem při hře na písku)
3. Vysvětlete dítěti dopředu, jak to v Pramínku chodí - režim dne – ranní setkání, svačina, ranní kruh, výprava do lesa, oběd, odpočívání se čtením, odpolední volná hra, svačina, vyzvedávání. Sdělte dítěti předem, ve které části dne pro něj přijdete – např. po čtení, na konci apod.)
4. Připravte dítěti na odpočívání oblíbený polštářek/deku, na kterou je zvyklé. (v případě plyšáka nebo jiné hračky je potřeba předem domluvit, že hračka zůstává v kapsáři a slouží jen k potulení v těžkých chvílích – domácí hračky u nás nejsou obvyklé).
5. Zaveďte s dostatečným předstihem pravidelný režim, ráno se vyvarujte spěchu. Pokud jste doposud neměli s dítětem žádné rituály či pravidelné činnosti, začněte s nimi co nejdříve.
6. Podporujte dítě v samostatnosti a sebeobsluze, protože v začátcích je pro něj každá prosba o pomoc zátěží. Uvědomte si náročnost prostředí, do kterého dítě posíláte. Ideální je dělat doma věci stejně jako ve školce (např. pověsit si na ramínko strašáka, utírat po sobě stůl a zametat drobky, nosit si batůžek, umět do něj skládat věci, zapínat ho, poznat svoje věci apod.) Hodí se také trénovat vykonávání potřeby venku v přírodě a na kadibudce. Je toho na začátečníky opravdu hodně, když se všechno mají učit až za pochodu.
7. Řád a předvídatelnost pro malé dítě znamená psychické bezpečí. Velmi dítěti usnadníte adaptaci a život ve školce (a stejně tak pozdější život ve škole a ve společnosti), když zavedete či dodržíte věku odpovídající pravidla a rituály.

Co můžete udělat pro sebe, abyste náročnou situaci adaptace co nejlépe zvládli:

1. Přiznejte si, že vás čeká velká změna. Vašemu dítěti končí péče s pozorností jeden na jednoho, zároveň přicházejí kolektivní radosti a zážitky. Všechno má své a bez práce nejsou koláče. Je čas důvěřovat vašemu dítěti, že to zvládne ;)
2. Jakékoliv pochybnosti ohledně průvodců, provozu, pravidel apod. konzultujte předem nebo co nejdříve s koordinátorkami či průvodci. Nebojte se otevřít, i my jsme jen lidi a máme své obavy a emoce - čím dřív bude sděleno, tím dřív může být vyřešeno...
3. Pokud máte neznámý strach - zvažte, z jakého důvodu chcete dítě do školky umístit a přiznejte si upřímně, pokud ho ještě nechcete „pustit“. (I když to např. z nějakého důvodu udělat musíte, pracujte s tím vědomě, informujte nás o tom, mluvejte s dítětem o svých pocitech pravdivě – avšak přiměřeně věku!)
4. Promyslete dopředu ranní krátký loučící rituál, např. pusa, plácnutí, pochování. Jasný signál, který by měl proběhnout (jednou za to dané ráno) a po tom je zřejmý váš odchod – ať se děje cokoliv. Velmi se nám osvědčilo ranní loučení neprotahovat, rozhodně rituál neopakovat.
5. Představujte si, jak to bude probíhat. První cesta do školky, loučení, pocity...I o tom si můžete doma povídat, pokud se cítíte připraveni ;)
6. Máte-li obavy, poproste nás v době adaptace smskou o ujištění, že je po vašem odchodu dítě v pořádku. Bude-li to situace dovolovat, ozve se se.
(Pozn. mobily obvykle v pracovní době nepoužíváme, pouze k nutným školkově - komunikačním účelům – nečekejte běžné odpovědi v době provozu školky).

Pokud jakýkoliv bod potřebujete rozvést, dovysvětlit, neváhejte o to požádat a vyjasnit si co nejdříve.

Na závěr bychom vás chtěli informovat, že pro získání oboustranné důvěry uděláme vše, co bude v našich silách. Víme, že Vaše důvěra v nás a v to, že to Vaše dítě zvládne, je nejdůležitější krok v adaptačním procesu. Vráť se nám zpět v podobě spokojeného dítěte – o to nám jde především. V době adaptace nabízíme rodičům zvýšenou podporu, která už není standardem během normálního celoročního provozu. (Jde-li o zvláštní případy a situace, věnujeme samozřejmě zvláštní péči i během roku.)

Přejeme Vám a Vaším dětem, ať tuto novou cestu společně zvládnete a těšíme se na setkání.

Tým Pramínku

Zpracovala: Vendy Zemanová, poslední revize květen 2019