

Letadélko

Mateřská škola

Údolní 68
Brno



Adaptační program

Zpracovala: Hana Deissová

Postupná adaptace nově přijatých dětí na prostředí školy je jednou z podmínek naplňování cílů předškolního vzdělávání, které jsou zakotveny v RVP PV.

Vážení rodiče,

jsme si vědomi toho, že vstup každého dítěte do mateřské školy patří k významným událostem v životě dítěte i celé rodiny a je zásadním zásahem do dosavadního rytmu života. Dítě přestává být středem dění ve své rodině a stává se součástí nového společenství.

Vstup do mateřské školy je významným momentem v životě dítěte, doprovázený změnami v jeho psychice i v jeho chování. Současně se také dítě dostává do nové sociální role. Dostává se do role dítěte navštěvující mateřskou školu, dále do role vrstevníka, která je charakterizována vztahem k ostatním dětem a v neposlední řadě je to role kamaráda, ve které si vytváří bližší vztah k jinému dítěti. Z hlediska vývoje je **skupina vrstevníků pro dítě nutností**. Přichází do jiného prostředí, ve kterém poznává jiné dospělé a děti, setkává se s pro něj doposud neznámým světem, ve kterém platí jiná pravidla, rituály i sociální vztahy, než bylo zvyklé. V mateřské škole **si dítě uvědomí odlišnosti mezi pravidly uplatňovanými v prostředí domova a v prostředí třídy**, naučí se přirozeně respektovat autoritu učitelky. V mateřské škole **získává důležité základy pro své celoživotní sociální chování**. Naučí se komunikovat a jednat s druhými a nést za své jednání zodpovědnost. Ve skupině vrstevníků se učí prosadit, ale také přijmout odmítnutí, řešit konfliktní situace. Uvědomí si, že nevhodné chování vyvolává záporné reakce dětí i dospělých a naučí se ho ovlivňovat. **Navazování dětského přátelství a spolupráce rozvíjí prosociální vlastnosti dítěte**, jako je spolupráce, ochota pomoci, ochota rozdělit se, solidarita, obětavost, tolerance nebo soucit, které v budoucím životě usnadňují přijetí a začlenění do společenství.

Čím dítě na začátku i během adaptačního cyklu prochází:

- Máma a táta nejsou po určitou část dne k dispozici
- Dítě se musí naučit respektovat nová pravidla
- Učí se sžít s novým kolektivem a prostředím
- Učí se důvěře k jiným dospělým než k rodičům

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.

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?

Čas potřebný k adaptaci **závisí především na věku i psychickém vývoji dítěte**. Také v mnohém na celkovém přístupu k nově vzniklé situaci ze strany nejen dětí, ale i rodičů. Je třeba dítě získat, zaujmout, nadchnout, upoutat a tím mu tak usnadnit novou situaci, aby se do školky těšilo a přijalo své dvě učitelky jako další lidi, kterým může důvěřovat.

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.

**Odměnou při úspěšné adaptaci budou dítěti nové zážitky, zkušenosti
a plno kamarádů.**

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.

Předání dítěte do třídy – zbytečně neprodlužujte ranní loučení ve dveřích třídy a nevyvolávejte v dítěti lítost nad vzájemným odloučením.

Děti pobývají v MŠ nejdéle do 10.00 hodin.

První týden s úsměvem a pak možná slzičky

První týden bývají děti v MŠ nadšené. I přes adaptační plán, který naše škola nabízí, **nemusí být začátek školní docházky bez problémů**. V takových případech budeme hledat společně individuální řešení v zájmu dítěte. Zhruba **po týdnu může nastat první krize**. Dítěti dochází, že docházka do mateřské školy je už napořád. To v dětech vyvolává obrannou reakci, jako je například ranní pláč, znovupočürávání, či vztekání se cestou do školky nebo v šatně. Toto by mělo nejdéle do 3 měsíců odeznít.

Nebojte se, tímto prochází velká část dětí a je to zcela přirozená součást adaptačního cyklu na MŠ.

Bohužel od nástupu do školky dětem ztěžují adaptaci ve škole opakující se nemoci, kdy dítě přijde z rodinného kruhu do velikého kolektivu. Míra stresu je po nástupu do nového prostředí vysoká. Stejně jako u Vás rodičů, když máte přejít do jiné práce. Dítě je psychicky oslabené, a na rozdíl od Vás nemá ještě uzavřený imunitní systém a je vůči chorobám méně odolné.

Počítejte tedy předem s tím, že dítě bude ještě potřebovat Vaši zvýšenou pozornost a promyslete, jak budete řešit ošetřování dítěte v případě nemoci. Upřednostňujte dítě před prací.

Nedoléčené děti přispívají k nekonečnému koloběhu nemocí a tím k prodloužení adaptačního procesu.

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.

Ve druhém týdnu VYZVEDÁVEJTE DĚTI PO OBĚDĚ – tedy mezi 12:15 do 12:30.

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.

Osamostatňujte své dítě

Co by mělo tříleté dítě umět před vstupem do MŠ
(samozřejmě se to týká i starších dětí)

*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 lžici, umět s ní jíst
- Při jídle sedět u stolu, udržovat čistotu

Komunikace a spolupráce

- Říct, co chce, potřebuje
- Znat základní pravidla slušného chování (pozdravit, poděkovat, poprosit)
- Reagovat na pokyny učitelky, dodržovat stanovená pravidla
- Poznat si svoji 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.

Co bude dítě ve školce potřebovat:

- 1. Bačkůrky** – se světlou podrážkou, s pevnou patou. Ne pantofle.
- 2. Oblečení do třídy** – takové, kterému nebude vadit případné zašpinění barvičkami či jídlem, bez složitého zapínání. Oblečení, které dítě zvládne samostatně svléknout a obléknout. Předcházíte tak stresu zklamání dítěte z toho, že tyto úkony nezvládá stejně dobře jako jeho noví kamarádi. Oblečení by mělo být především pohodlné. Doporučujeme tričko s krátkým rukávem, ponožky a tepláčky, legíny. Děvčata mohou mít sukýnku nebo zástěrku.
- 3. Oblečení pro pobyt venku** – z hygienických důvodů je nutné, aby děti měly jiné oblečení do třídy a jiné na pobyt venku. Na děti čekají každodenní procházky, proto je nutné mít vhodnou obuv a převlečení, které je třeba vybírat s ohledem k ročnímu období.
- 4. Odpolední odpočinek** – je pravidelnou a nutnou součástí denního režimu školky. Pokud bude Vaše dítě ve školce odpočívat, je třeba pyžamko, nebo noční košilka. V první týdny adaptace si mohou přinést svého plyšáčka (později si vyberou ve školce).
- 5. Náhradní oblečení** – vložte do zelené tašky v šatně. Stačí spodní prádlo, ponožky, tepláčky/legíny, tričko.

VŠECHNY VĚCI PODEPSANÉ A OZNAČENÉ!! Nespoléhejte na to, že si Vaše dítě své věci dobře pozná. V šatně je 25 dětí a proto pravděpodobnost, že vaše bačkůrky, ponožky, trička a tepláky budou mít minimálně dvojníka, je opravdu vysoká.

Desatero pro rodiče

1. Mluvte s dítětem o tom, co se ve 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!

2. 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.

3. 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.

4. 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 školku 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“.

5. 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.

6. Nechávejte své dítě v MŠ pouze po nezbytně nutnou dobu

- 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.

7. Plňte své sliby!

Když řeknete, že přijдете po obědě, měli byste po obědě přijít. Nelžete dítěti.

8. 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.

9. 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.

10. 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 spání. Konzultujte s ní včas případné časové prodloužení docházky vašeho dítěte.

Všechny pracovnice MŠ přistupují k novým dětem empaticky, vždy dodržují etický kodex pracovníků (klidné vystupování, citlivý přístup, vcítění se do nové situace a rodičů)

Chceme, aby rodiče měli pocit jistoty a klidu, že je o jejich dítě dobře postaráno. Mateřská škola je zařízení, které doplňuje výchovu v rodině – je tedy závislá na spolupráci s vámi – rodiči. Proto s námi komunikujte, sdělujte vaše pochybnosti či nejasnosti a důvěřujte zkušenostem pedagogů.