

# Adaptační program aneb jak usnadnit dítěti vstup do mateřské školy



Vstup do mateřské školy patří k významným událostem v životě dítěte. Začíná pro něj období s mnoha změnami, novými požadavky, poznatky... Přichází do prostředí, které je neprozkoumané, liší se od důvěrně známého domova.

- + Vy jako rodiče nejste po určitou část dne k dispozici
- + Vaše dítě si postupně vytváří důvěru k nové blízké osobě, která je současně pro řadu jiných dětí
- + Vaše dítě se učí novým pravidlům
- + Vaše dítě navazuje vztahy s ostatními dětmi
- + Vaše dítě se přizpůsobuje novému dennímu režimu

**S čím se tedy dítě při příchodu do mateřské školy setkává a co může způsobovat problém?**

## 1. Odloučení

Je prvním a největším problémem, se kterým se dítě musí vyrovnat. Zejména mladší děti, které jsou poprvé odloučeny od rodičů, mohou mít určité problémy (pláč, odmítání jídla, odmítání navázat kontakt s druhými, odmítání zapojit se do činností atd.). Nebojte se, je to problém dočasný.

Mohou přetrvávat potíže typu „já tam dneska nechci“. Většinou je to jen zkouška rodičů, dítě se vás snaží obměkčit. **Je důležité být důslední, vytrvat.** Tento problém se může vyskytnout i po delší nemoci. Dítě si zvykne na svůj starý režim a bude chvíli trvat, než se opět aklimatizuje na školku.

**Připravovat na odloučení** můžete dítě například pobytem u prarodičů, tety, dobrých kamarádů - to i přes noc. Čím více pozitivních zážitků s tímto krátkým odloučením bude dítě mít, tím lépe si zapamatuje, že po odloučení přichází shledání. **Minimalizujete tím stres z odloučení.**

**Loučení v MŠ** zbytečně neprotahujte, ale udělejte si z něj váš společný rituál.

Nezapomínejte na pusů, zamávat si apod. **Dětem nikdy nelžete**, pokud slíbíte příchod po obědě, dodržte to. Vždy se na odchodu domů domlouvejte. Dítě potřebuje jistotu.

## 2. Adaptace na nové prostředí, kolektiv dětí

Dítě se začleňuje do kolektivu dětí, který nezná a ten ho bude provázet po celou dobu docházky do MŠ. **Připravte ho na nové kamarády**, povídejte si o nich.

Ve školce jsou převážně heterogenní (věkově smíšené) třídy, které mohou spolu navštěvovat kamarádi nebo sourozenci. Snažíme se vyhovět vašim přáním s ohledem na dodržení kapacity tříd a budov, věkové složení tříd a poměr chlapců a dívek. Rozhodující slovo má vedení MŠ.

**O školce doma mluvíte hezky.** Nestrašte s ní děti, nestrašte paní učitelkou, neznechucujte jim školku. Tím si může dítě vytvořit již dopředu záporný vztah, který je pak těžké překonat. **Vyprávějte si** o všem, co dítě ve školce prožije, co tam bude dělat, jaké to bylo, když jste do školky chodili vy, starší sourozenec (pouze pěkné zážitky). Chvalte dítě, že pobyt ve školce zvládá.

### 3. Stravování v mateřské škole

V MŠ vaříme pestrou stravu. Sestavování jídelníčku se řídí vyhláškou a pravidly české potravinové pyramidy. **Děti k jídlu nenutíme**, snažíme se je vhodnou motivací naučit jídlo neodmítnat dokud ho neochutnají. Během celého dne je k dispozici pitný režim (voda), k svačinám a obědu je v nabídce voda, čaj, šťáva, mléko nebo jiné mléčné nápoje.

- ❖ Zvykejte děti na pestrou stravu
- ❖ Učte děti kousat ze čtvrtky nebo půlky krajíce chleba, pečiva
- ❖ Učte děti pít ze skleničky nebo hrnečku
- ❖ Tříleté děti nechávejte jíst samostatně, nekrmte je, pomáhejte minimálně
- ❖ Učte děti jíst lžící, starší děti mohou použít příbor
- ❖ Naučte děti, že od jídla se neodchází, nesledují se pohádky, tablet, mobil
- ❖ Přečtěte v MŠ dětem jídelníček, neříkejte jim, že něco nemají rády, tak at' to nejlí, naopak vysvětlete, že to mají zkusit. Určitě nikoho nebudeme nutit, pokud opravdu dané jídlo nemá rád. Můžete nás na to upozornit.
- ❖ Dietní opatření včas řešte s vedoucí školní jídelny

### 4. Sebeobsluha

**Dejte dětem prostor k oblékání.** Dopřejte jim volnější věci, se kterými bude lehčí manipulace. Nechte je převlékat do pyžamka, tepláčků... Poukazujte na věci, které mají na sobě, snaže se zapamatují, co je jejich. Označte vše jménem nebo značkou. Pomáhejte dětem s oblékáním jednoduchými pokyny např.: sundej si tepláčky, uklid' si boty atd.

**Dětem pomáháme, vedeme je však k samostatnosti.**

Učte děti uklidit si po sobě hračky, pomůcky. Nebát se požádat o pomoc, pokud něco nezvládá.

### 5. Vycházky v MŠ

**Pravidelně chodíme na kratší i delší vycházky** v okolí MŠ. Učíme děti dodržovat pravidla bezpečnosti (chůze s kamarádem, neutíkat, nevcházet do silnice bez povelu, dodržování pravidel při hře venku...). I zde nám můžete pomoci. Chod'te s dětmi na procházky, povídejte si o pravidlech, zvykejte je na pohyb v přírodním prostředí. Nevozte děti do MŠ na kočárku.

### 6. Hygiena v MŠ

Učte děti mýt si ruce, používat mýdlo, ručník, samostatně chodit na WC (na malou stranu) a smrkat. V naší školce nedáváme dětem plíny ani na odpočinek.

### 7. Odpočinek po obědě

Učte děti po hlavním jídle krátce odpočívat. Dopolední program v MŠ je psychicky a fyzicky náročný, děti jsou vyčerpané, potřebují nabýt síly a regenerovat. Odpočinek působí pozitivně na imunitní systém člověka a na správný rozvoj duševních schopností. V MŠ se děti převlékají do pyžamka, následuje četba (poslech) pohádky, relaxační hudby. Délka odpočinku je přizpůsobena potřebám jednotlivých dětí. Děti, které nespí, mohou vstát dříve a věnovat se klidovým činnostem (kreslení, dokončení výrobků, IP s předškoláky, pracovní listy apod.). Nesmí rušit kamarády, kteří spí.

## Doporučený adaptační program

**Postupná adaptace je podle našich praktických zkušeností tím nejpřirozenějším řešením, jak dítěti pomoci zvládnout nástup do mateřské školy.**

Adaptace na nové prostředí probíhá u každého dítěte individuálně, program vychází z jeho potřeb. Průběh konzultujte s p. učitelkami ve svých třídách. **Nenaléhejte na p. učitelky, že vaše dítě již vše zvládlo ... Respektujte jejich názor, zkušenost a doporučení. Nebudeme zbytečně adaptaci protahovat.**

### **Doporučení na první týdny:**

- ❖ První den se dítě přivítá s novými kamarády a p. učitelkami (první dny jsou přítomny obě, aby se dítě s nimi seznámilo). Doporučovaný je pobyt asi na 1 hodinu. (Po dohodě s p. učitelkou může rodič zůstat s dítětem ve třídě, prohlédnout si hračky, třídu ... Následně prosíme být spíš pasivní pozorovatel, nenarušit řízenou činnost).
- ❖ Druhý a třetí den doporučený pobyt na hodinu, popř. do svačiny. Pokud možno již bez přítomnosti rodiče. Důležité je dítě ubezpečit, že si pro něj brzy přijdete.
- ❖ První týden - následně doporučujeme pobyt postupně prodlužovat na dvě hodiny, maximálně do 10h. Záleží na tom, jak se dítě cítí, v jaké je kondici, přiklonit se i k jeho přání být ve školce déle.
- ❖ V dalším týdnu je možné pobyt prodlužovat podle individuálních schopností dítěte již do oběda (včetně). **POZOR!** Pondělí po víkendu může být opět kritické. V tomto případě je lepší docházku opět ukončit např. v 10h.
- ❖ Pokud dítě zvládá bez problému pobyt do oběda, můžete ho připravit na prodloužení do odpoledne. O odpoledním pobytu si doma povídejte, připravte dítě na krátké **odpočívání** (v MŠ nespíme, pouze na lehátku odpočíváme). Může si přinést oblíbeného plyšáčka.

**První tři měsíce jsou více či méně seznamovací.** U někoho to může být období kratší, u někoho delší. Není žádná ostuda, že dítě nekreslí nebo se nezapojuje do činností vzdělávacího programu, který je adaptaci přizpůsobený. Důležité je, že si začíná hrát, pomalu navazuje kontakty a nachází své místo. Může si přinést svého oblíbeného plyšáčka nebo něco z domova.

### **V zájmu spolupráce na zvládnutí adaptace vašeho dítěte vás prosíme:**

- ❖ Rozvíjejte důvěru k mateřské škole, k p. učitelkám i ostatním zaměstnancům
- ❖ Akceptujte, že vaše dítě je jedním mezi ostatními ve skupině, neprosazujte podporu jen pro své vlastní dítě
- ❖ S p. učitelkami spolupracujte, komunikujte, ptejte se, vyjádřete svoje obavy, problémy, poznatky s chováním dítěte, věřte paní učitelkám, mají zkušenosti
- ❖ Plňte sliby, které dítěti dáte, je to pro něj pocit jistoty
- ❖ Se svým dítětem si o školce povídejte, co prožilo, co se mu líbilo, nelíbilo, z čeho má obavy - uklidněte ho, jaké má kamarády, pochvalte ho, že vše zvládá

V září bude mít dítě přidělenou svou značku. Pak vás již čeká třída, paní učitelky a spousta kamarádů, hraček, aktivit, zážitků - zkrátka nová etapa pro dítě i jeho rodiče.

**Přejeme vám zvládnutí adaptace, spokojenost v mateřské škole a mnoho krásných chvil. Nebojte se, zvládli to všichni před vámi, společně to zvládneme také.**

Kolektiv zaměstnanců MŠ Čtyřlístek

**Doporučení:** přečtěte si následující články Devatero před nástupem do MŠ, Co mám vědět, než dám dítě do MŠ