

## Adaptační plán

Adaptace je proces postupného prodlužování pobytu dítěte v mateřské škole. Děti si zvykají na odloučení od rodičů a učí se důvěřovat paním učitelkám a poznávat nové prostředí. U každého dítěte je tento proces jinak dlouhý.

### Doporučení pro rodiče

- ✓ Mluvte s dítětem o tom, jaké je to v mateřské škole, co se tam dělá.
- ✓ Motivujte své dítě, ať se těší na nové zážitky, hračky, kamarády, jídla od paní kuchařky, atd.
- ✓ Nestrašte dítě školkou (věty typu „Když budeš zlobit, nechám tě ve školce i odpoledne...“ jsou zakázány)
- ✓ Zdržte se komentářů typu: „*fuj, dnes máte rybičkovou pomazánku, to zas nebudeš nic jíst a budeš mít hlad.*“ Ano, je klidně možné, že dítě nebude svačinu chtít, ale ve školce funguje jedno velké kouzlo – „skupinové, davové vnímání“ a je tedy možné, že když dítě uvidí, jak si děti okolo něj pochutnávají na svačince, zkusí ochutnat také a nakonec třeba i zjistí, že je to vlastně dobré.
- ✓ Ptejte se, co hezkého dítě prožilo, co se naučilo, nechte ho vyprávět, zpívat, recitovat básničku.
- ✓ Vedte své děti k samostatnosti, zvyšujete tím jejich sebevědomí a sebedůvěru, že zvládne i neznámé situace. Samostatnost podpoříte vhodným oblečením a obutím, které se dětem snadno obléká a obouvá. (volnější oblečení, obuv na suchý zip, když neumí ještě zavazovat tkaničky).
- ✓ Chvalte, chvalte, chvalte – za samostatně obuté bačkůrky, za vyprávění, za ochutnání nového jídla, za nakreslený obrázek, za zapamatování jména paní učitelky nebo kamaráda, atd.
- ✓ Dobu spánku nazývejte dobou odpočinku - děti mají klidový režim na lehátku, paní učitelky přečtou pohádku, nebo je puštěna z CD, případně na interaktivní tabuli. Je možné, aby si dítě přineslo oblíbeného plyšáka.

- ✓ Pro loučení před odchodem do třídy se nejvíce osvědčilo tuto chvíli co nejvíce urychlit. Dejte dítěti pusku, popřejte mu hezký den, zamávejte a jděte pryč. Čas strávený ve školce uteče velmi rychle a za chvíli už zase budete spolu. Je tedy zbytečné tuto chvíli nějak dramatizovat, i když víte, že se vám i dítěti bude stýskat.
- ✓ Nedávejte sliby, které nemůžete splnit. Neslibujte dítěti, že půjde po obědě domů jen pro to, aby ráno přestalo plakat. Dítě věří, že splníte, co jste mu slíbili a když marně čeká a pochopí, že nepřijdete, je to mnohem horší.

## **Důvěřujte paním učitelkám**

Paní učitelky jsou empatické a zachovávají etický kodex pracovníků - klidné vystupování, citlivý přístup, vcítění se do nové situace dítěte i rodičů.

Jsou profesionálové, kteří mají spoustu zkušeností a jsou na adaptaci dětí připravené. Po vašem odchodu paní učitelky dítě zabaví, zaujmou hračkami, hrou a dítě ztratí pojem o čase. Najde si zábavu mezi vrstevníky, zapojí se do her, činností a čas ve školce mu uteče daleko rychleji než vystresovanému rodiči v práci.

Umí utěšovat, rozveselovat, zaujmout, utřít slzičky i nos, pomoci s jídlem, oblékáním, obouváním, stavěním hradu i kreslením obrázku pro rodiče.

Při předávání dítěte Vás budou informovat, jak den proběhl a co se vašemu dítěti každý den povedlo, co zkusilo, co se naučilo.

## **Plán adaptace:**

Na naší MŠ je adaptace postupná, po dobu 1-3 měsíců. Nabízíme přizpůsobený adaptační režim, kdy se rodič a třídní učitelka dohodnou na vhodném postupu.

Příklad adaptace: ráno přivede rodič dítě do školky, zůstane s ním do svačiny ve třídě (rodič počká v šatně a dítě je ve třídě samo), dítě po svačině odejde s rodičem, potom se vrátí na oběd v 11,30 hod., po obědě s rodičem odejde domů. Postupně děti zůstávají na dopoledne.

Od třetího týdne zkoušejí spát, odchod z MŠ okolo 15,00 hod.

Pokud se jedná o děti, které již docházely do MŠ – adaptace bude probíhat v prvním týdnu dopolední docházkou, od druhého týdne již pobyt v MŠ celodenní, nebo dle dohody.

Rodiče dětí, které budou mít problémy s adaptací, mají možnost konzultovat situaci s ředitelkou v jejích návštěvních hodinách – středa – od 13 do 15 hod. nebo po telefonické domluvě.

Pokud by dítě nezvládlo adaptaci v mateřské škole po stránce zdravotní, psychické nebo sociální, je potřeba požádat o spolupráci pediatra, pedagogicko- psychologickou poradnu nebo speciálně pedagogické centrum.

- ✓ Je důležité, aby dítě získalo jistotu a v prostředí mateřské školy se cítilo bezpečně. Dodržujte proto režim školky, hlavně dobu příchodů a odchodů.
- ✓ Vyhradte si dostatek času na ranní příchod do školky, nestresujte sebe ani dítě.
- ✓ Dohodněte si s dítětem, kdy pro něj přijdete (po svačině, po obědě, po odpočívání, po práci).
- ✓ První týden můžete s dítětem každý den strávit až 30 min ve třídě – projít s ním prostory, umývárnu, obdivovat výzdobu a nové zajímavé hry a hračky.
- ✓ S dítětem se s úsměvem rozlučte, popřejte mu krásný den, ujistěte jej, že pro něj přijdete a odejdete. (Neutíkejte ze třídy, pokud vám zrovna nevěnuje pozornost. Krátké rozloučení, při kterém dítěti sdělíte, kdy si ho vyzvednete, popřípadě kdo ho vyzvedne, je pro dítě velice důležité)
- ✓ Po rozloučení se do třídy opakovaně nevracejte, nemusíte se ubezpečovat, že je dítě v pořádku. Paní učitelky vědí, co mají dělat.
- ✓ Pokud to bude nutné, paní učitelky vás budou kontaktovat.
- ✓ Pokud je dítěte pláč k "neutěšení" je lepší dobu odchodu zkrátit, dítě ubezpečit, že si pro něj přijdete.
- ✓ Další týdny omezte loučení na prostor šatny a předejte s úsměvem dítě paní učitelce ve dveřích třídy (dveře z umývárny do třídy)
- ✓ Při vyzvedávání dítěte ze školky se může stát, že dítě reaguje pláčem. To je naprosto přirozená reakce. Hlavně dítě nelitujte, že muselo být přes den samo bez vás - to mu rozhodně neprospěje!

Délka adaptace je u každého dítěte individuální. U někoho může trvat několik dní, u jiného dítěte několik týdnů. Stává se, že se dítě adaptuje naprosto bez problémů a až po měsíci se může objevit u dítěte protest k docházce do školky, nechce se mu vstávat. Buďte proto trpěliví a důslední.

Školka je přes veškeré případné problémy při adaptaci obrovským přínosem do života. Dítě se tu naučí sociálním dovednostem, díky nimž bude schopnější obstát v kolektivu, spolupracovat, soupeřit i uznávat jinou autoritu. Školka vlastně představuje první krok k osamostatnění vašeho dítěte.

S jakýmkoliv dotazy, připomínkami, problémy, náměty se obraťte na paní učitelky. Je přeci v našem společném zájmu, aby byly děti ve školce šťastné a spokojené. Jedině tak budou v naší školce děti zdravé a schopné se přirozenou cestou rozvíjet a vzdělávat.