



## 10 dobrých rad, které usnadní rodičům i dítěti nástup do Elánku

### 1. Cesta do dětské skupiny

Je důležité, v jaké atmosféře probíhá ranní vstávání a cesta do dětské skupiny. Vyplatí se raději dítě vzbudit o pár minut dřív, dopřát si ranní pomazlení, na chleba s medem namalovat sluníčko a cestu do dětské skupiny strávit v nerušeném počítání všech červených aut, která potkáte. Na pohodu dítěte se přenáší i rozpoložení rodiče.

### 2. Prostředí dětské skupiny

Mluvte s dítětem o tom, co se v dětské skupině dělá a jaké to tam je. Můžete si k tomu vzít obrázkovou knížku nebo si popovídejte s dítětem, které už do skupinky chodí, líbí se mu tam a barvitě líčí všechny zážitky. Vyhněte se negativním popisům jako „tam tě naučí poslouchat“, „tam se s tebou dohadovat nikdo nebude“ apod.

### 3. Zvykejte dítě na odloučení

Při odchodu láskyplně a s jistotou řekněte, že odcházíte, ale ujistěte dítě, že se vrátíte. Dítě potřebuje pocit, že se na vás může spolehnout. Chybou je vyplížit se tajně. Dítě se cítí zrazené a strach z odloučení se jen prohlubuje.

### 4. Ved'te dítě k samostatnosti

Zvláště v oblékání, hygieně a jídle. Nebude zažívat špatné pocity spojené s tím, že nezvládne to, co jiné děti.

### 5. Mluvte s dětmi o pocitech

Dejte dítěti najevo, že rozumíte jeho případným obavám z nástupu do skupinky, ale ujistěte ho, že mu věříte, a že to určitě zvládne. Dávejte dítěti najevo, že ve skupince není za trest nebo proto, že na něj nemáte čas. Voďte jej do skupinky s tím, že je to pro něj zábava, nový zážitek, příležitost jak získat nové kamarády. Nikdy skupinkou dítěti nevyhrožujte (dítě nemůže mít rádo něco, co mu předkládáte jako trest)-vyhněte se výhružkám typu „když budeš zlobit, nechám tě ve skupince i odpoledne“.



## 6. Rozloučení

Pokud dítě bude plakat, buďte přívětiví, ale rozhodní. Rozloučení by se nemělo příliš protahovat. Ovšem neodcházejte narychlo nebo tajně, ani ve vzteku po hádce s dítětem. Pokud je dítěte pláč k "neutěšení" je lepší dobu odchodu zkrátit a dítě ubezpečit, že si pro něj přijdete. Při vyzvedávání dítěte ze skupinky se může stát, že dítě reaguje pláčem. To je naprosto přirozená reakce. Hlavně dítě nelitujte, že muselo být přes den samo bez vás - to mu rozhodně neprospěje! Délka adaptace je u každého dítěte individuální. U někoho může trvat několik dní, u jiného dítěte několik týdnů. Stává se, že se dítě adaptuje naprosto bez problémů a až po měsíci se může objevit u dítěte protest k docházce do skupinky, nechce se mu vstávat. Buďte proto trpěliví a důslední. Po rozloučení se do třídy opakovaně nevracejte, nemusíte se ubezpečovat, že je dítě v pořádku. Paní učitelky vědí, co mají dělat.

## 7. Důvěra a klid

Dejte dítěti s sebou něco důvěrného (plyšáka, hračku)

## 8. Sliby

Je důležité, aby dítě získalo jistotu a v prostředí skupinky se cítilo bezpečně. Dodržujte proto režim skupiny, hlavně dobu příchodů a odchodů. Pokud slíbíte, že přijdete po obědě, slib dodržte. Dobu spánku nazývejte dobou odpočinku - je možné, aby si dítě na tuto dobu přineslo oblíbeného plyšáka.

## 9. Odměna

Za pobyt ve skupince neslibujte dítěti odměny předem. Dítě prožívá stres nejen z toho, že je ve skupince bez rodičů a zvyká si na nové prostředí. Přidá se strach z toho, že selže a odměnu pak nedostane. Samozřejmě-pokud den ve skupince proběhne v pohodě, pochvalte ho a jděte to oslavit třeba do cukrárny nebo kupte nějakou drobnost. Odměny by se ale neměly stát pravidlem.

## 10. Adaptace

Nedoporučujeme si dítě odvádět nepravidelně, nebo po několika hodinách, protože pak bude Váš příchod stále očekávat a nebude ve skupince klidné a spokojené. Nástup do skupinky znamená změnu režimu, a pokud se hned od začátku nastaví, že ve skupince čekají hodné tety a ostatní děti, ale nepatří tam rodiče, tak je tam děti ani neočekávají a změnu



zvládají mnohem lépe. Často se stává, že maminky snáší odloučení od dítěte hůře než dítě samotné. Důvěřujte paní učitelkám - profesionálům, kteří mají spoustu zkušeností a jsou na adaptaci dětí připravené. I když se loučíte s plačícím dítětem, neznamena to, že dítě ve skupince propláče celý den. Zkuste se usmát, popřát hezký den. Rozhodně dítěti nedávejte najevo, že jste smutní a že může za to, že vás rozrušilo. Po vašem odchodu paní učitelky dítě zabaví, zaujmou hračkami, hrou a dítě ztratí pojem o čase. Najde si zábavu mezi vrstevníky, zapojí se do her, činností a čas ve skupince mu uteče daleko rychleji než vystresované mamince v práci.

V každém případě vás paní učitelky budou kontaktovat, pokud to bude nutné.

S jakýmkoliv dotazy, připomínky, problémy, náměty se na nás obračejte. Je přeci v našem společném zájmu, aby byly děti ve skupince šťastné a spokojené. Jedině tak budou v naší skupince děti zdravé a schopné se přirozenou cestou rozvíjet a vzdělávat.

A hlavně.... Chválit, chválit, chválit ☺