

Adaptační plán

Vstup dítěte do mateřské školy je významnou událostí nejen v životě dítěte, ale i v soužití celé rodiny. Děti, které se do té doby pohybovaly převážně v kruhu rodinném, najednou poznávají jinou společnost, nové kamarády i dospělé a nové prostředí. Musí se podřídit určitým pravidlům a už nejsou jen ony středem pozornosti. Některé děti se s touto změnou vyrovnávají snadno a s jistotou, jiné potřebují delší čas na přivyknutí nové situaci. Naším velkým přáním je, aby se děti cítily ve školce spokojeně a aby do ní chodily rády. Adaptační program je doporučením, jak postupovat, aby si dítě na školku rychle a bez problémů zvyklo, těšilo se na ni, aby při příchodu do školky a při odloučení od rodičů neplakalo.

Desatero pro rodiče

Co mohou rodiče vykonat pro to, aby vstup dítěte do MŠ byl úspěšný a nenásilný?

- Umožnit dítěti setkávání s jinými dětmi (na pískovišti, v hernách, akcích pro děti, sportovních aktivitách, atd.), a to i tehdy má-li sourozence.
- Nechávat dítě na určitou dobu v péči jiného známého člověka, chodit s ním do nových prostředí (např. mateřského centra).
- Zaměřit se na dovednosti sebeobsluhy (při jídle, oblékání, na toaletě).
- Rozvrhnout čas tak, abychom na dítě nemuseli spěchat, má-li věci dělat samo.
- Udělat si čas na každodenní společnou chvíli u hry.
- Udělat si čas na čtenou pohádku.
- Během dne využívat možnosti si s dítětem povídat.
- Oceňovat, co se dítěti daří a jasně odmítnout nevhodné chování a vysvětlit proč.
- Vyvarovat se výhrůžek typu „*Počkej, až budeš ve školce...!*“, dítě se pak bude obávat školky předem.
- Opatrně zacházet i s vychvalováním školky, „*jak tam bude všechno super!*“. Je nutné se držet reality a mluvit o tom, co asi všechno tam bude dítě moci dělat. Vyhneme se tak vytvoření nereálných představ a následného zklamání.

Co všechno by mělo umět dítě při vstupu do MŠ:

- chodit, lézt, běhat a vůbec se samostatně pohybovat
- sedět po dobu jídla u stolu, používat lžičku, pít z hrnečku
- umývat si ruce a utírat se do ručníku, čistit nos
- používat toaletu z vlastní iniciativy - dítě s plenkami nelze přijmout do MŠ
- chodit po schodech s přidržováním se zábradlí
- snažit se uklízet si po sobě hračky
- reagovat na pokyny (např. počkat, sednout si, přijít...) a na své jméno
- hrát si a svou činností se po určitou dobu zabavit, brát na vědomí přítomnost druhého dítěte a případně se s ním hrát společně
- myslet v konkrétních obrazech, ptát se (otázky proč, jak), být zvědavé
- umět prosadit svou vůli a chtění, ale umět své chtění potlačit

- pozorovat a napodobovat okolí
- mluvit a dorozumívat se o běžných věcech s dospělými i dětmi

Jak připravit dítě na změnu

- Vyprávějte dětem o svých zážitcích z doby, kdy jste mateřskou školu navštěvovali jako děti.
- Připravte děti na negativa i pozitiva MŠ a citlivě vysvětlete.
- Zvykejte děti na odloučení – ne tajný útěk, ale vysvětlit důvod odchodu a ubezpečit o návratu.
- Dejte najevo, že chápete jeho obavy, ale ujistěte dítě, že to zvládne – zvýšíte sebedůvěru dítěte, aby mělo ke školce pozitivní vztah a hodilo tam rádo.

1. fáze - probíhá po nástupu dítěte do MŠ (individuálně dle dítěte)

Vše se odvíjí od vzájemné domluvy mezi rodičem a učitelkou.

Navázání dobré spolupráce mezi pedagogy a rodinou je základní podmínka pro kvalitní spolupráci. Během adaptačního období je vhodné, aby rodiče sdělili učitelkám potřebné informace o vývoji svého dítěte, jeho zdravotním stavu a dalších specifikách, jež považují za vhodné sdělit v zájmu úspěšné adaptace. Pokud máte potřebu sdělit informace o dítěti osobně, máte možnost vyžádat si konzultaci.

Adaptační plán - příklad:

- první den v MŠ možná adaptace za účasti rodičů - maximálně 15 minut
- do konce prvního týdne – postupné prodlužování pobytu dítěte v MŠ po dohodě s učitelkou
- dopolední docházka – dítě zůstává v MŠ samo - odchod po obědě dle možnosti rodiny
- při adaptaci, v případě, že něco potřebuje, odkazujte dítě na učitelku

Doručujeme rodičům, aby malé děti nezůstávaly od prvního dne ve školce na odpolední odpočinek. Všechny změny by měly probíhat postupně, plynule a v klidu. Rodiče nebo pověřený zástupce, by si měli prvních čtrnáct dní v zaměstnání domluvit možnost kdykoliv odejít v případě, že dítě nebude adaptaci zvládat duševně nebo fyzicky (změna režimu dne, časně vstávání, náchylnost k chorobám, větší kolektiv, nové prostředí, neznámí lidé, atd.).

2. fáze - pokud adaptace probíhá bez obtíží

- celodenní pobyt

Jak dítěti s adaptací pomoci?

Přibalte mu mazlíčka

Dovolte dítěti, aby si s sebou vzalo do školky svou oblíbenou hračku, například plyšáčka. Existence pevného bodu, známé osoby nebo předmětu v

nezvyklé situaci zmenšuje nejistotu a případný strach z neznámého prostředí. Proto mohou nově příchozí děti, nejen po dobu adaptačního období (cca 1 měsíc), ale po celý školní rok (dle podmínek stanovených ve školním řádu) s sebou do školky nosit svou nejmilejší hračku z domova.

Používejte stejné rituály

Vodte dítě do školky pokud možno ve stejný čas. Konkretizujte čas, kdy jej vyzvednete - po obědě, po odpočívání – nejen obecné brzy, za chvíli, po práci apod.

V domácím prostředí zachovávejte stejné zvyky a rituály jako před tím, než dítě nastoupilo do MŠ (př. čist před spaním). Pověřte dítěti nějakým „zodpovědným“, úkolem, povinností – posílíte mu sebevědomí („Teď, když už chodíš do školky, můžeš každý den krmit rybičky, psa...“).

Dodržujte sliby

Pokud dítěti slíbíte, že půjde po obědě, tak slib dodržte.

Rozlučte se krátce

Loučení dlouze neprotahujte! Někdy loučení představuje větší problém pro rodiče než pro dítě, proto jej zbytečně nestresujte. Ujasněte si, jak se k pobytu svého dítěte ve školce stavíte vy. Pokud máte obavy z odloučení od dítěte a nejste skutečně přesvědčeni, že dítě chcete do školky dát, tak jej tam nedávejte. Dítě velmi dobře vycítí váš strach a nejistotu, a pokud se vy nezbavíte své úzkosti, nemůžete zbavit dítě jeho úzkosti a obav. Pokud bude plakat, buďte přívětiví, ale rozhodní. Po rozloučení už se do třídy nevracejte, nemusíte se ubezpečovat, že je dítě v pořádku, učitelky vědí, co mají dělat. Neodcházejte, tajně ani urychleně ani ve vzteku po konfliktu s dítětem.

Případně se v rodině dohodněte, že dítě bude vodit do školky ten, kdo s tím má menší problém. Ráno přicházejte do MŠ včas, abyste nemuseli na dítě spěchat. Příchod do MŠ „na poslední chvíli“, může být pro dítě i pro rodiče stresující.

Vyzvedávání dětí

Při vyzvedávání dítěte ze školky se může stát, že reaguje pláčem. Je to naprosto přirozená reakce, dítěti neprospěje, pokud ho budete litovat, že muselo být celý den bez vás.

Budte citliví a trpěliví

Vyprávějte si o tom, co dítě ve školce dělalo a co nového se naučilo. Ujistěte dítě, že ho do školky neodkládáte. Vysvětlete mu, že ho máte rádi a že nechodí do školky proto, že na něj nemáte čas, nebo že s ním nechcete být doma. Každý má své povinnosti – vy práci, vaše dítě školku.

Dítě bude citově nenasycené, ubezpečujte je o své lásce. Doma vytvořte příjemnou atmosféru, spory řešte mimo dítě. Celá rodina by měla vnímat nástup dítěte do MŠ jako mimořádnou událost.

Komunikujte s učitelkou

Možná se dozvíte, že když ze školky po nervy drásající scéně ráno odejdete, vaše plačící dítě se ve chvíli uklidní a jde si spokojeně hrát. Potomka za zvládnutý pobyt ve školce pochvalte. Pokud chcete dítě za zvládnutý pobyt

odměnit, neslibujte dětem odměnu předem. Dítě odměňte až po konzultaci s učitelkou.

Pozitivně je motivujte

Neříkejte doma dítěti, že chápete, jaké to muselo být strašné, vydržet takovou dobu bez maminky. Naopak vyzdvihněte jeho pěkné zážitky, zahrajte si s ním hru, kterou se naučilo, zeptejte se s kým a na co si hrálo, jak a co se mu líbilo, jak řešilo případné konflikty či jiné situace.

Délka adaptace je u každého dítěte individuální. U někoho může trvat několik dnů, u někoho několik týdnů. Stává se, že se dítě adaptuje bez problémů a až po delší době se může objevit u dítěte protest k docházce do školky. V takovém případě buďte trpěliví a důslední.

Rady pro rodiče – co byste nikdy neměli dělat...

Buďte důslední a nenechte se obměkčit. Když už se jednou rozhodnete, že půjde dítě do školky, nedejte se přemluvit a trvejte na svém!

Nestrašte své dítě školkou:

- „Počkej, ve školce ti ukážou“ – za problémy s přivykáním je v žádném případě netrestejte,
- nepřiznávejte, že je vám také smutno a že se vám bude stýskat. Když zvládnete své emoce vy, dítě je zvládne také,
- netvrďte dítěti cestou do školky, že jdete na procházku, k lékaři...a nepodávejte dětem nepravdivé informace o tom, kdy jej přijdete vyzvednout
- neopakujte dítěti pořád dokola, že má být hodné.

Potřebné informace mohou rodiče získat na webových stránkách MŠ: www.msmochov.cz.

Všechny zaměstnanci mateřské školy (pedagogové i provozní personál) mají k dětem, zvláště k nově přijatým, empatický, klidný a trpělivý přístup.

Učitelky přihlíží k individuálním potřebám každého dítěte a svým profesionálním přístupem jsou připravené vám pomoci, podat potřebné informace, případně vám poradit, co by pro vaše dítě bylo v rámci snadné adaptace nejvhodnější.

Počítejte s tím, že dítě doposud zdravé může být po nástupu do MŠ častěji nemocné a adaptace začíná stále nanovo.

Záleží na vás, zda využijete některé z možností našeho adaptačního programu, neboť vy nejlépe znáte svoje dítě.

V Mochově 4.3.2022

Marcela Kovářová
Ředitelka školy