

ADAPTAČNÍ PROGRAM



■ **Pokud bude dítě plakat, buďte přívětiví, ale rozhodní**

Pokud bude dítě plakat, buďte přívětiví, ale rozhodní. Rozloučení by se nemělo příliš protahovat. Ovšem neodcházejte ani narychlo nebo tajně, ani ve vzteku po hádce s dítětem.

■ **Nechávejte své dítě v MŠ pouze po nezbytně nutnou dobu**

Nechávejte své dítě v MŠ pouze po nezbytně nutnou dobu a vyzvedávejte své dítě z MŠ včas. Nenechávejte ho v MŠ déle, než je nezbytně nutné. Dítě předškolního věku by větší část dne mělo trávit především v kruhu rodiny. MŠ je pouze doplňkem rodinné výchovy.

■ **Plňte své sliby!**

Plňte své sliby – když řeknete, že přijдете po obědě, měli byste po obědě přijít.

■ **Udělejte si jasno v tom, jak prožíváte nastávající situaci vy**

Udělejte si jasno v tom, jak prožíváte nastávající situaci vy. Děti dokážou velmi citlivě poznat projevy strachu u rodičů. Platí tu, že zbavit se své úzkosti znamená zbavit dítě jeho úzkosti. Pokud máte strach z odloučení od dítěte a nejste skutečně přesvědčení o tom, že dítě do MŠ dát chcete, pak byste měli přehodnotit nástup dítěte do MŠ. Případně se dohodněte, že dítě do MŠ bude vodit ten z dospělých, který s tím má menší problém.

■ **Za pobyt v MŠ neslibujte dítěti odměny předem**

Za pobyt v MŠ neslibujte dítěti odměny předem. Dítě prožívá stres nejen z toho, že je v MŠ bez rodičů a zvyká si na nové prostředí. Přidá se strach z toho, že selže a odměnu pak nedostane. Samozřejmě – pokud den v MŠ proběhne v pohodě – chvalte dítě a jděte to oslavit třeba do cukrárny nebo kupte nějakou drobnost. Materiální odměny by se ale neměly stát pravidlem, dítě by pak odměnu mohlo vyžadovat každý den.

■ **Mluvte s dítětem o tom, co se ve MŠ dělá a jaké to tam je**

Mluvte s dítětem o tom, co se v MŠ dělá a jaké to tam je. Můžete si k tomu vzít obrázkovou knížku nebo si popovídejte s dítětem, které do MŠ už chodí. Vyhněte se negativním popisům, jako „tam tě naučí poslouchat“, „tam se s tebou nikdo dohadovat nebude“ apod. Nikdy dítě „školkou“ nestrašte!

■ **Zvykejte dítě na odloučení**

Zvykejte dítě na odloučení. Při odchodu např. na nákup nebo do kina 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 z domu. Dítě se cítí zrazené a strach z odloučení se jen prohlubuje.

■ **Ved'te dítě k samostatnosti**

Ved'te dítě k samostatnosti zvláště v hygieně, oblékání a jídle. Nebude zažívat špatné pocity spojené s tím, že bude jediné, které si neumí obléknout kalhoty nebo dojít na záchod.

■ **Dejte dítěti najevo, že rozumíte jeho případným obavám z nástupu do MŠ**

Dejte dítěti najevo, že rozumíte jeho případným obavám z nástupu do MŠ, ale ujistěte ho, že mu věříte a že to určitě zvládne. Zvýšíte tak sebedůvěru dítěte. Pokud má dítě chodit do MŠ rádo, musí k ní mít kladný vztah. Z toho důvodu nikdy školkou dítěti nevyhrožujte (dítě nemůže mít rádo něco, co mu předkládáte jako trest) – vyhněte se výhrůžkám typu „když budeš zlobit, nechám tě ve školce i odpoledne“.

Dejte dítěti najevo, že rozumíte jeho případným obavám z nástupu do MŠ

Mluvte s dítětem o tom, co se v MŠ dělá a jaké to tam je

Za pobyt v MŠ neslibujte dítěti odměny

Plňte své sliby!

Promluvte si s učitelkou

DESATERO PRO RODIČE

Zvykejte dítě na odloučení

Ved'te dítě k samostatnosti

Nechávejte své dítě v MŠ pouze po nezbytně nutnou dobu

Pokud bude dítě plakat, buďte přívětiví, ale rozhodní

Udělejte si jasno v tom, jak prožíváte nastávající situaci vy

OSAMOSTATŇUJTE SVÉ DÍTĚ – CO BY MĚLO TŘÍLETÉ DÍTĚ UMĚT PŘED VSTUPEM DO MŠ

**Chcete, aby se vaše dítě cítilo v mateřské škole dobře?
Chcete mu usnadnit přechod z domova do kolektivu?**

Máme pro vás několik základních informací:

■ Hygiena

- Samostatně používat toaletu
- Umýt si ruce mýdlem a samo se utřít
- Používat kapesník, vysmrkat se

■ Oblékání

- Obléknout a svléknout s malou dopomocí dospělého (zipy, tkaničky, knoflíky)
- Poznat si své oblečení
- Obout a vyzout si boty (vázání tkaniček není vyžadováno, je lepší pořídit dítěti do školky boty na suchý zip či jiný způsob zapínání, který dítě samo zvládne)
- Složit si svoje oblečení

■ Stolování

- Pít z hrnku, ze skleničky
- Držet lžičku, umět s ní jíst
- Při jídle sedět u stolu, udržovat čistotu

■ Komunikace a spolupráce

- Říci, co chce, potřebuje
- Znat základní pravidla slušného chování (pozdravit, poděkovat, poprosit)
- Reagovat na pokyny učitelky, dodržovat kázeň
- Poznat si svojí značku v MŠ
- Uklidit si po sobě hračky
- Odloučit se na chvíli od rodičů

■ Jiné dovednosti

- Chodit za ruku po chodníku
- Ujít kratší vzdálenost (cca 30 min.)
- Zvládat chůzi po schodech

**Pokud se Vám nepodaří u dítěte vytvořit návyk „poslechnout“ do 3 let,
těžko jej to budete učit později.**

Vstup do mateřské školy je významná událost v životě dítěte. Mnohé děti byly doposud zvyklé jen na rodiče, sourozence, či prarodiče. Mohou být ostýchavé, mít problémy s pobytem v novém, neznámém prostředí a v kolektivu neznámých dětí a lidí, pod dohledem učitelek, které také neznají. Některé pláče, jiné se začlení do skupiny dětí bez větších problémů. Někdy nastane krize až po několikadenním pobytu v mateřské škole. Adaptaci na MŠ ovlivňuje mnoho faktorů, např. minulé zkušenosti dítěte, jeho celková zralost, přístup rodiny, přístup učitelek apod. Každé dítě se projevuje jiným způsobem, je jedinečné, je osobnost.

■ Co je „Adaptační program“?

Podstata spočívá v postupném prodlužování docházky dítěte do mateřské školy. Zpočátku pobývá dítě v MŠ pouze pár hodin, později se zúčastní vycházky, postupně zůstává na oběd, až nakonec zůstává v MŠ i spát a pobývá zde až do odpoledních hodin. Každá tato fáze je libovolně dlouhá. Adaptační program je přizpůsoben potřebám dětí a možnostem rodičů.

■ Kdy probíhá?

Adaptační program je uplatňován především v měsíci září, kdy nastupuje do MŠ většina dětí poprvé, ale i s každým dalším nástupem nových dětí v průběhu školního roku.

■ Jak dlouho?

Doba adaptace je individuální, závisí na mnoha faktorech. Optimální je, pokud se dítě zadaptuje během prvního měsíce. Většina dětí to zvládne během 2 – 3 týdnů. Pokud v tomto období dojde k přerušení docházky například z důvodu nemoci, může se doba adaptace prodloužit.

■ Cíl adaptačního programu

Zmírnění potíží dětí při vyrovnávání se s novou neznámou situací a usnadnění jejich zvykání na nové prostředí, na kolektiv dětí a nové dospělé osoby.

ADAPTAČNÍ MĚSÍC

■ První týden

V prvním týdnu v září jsou obě paní učitelky na ranní směně, aby si dítě vytvořilo stejný vztah k nim oběma. Probíhá vzájemné seznamování, seznamování dětí s hračkami, se značkou, třídou, prostředím, uložením osobních věcí dětí v šatně, plněním společenských a hygienických požadavků, seznámení se stolováním apod. **Děti pobývají v MŠ nejdéle do 10.00 hodin.**

■ Druhý týden

V druhém týdnu můžeme po dohodě s učitelkou prodloužit pobyt dítěte v MŠ na **celé dopoledne** – tedy včetně vycházky a oběda. Některé děti špatně snáší každou změnu v denním režimu – přechod ze třídy do umývárny, do šatny. Opět je rozdíl v chování jednotlivých dětí – některým změny nevadí, některé se rychle přizpůsobí, jiným trvá adaptace déle.

■ Třetí týden

Třetí týden je dobré pro úspěšné zvládnutí adaptace pokračovat v docházce do MŠ pouze v **dopoledních hodinách**. Některé děti již zvládnou pobyt v MŠ po celý den. Pokud je ale v možnostech rodiny vyzvedávat dítě po obědě, je pro dítě tato varianta lepší. Nemá smysl spěchat na prodlužování doby pobytu dítěte v MŠ. Délka pobytu závisí především na psychice dítěte a jeho zvládnutí režimu v MŠ a odloučení od rodiny. V úvahu jsou brány také možnosti rodičů.

■ Čtvrtý týden, případně později

Největší obavy mají děti z odpoledního odpočinku. Jakmile získá dítě pocit bezpečí, je sebejisté a spokojené, přichází poslední fáze adaptace tj. zvyknout si na myšlenku, že bude spát jinde, než ve své „postýlce“. Tento úkol bývá pro dítě těžký a je nutné ho na jeho zvládnutí dostatečně připravit. Nejen učitelka, ale především rodiče by měli s dítětem o spaní předem mluvit, vybrat doma vhodnou hračku a pyžamo. Měli bychom společně vytvořit takovou atmosféru, kdy se dítě bude na spaní v MŠ těšit.

**Teprve odchází-li dítě se samozřejmostí do postýlky,
spokojeně z ní vstává a odchází si hrát,
teprve tehdy můžeme prohlásit,
že adaptace je úspěšně u konce**



■ **Promluvte si s učitelkou.**

Promluvte si s učitelkou o možnostech postupné adaptace dítěte – první dny pobyt dítěte omezit na dvě hodiny, další týden postupně prodloužit do oběda, další týden připravit dítě na odpolední spaní. Konzultujte s ní včas případné časové prodloužení docházky vašeho dítěte.



Mateřská škola ①
Ostrava - Stará Bělá
příspěvková organizace

A handwritten signature in black ink, written in a cursive style, positioned above a horizontal line.