Doporučení k adaptačnímu období:

Milí rodiče,
začátek docházky do lesní mateřské školky je pro každé dítě i rodiče velkým krokem. Aby se adaptace podařila co nejklidněji a dítě se cítilo bezpečně, zde je pro vás pár tipů, jak celý proces zvládnout s láskou, trpělivostí a porozuměním.

1. **Připravujte dítě předem**

- Povídejte si s dítětem o tom, co ho ve školce čeká - kam bude chodit, co budeme dělat, kdo se o něj postará.
- Mluvte o školce pozitivně, ale pravdivě - slibujte jen to, co se stane.

2. **Začněte postupně**

- Doporučuje se začít s kratší docházkou (s rodičem na blízku) a postupně prodlužovat, dle možností dítěte.
- U některých dětí může adaptace trvat několik týdnů, jiné si zvyknou během pár dní- každé dítě má své tempo.
- Pomoci může i přenos “domova do školky” - oblíbená hračka, kamínek, fotka rodičů.apod.
-

3. **Loučení a odchody**

- Loučení by mělo být krátké, ale láskyplné - obejměte, polibte a jasně řekněte, kdy si dítě vyzvednete (“ Po obědě přijdu”)
- Vyhněte se nenápadnému “ zmizení”, dítě se může cítit ztraceno.
- Důvěřujte průvodcům - zvládnou situaci, i když dítě při loučení pláče. Nejčastěji se děti velmi brzy uklidní.

4. **Buďte klidní a jistí**

- Dítě vnímá Vaše emoce - pokud Vy věříte prostředí a lidem ve školce, bude se cítit bezpečněji i ono.
- Pokud se ve Vás objeví pochybnosti, promluvte si s průvodci - jsme tu i pro Vás.

5. **Podporujte dítě doma**

- Dělejte společně to, co podporuje samostatnost - oblékání, sebeobsluha při jídle, hygiena.
- Povídejte si o tom, co dítě ve školce zažilo, ale netlačte na odpovědi - někdy si děti potřebují své dojmy nejdříve “usadit”.

6. **Buďte trpěliví**

- Adaptace je proces - přirozený, někdy vlnovitý. Může přijít “regrese”, kdy se dítě opět po čase hůře loučí- je to v pořádku.
- U některých dětí se může objevit únava , potřeba větší blízkosti, změna nálad - je to běžná reakce na nové prostředí.

Vímě, že pro mnohé z Vás je začátek školky velkou změnou a emocionálním milníkem. Věříme, že společně to zvládneme s porozuměním a důvěrou.
Každé dítě je jedinečné -dáme mu čas i prostor, aby si vytvořilo k naší lesní školce kladný vztah.

V případě jakýchkoliv dotazů a nejistoty se na nás neváhejte obrátit-rádi Vás vyslechneme aa podpoříme…