

# ADAPTAČNÍ PLÁN MŠ PÍSNÍČKA

Milí rodiče,

vaše dítě je ve věku, kdy může začít navštěvovat **mateřskou školu**.

Jistě si v této souvislosti kladete řadu otázek, a proto jsme pro vás připravili

několik informací, které vám pomohou se lépe zorientovat v novém prostředí **MŠ**.

Čas potřebný k adaptaci závisí na věku, neuropsychickém vývoji a na celkovém

přístupu dospělých – rodičů i učitelek. Žádný strach z loučení a žádný strach

z toho, že to hned od prvního dne nebude bez problémů! Vaše dítě poroste,

bude jistější, sebevědomější, bude dítětem z **mateřské školky**, které svůj

každodenní pobyt dobře zvládne a vytěží z něj co nejvíce.

## DESATERO PRO RODIČE

- 1. MLUVTE S DÍTĚTEM O TOM, CO SE VE ŠKOLCE DĚLÁ A JAKÉ TO TAM JE.**
- 2. ZVYKEJTE DÍTĚ NA ODLOUČENÍ.**
- 3. VEĎTE DÍTĚ K SAMOSTATNOSTI.**
- 4. DEJTE DÍTĚTI NAJEVO, ŽE ROZUMÍTE JEHO OBAVÁM Z NÁSTUPU DO ŠKOLKY.**
- 5. POKUD BUDE PLAKAT, BUĎTE PŘÍVĚTIVÍ, ALE ROZHODNÍ.**
- 6. DEJTE DÍTĚTI S SEBOU NĚCO DŮVĚRNÉHO.**
- 7. PLŇTE SVÉ SLIBY!!**
- 8. UDĚLEJTE SI JASNO V TOM, JAK PROŽÍVÁTE NASTÁVAJÍCÍ SITUACI VY SAMI.**
- 9. ZA POBYT VE ŠKOLCE NESLIBUJTE DÍTĚTI ODMĚNY PŘEDEM.**
- 10. PROMLUVTE SI S UČITELKAMI.**

1. Mluvte s dítětem o tom, co se ve školce dělá a jaké to tam je. Můžete si k tomu vzít obrázkovou knížku nebo si popovídejte s kamarády, kteří už do školky chodí. Vyhněte se negativním popisům, jako „tam tě naučí poslouchat, tam se s tebou nikdo dohadovat nebude“ apod.
2. Zvykejte dítě na odloučení. Při odchodu (např. do kina) mile a s jistotou řekněte, že odcházíte, ale ujistěte dítě, že se zase 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 v hygieně, oblékání a jídle.
4. Dejte dítěti najevo, že rozumíte jeho případným obavám z nástupu do školky, ale ujistěte ho, že mu věříte a že to určitě zvládne. Zvýšíte tak jeho sebedůvěru. Pokud má dítě chodit do školky 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 výhružkám 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 narychlo nebo tajně.
6. Dejte dítěti s sebou něco důvěrného (plyšáka, hračku).
7. Plňte své sliby – když řeknete, že přijdete po obědě, měli byste po obědě přijít!
8. Udělejte si jasno v tom, jak prožíváte nastávající situaci Vy sami. Děti dokážou velmi citlivě poznat projevy strachu u rodičů. Platí tu, že zbavit se své úzkosti znamená zbavit úzkosti i vaše dítě. Pokud máte strach z odloučení a nejste skutečně přesvědčení o tom, že dítě do školky dát chcete, pak byste měli přehodnotit nástup do MŠ. Případně se dohodněte, že dítě do školky bude vodit ten, který s tím má menší problém.
9. Za pobyt ve školce neslibujte dítěti odměnu předem. Dítě prožívá stres nejen z toho, že je ve školce bez rodičů a zvyká si na nové prostředí. Přidá se strach z toho, že selže a odměnu pak nedostane. Samozřejmě – pokud den ve školce 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 vyžadovalo hračku každý den.
10. Promluvte si s učitelkou o možnostech postupné adaptace dítěte.

# NÁSTUP A ADAPTACE

**Při nástupu do školky by dítě mělo umět:**

- 1. Reagovat na pokyn učitelky a navázat oční kontakt**
- 2. Umět se najíst lžící a napít z hrnku**
- 3. Samostatně používat záchod**
- 4. Umýt si ruce, utřít se do ručníku**
- 5. Obléknout se**
- 6. Vysmrkat se do kapesníku**

- První týden jsou ráno ve třídě obě třídní učitelky, proto je možno přebrat dítě od rodičů a zároveň si s nimi promluvit v šatně. Dítě si tak také současně zvyká na obě paní učitelky.
- První den přijďte do školky mezi sedmou a osmou hodinou.
- V šatně své děti na jejich místě – označeném značkou – převlékněte a přezujte.
- V šatně se s dítětem rozlučte a ujistěte ho, že pro něj brzy přijdete.
- Předejte dítě učitelce, loučení zbytečně neprodlužujte.
- Učitelky individuálně posoudí, jak dlouho bude dítě v MŠ (půl hodiny atd.) dle reakce dítěte.
- Při vyzvedávání se domluvíme, jak to bude vypadat další den
- Postupně děti zůstávají na svačinu, oběd, na spaní.
- Vyhradte si na zvykání dostatek času, zapojte celou rodinu.

Některým rodičům se zdá, že když dítě nepláče první den, může pak ve školce zůstat neomezenou dobu. Nedělejte předčasné závěry! Víme, co děláme. Je to ku prospěchu vašich dětí. Adaptační doba pomáhá odstraňovat strach z nového prostředí a lidí. Čím déle a pozvolněji si děti zvykají, tím lepší je to pro jejich psychiku.

Obvyklá doba adaptace je 6–8 týdnů.

Uspořádejte si průběh dne tak, abyste nebyli v časové tísní!

Počítejte s tím, že po delší pauze (po nemoci, po víkendu) si bude dítě opět zvykat. Proto je nejlepší pravidelná docházka.

Nástup do MŠ je největší změnou v dosavadním životě dítěte, ale na novou situaci se musí adaptovat také rodiče. Zejména maminky odcházejí ze školky se strachem, jak to jejich dítě zvládne. Začátky nebývají snadné a ranní loučení občas bývá malou tragédií. Tyto chvíle nejsou snadné ani pro učitelku. Dítě pláče, drží se maminky a snaží se maximálně prodloužit dobu loučení. Loučení neprodlužujte, ubližujete tím dítěti i sobě. Rozlučte se s dítětem v šatně a mezi dveřmi ho předejte paní učitelce a odejděte. Některé děti jinak než pláčem na novou situaci reagovat neumí. Ten také může pomoci odbourat napětí.

Většina dětí si časem zvykne a ve školce jsou spokojené. Jestliže budete mít obavy nebo dotazy, promluvte si s paní učitelkou na třídě. Vzájemná komunikace je hned od začátku velmi důležitá.

**Těšíme se na vás.**

#### **CO S SEBOU DO ŠKOLKY:**

- **převlečení do třídy** (pohodlné, bez zbytečných zipů, knoflíků apod. – tričko, šortky, sukýnka aj.)
- **přezůvky** – bačkory, sandály – obuv musí mít pevnou patu! (ne pantofle, crocsy)
- **náhradní oblečení** – spodní prádlo, ponožky, tričko, legíny (do sáčku)
- **oblečení na zahradu** – tepláky, mikina (odpovídající roční době, dostatečně veliké), do látkového pytlíku v šatně

**POZOR - VŠE JE NUTNO PODEPSAT NEBO OZNAČIT ZNAČKOU DÍTĚTE!!!**