

ADAPTAČNÍ PROGRAM



MŠ POHÁDKA

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**



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 lžící, 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.**

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

Veďte 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

■ **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“.

■ 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.

■ 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.

