

---

## ADAPTAČNÍ PROGRAM

### Vážení rodiče,

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. Rodiče i děti se potýkají s různými pocity a seznamují se s novými způsoby chování. Rodiče musí často měnit svou představu o předškolním zařízení, učí socializovat nejen své dítě do skupiny svých vrstevníků, ale i sebe do nové komunity ostatních rodičů.

Obě skupiny se učí respektovat určitá pravidla. Některé děti se s touto změnou vyrovnávají snadno a s jistotou, jiné potřebují delší čas na přivyknutí nové situaci. Jednou z podmínek naplňování cílů předškolního vzdělávání, které jsou vymezeny a charakterizovány v Rámcovém vzdělávacím programu předškolního vzdělávání, je možnost postupné adaptace nově příchozích dětí na prostředí mateřské školy.

Naším velkým přáním je, aby se děti cítily ve školce spokojené a aby do ní chodily rády, a proto je adaptační a zkušební doba umožněna individuálně a s ohledem na možnosti rodičů a potřeby a zvláštnosti konkrétního dítěte.

### **Naše MŠ nabízí adaptační program pro rodiče i děti rozpracovaný do více časových fází.**

#### **1. DLOUHODOBÉ OBDOBÍ PŘED VSTUPEM DO MŠ (V RÁMCI MĚSÍCŮ)**

Pokud jste se rozhodli, že chcete, aby vaše dítě v dohledné době nastoupilo do MŠ, je pro Vás a hlavně pro Vaše dítě nejlepší, když svůj domácí režim přizpůsobíte alespoň trochu režimu v MŠ. Navykejte děti na pravidelné rituály podobné režimu, který nastane, až budou chodit do školky. Snažte se dodržovat každý den s dítětem ve stejný čas např. ranní vstávání, čas snídaně, svačiny, oběda (kdy doba jídla má svá omezení a neprobíhá celé dopoledne!) Zaveďte si i další rituály, jako je úklid hraček, úklid svého oblečení, nebo bot, odpočinek, apod. Je přínosné se zajímat i o jídelníček školy (viz webové stránky školky [www.msctyrlistek.cz](http://www.msctyrlistek.cz)) a zařadit do domácího stravování podobná jídla. Když děti dostávají v MŠ něco velmi odlišného k jídlu než doma, je pro ně zvykání o to těžší a někdy bývají kvůli tomu celý den hladové. Učte dítě poznávat nové chutě, zařadte do jídelníčku ovoce a zeleninu, nevyhýbejte se pomazánkám a luštěninám.

I když vaše dítě doma již po obědě nespí, dávejte jej alespoň na chvíli odpočinout. Dopolední pobyt v MŠ je pro dítě velmi psychicky i fyzicky náročný, děti bývají vyčerpané, proto potřebují nabýt síly a zregenerovat se. Jejich nervový systém ještě není natolik zralý, aby vydržel celý den bez odpočinku. Vyčerpané dítě je pak mnohem náchylnější k onemocnění!

Vedte k co největší samostatnosti, aby byly co nejméně závislé na Vás či v budoucnu na učitelce např. v sebeobsluze, stolování, apod. Pozitivní motivace ve všech těchto situacích dětem pomůže...

## Vaše děti dokážou zvládnout samy víc, než si Vy často myslíte 😊

### 1.1. Nabídka MŠ v zájmu dobré adaptace

- naše MŠ Vám nabízí ještě před zápisem dětí do MŠ například **Den otevřených dveří**, kde se můžete seznámit s prostředím školy, tříd, školní zahrady, s prací paní učitelek ve třídách, s režimem dne, se vzdělávací nabídkou školy, atd.,
- dle domluvy s vedením školy Vám nabízíme možnost **individuální návštěvy MŠ**,
- rádi Vás přivítáme jako posluchače v rámci nabízených **přednáškových aktivit** - osvětová činnost školy.

### 1.2. Co můžete vy - rodiče vykonat ještě před vstupem do MŠ, aby start byl nenásilný, úspěšný a pohodový?

Zde je několik rad od nás:

- chodte s dítětem mezi děti, a to i tehdy, má-li sourozence,
- nechávejte dítě na určitou dobu v péči jiného známého člověka, chodte s ním do nových prostředí (např. mateřského centra),
- zaměřte se na dovednosti sebeobsluhy (při jídle, oblékání, na toaletě, smrkání),
- rozvrhněte si čas tak, abychom na dítě nemuseli spěchat, má-li věci dělat samo,
- udělejte si čas na každodenní společnou chvíli u hry,
- udělejte si čas na čtenou pohádku,
- během dne využívejte možnosti si s dítětem povídat,
- oceňujte, co se dítěti daří a jasně odmítejte nevhodné chování a vysvětlíte proč,
- vyvarujte se výhrůžek typu „ Počkej, až budeš ve školce...!“, dítě se pak bude obávat školky předem,
- opatrně zacházejte i s vychvalováním školky, „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.

### 1.3. Co by mělo vaše dítě umět před vstupem do školky?

- **mělo by se umět domluvit s učitelkou, kamarády**  
Proto s dítětem hodně mluvejte, prohlížejte si s ním obrázky, čtete mu knihy, zpívejte si spolu, učte se říkadla a básničky, vysvětlujte mu vše, co se kolem něho děje, nereagujte, pokud si dítě o něco říká pouze ukazováním či používá jen nesrozumitelné zvuky, vedte ho k tomu, aby se snažilo použít správné slovo,
- **mělo by být schopno se po dobu pobytu ve školce odloučit od svých nejbližších**  
Pokud není v tomto směru dostatečně zralé anebo není zvyklé na odloučení od svých nejbližších, je pro dítě vstup do MŠ velkým traumatem. Proto procvičte odloučení před vstupem do MŠ např. delším odchodem za různými pochůzkami bez dítěte, pobytem u tety, babičky, apod.  
Čím více pozitivních zkušeností s krátkodobým odloučením dítě bude mít, tím lépe si zapamatuje, že po odloučení přichází shledání a že se pro něj vrátíte.  
Berte dítě do prostředí, kde je hodně dětí a tím i větší hluk, aby si zvykalo na prostředí dětského kolektivu. Například: dětské hřiště, bazén, herna v rodinném centru, dětský koutek...
- **mělo by mít základní sebeobslužné a hygienické návyky**  
Před nástupem do MŠ by mělo zvládat tyto hygienické návyky: uvědomit si potřebu a dojít si na záchod nebo alespoň tuto potřebu oznámit, umýt si ruce. Dále: převléknout

se, obout se, najíst se samo (u jídla sedět na jednom místě a neodbíhat!), poklidit si po sobě nebo se o vyjmenované činnosti alespoň snažit a zvládat je s dopomocí.

Veďte své dítě k co největší samostatnosti a nezávislosti. Dítě pak nebude vystrašené kdykoliv nebudete na blízku, protože bude vědět, že si umí poradit a že to zvládne samo. Pořídte dětem oblečení, které si umí samo obléknout a boty, které si umí samo nazout. Tříleté dítě by si mělo umět obléknout triko přes hlavu, obléknout kalhoty, ponožky, poznat na kterou nohu patří která bota.

Chvalte dítě, když se mu něco podaří, povzbuzujte ho, když mu něco nejde. Nereagujte, pokud si něco vynucuje pláčem nebo vztekem. Vhodná je respektující, popisující komunikace.

- **mělo by být schopno se alespoň cca 10 minut v klidu soustředit**

Spolupracujte s dítětem při činnosti - kresba, stavění, hraní si, výpomoc s domácími pracemi, společenské hry. Svým příkladem budete pro dítě vzorem. Čtete dětem pohádky, prohlížejte si spolu knihy, časopisy,... a vyprávějte si o přečtené (shlédnuté) pohádce, vraťte se k zážitku z vycházky... Naslouchejte dítěti a snažte se, aby i ono naslouchalo Vám.

## 2. KRÁTKODOBÉ OBDOBÍ PŘED VSTUPEM DO MŠ A PRVNÍ DNY V MŠ

Pokud jste se rozhodli umístit své dítě do MŠ, tak pro první dny či týdny doporučujeme, aby dítě trávilo čas ve školce jen pár hodin denně. Bylo by dobré, aby malé děti nezůstávaly od počátku ve školce na odpolední odpočinek, aby všechny změny probíhaly postupně a plynule. Rodiče by si měli na prvních čtrnáct dní domluvit v zaměstnání možnost kdykoliv odejít nebo zajistit zástupce pro případ, že dítě nebude adaptaci zvládat duševně nebo fyzicky (změna režimu dne, časné vstávání, náchylnost k chorobám, atd.).

Dle dohody a programu v konkrétní třídě se "školkový čas" dítěti postupně prodlužuje a teprve v momentě, kdy je dítě zcela připravené, zůstává ve školce samo po standardní dobu, resp. po dobu, která je v souladu s potřebami rodičů a schopností dítěte pobyt ve školce snést bez velké psychické zátěže.

O adaptaci hovoříme v prvních dvou měsících po zahájení docházky do MŠ. Dle našich zkušeností lze tvrdit, že některé děti potřebují i celý školní rok k tomu, aby se plně zapojily do kolektivu, přijaly pravidla, naučily se spolupracovat, respektovat partnery, a dále optimálně probíhal jejich osobnostní, sociální, komunikační a činnostní rozvoj.

Dítě se ocitá ve společnosti zcela neznámých lidí, nových autorit, vrstevníků, musí se přizpůsobit jinému režimu, pravidlům, nastanou jiné stravovací návyky. Působí na něj zcela nové a dosud nepoznané podněty. Již na začátku a poté kdykoliv během adaptačního období je vhodné, aby rodiče sdělili učitelkám veškeré informace o vývoji svého dítěte, jeho zdravotním stavu a dalších specifikách, jež považují za vhodné a důležité sdílet. Všechny pracovnice MŠ (pedagogové i nepedagogický personál) mají k dětem, zvláště k nově přijatým, empatický, klidný a trpělivý přístup a paní učitelky přihlíží vždy k individuálním potřebám každého dítěte a svým profesionálním přístupem jsou připraveny Vám pomoci, podat potřebné informace, případně Vám poradit, co by pro vaše dítě bylo v rámci snadné adaptace nejvhodnější. V zájmu všech – pedagogů, dětí i rodičů – je najít pro každou situaci vhodné řešení, případně vytvořit kompromis.

## 2.1. MŠ v zájmu snadné adaptace dítěte zajistí

- **dvě učitelky ve třídě od ranních hodin**

V prvním týdnu školního roku vidíme jako vhodné řešení přítomnost obou učitelek ve třídě již od ranních hodin. V praxi to znamená, že paní učitelka, která při běžném provozu přichází cca v 9:30, je ve třídě již od rána. Zkušenosti a praxe ukázaly, že děti hůře přijímají osobu, která k nim přichází během dne, a preferují učitelku, na niž si již částečně zvykly v průběhu ranních hodin.
- **přítomnost rodičů v začátcích docházky**

Pokud dítě v rámci úspěšné adaptace potřebuje, nabízíme podporu dítěti tím, že matka nebo jiný blízký člověk s dítětem zůstane po určitou dobu ve třídě. Hraje si s ním a přináší tak do nového prostředí podstatnou část svého domova. Tato možnost se samozřejmě netýká jen prvního dne. Po domluvě s učitelkou se pobyt rodiče může opakovat a postupně zkracovat podle toho, jak si dítě na nové prostředí přivyká.
- **starší děti na třídách**

Dalším zdrojem podpory je heterogenní uspořádání tříd. Mladší a nově příchozí děti často rády přijímají pomoc starších kamarádů nebo vrstevníků a dávají této formě spolupráce přednost před komunikací a spoluprací s dospělákem (učitelem), samy se na ně obracejí. Mají tak možnost lépe pochopit zvyklosti, role a pravidla her a činností.
- **mazlíček ve třídě**

V adaptačním období je možné, aby si s sebou dítě vzalo do školky svou oblíbenou hračku, například plyšáka. Existence pevného bodu, známého předmětu v cizí situaci zmenšuje nejistotu a případný strach z neznámého prostředí.

## 2.2. Rodiče snadnější adaptaci dítěte mohou zajistit těmito postupy:

- **používejte stejné rituály**

Voďte dítě do školky vždy ve stejný čas a vyzvedávejte je pokud možno ve stejnou hodinu. Používejte konkrétní údaje o tom, kdy je vyzvednete - po obědě, po svačině - nejen obecné vyjádření (brzy, za chvíli, po práci apod.)
- **rozlučte se krátce**

Loučení neprotahujte! 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 do školky chcete dát, tak jej tam nedávejte. Dítě velmi dobře vycítí váš strach, a pokud se Vy nezbavíte své úzkosti, nemůžete zbavit dítě jeho úzkosti. Případně se v rodině dohodněte, že dítě bude do školky vodit ten, kdo s tím má menší problém.

Chodte do školky včas, aby převlékání do třídy a loučení proběhlo v klidu, bez emocí a neustálého napomínání typu "Dělej, nezdržuj". Naposledy dítěti vysvětlete, kdy a kdo si dítě ten den vyzvedne. Nevysílejte na své uplakané dítě smutné pohledy, tím vše jen zhoršíte! Jen krátce vysvětlete – já musím do práce – ty do školky, až bude víkend, vše si vynahradíme a naplánujete společně s ním program, co dítě rádo dělá.

Loučení by mělo proběhnout před vstupem do třídy, včetně poslední pusy. V loučení už ve třídě nepokračujte! Věřte tomu, že naprostá většina dětí, a to i těch, které vypadají, že se pláčem zalknou, se uklidní hned, jak se za Vámi zavřou dveře. Když to bude vážnější, učitelky Vás o tom budou jistě informovat.
- **buďte citliví a trpěliví**

Vyprávějte si o tom, co dítě ve školce dělalo a co nového se naučilo. Děti vám pravděpodobně na otázku „Co jste dnes dělali?“ odpoví „Nevím.“ Nebo „Nic.“ Denní

program MŠ má svůj řád a s obměnami se opakuje každý den. Téma a činnosti se Vám snažíme nastínit v týdenních plánech.

Ujistěte dítě, že je 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.

- **komunikujte s učitelkou**

Možná se dozvíte, že když ze školky po nervy drásající scéně odejdete, vaše plačící dítě se rázem uklidní a jde si spokojeně hrát.

- **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 ve školce naučilo. Zeptejte se svého dítěte, s kým a na co si hrálo, jak se mu to líbilo, jak řešilo případné konflikty či situace. Je důležité, aby dítě získalo jistotu a v prostředí MŠ se cítilo bezpečně.

- **dodržujte pravidelnost**

Dodržujte maximální pravidelnost a všechny naučené rituály, pro děti v předškolním věku je to důležité pro správný vývoj nervového systému. Děti bez každodenní pravidelnosti jsou nervózní, neklidné, nejisté a nespokojené. Narušení pravidelného stereotypu bývá pro každé dítě velmi psychicky náročné. Neptejte se dítěte, jestli chce do školky nebo ne. Děti v tomto věku mění své názory během minut podle dané situace. Pokud je pro dítě náročné chodit do školky pět dnů v týdnu, prodlužte si třeba víkend o jeden den, ale dodržujte to pravidelně.

- **navazujte na denní režim v mateřské škole**

Časné ranní vstávání a odlišný režim, než na který byly děti zvyklé z domova, způsobuje značnou únavu. Dbejte na pravidelné a včasné večerní ukládání dětí do postýlek, na dostatečný přísun vitamínů a přiměřené zdravé stravy, která doplní režim a jídelníček v MŠ. Předejdete tak nepřiměřeným ranním výstupům dítěte, které jde do MŠ s pláčem ne proto, že je tam nerado, ale jen proto, že se cítí unavené nebo nevyspalé.

- **pravidelně, nejlépe denně se seznamujte s programem v MŠ**

Velmi doporučujeme pravidelně sledovat dění a program v mateřské škole, čtete nástěnky a maily. Svému dítěti můžete říci, co ho čeká, na co se může druhý den těšit. Můžete ho tím správně motivovat, i dospělý se „lépe“ cítí, když ví, co ho ten den čeká. Při čtení jídelníčku je lépe vyhnout se negativním komentářům např. neznámých nebo ne příliš oblíbených pokrmů. Děti jsou objevitelé, je dobré je vést k poznávání nových chutí. Doporučte dítěti, ať pokrm ochutná, třeba zjistí, že je to velká dobrota. Naše MŠ pro motivaci k jídlu používá maskota Cepíka, který stolování provází prohlášením „Každé jídlo, které máme, aspoň trochu ochutnáme.“

Dobu klidu po obědě nazýváme dobou odpočinku – v počátku je možné, aby si dítě na tuto dobu přineslo oblíbeného plyšáka. Děti sice čas tráví pod peřinkou, ale není naším cílem děti uspat, ale poskytnout jim klid, aby si mohly podle své potřeby odpočinout, načerpat síly, urovnat myšlenky.

- **pozor na sliby**

Plňte své sliby – když řeknete, že přijдете po obědě, tak po obědě opravdu přijďte a pokud den ve školce proběhne v pohodě, dítě chvalte. Neslibujte materiální ani jiné odměny za chození do školky. Neslibujte nic, co nemůžete splnit.

### **3. Na co byste měli být připraveni**

Někdy se stane, že první dny a týdny ve školce proběhnou bez problémů. To ale ještě neznamená, že nemůže přijít plačtivé období. Po několika bezproblémových dnech, týdnech či dokonce měsících se může stát, že dítě začne, zdánlivě bezdůvodně, plakat a odmítat školku, aniž by mu někdo ublížil, či se stalo něco zlomového.

Došlo k tomu, že dítě si tuto nevratnou změnu uvědomilo dodatečně. Najednou přijde stesk, který však časem odejde zrovna tak nečekaně, jak přišel. To, že je změna emocí dětí v tomto věku náhlá a výrazná je normální. V tento moment znovu přichází ke slovu adaptační plán a intenzivní komunikace mezi pedagogem, dítětem a rodičem.

**Adaptační program je takové doporučení od nás, jak postupovat, aby si dítě na školku rychle a plynule zvyklo, těšilo se na ni a aby při příchodu do školky a při odloučení od rodiče neplakalo. Víme, že i pro Vás je toto odloučení těžké, ale nebojte se, v kolektivu se dítě snadno adaptuje.**

**Spolu to všichni určitě dokážeme.**