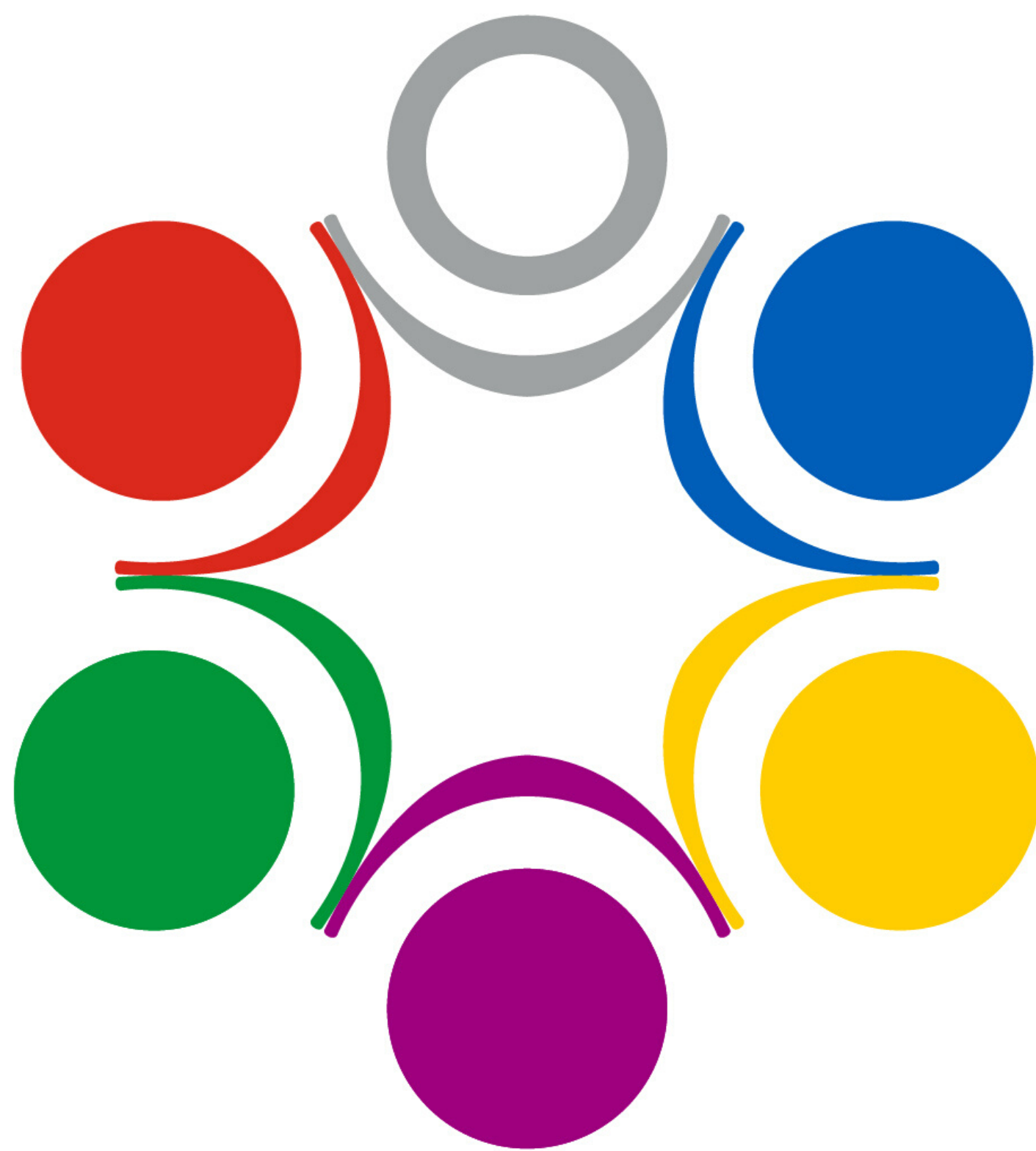


Adaptační program



MATEŘSKÁ ŠKOLA
Lyčkovo náměstí 6 / Pernerova 29
PRAHA 8

Vstup do mateřské školy je významná událost v životě dítěte. Mnohé děti byly doposud zvyklé jen na Vás rodiče, sourozence, či prarodiče. Mohou být ostýchavé, mít problémy s pobytem v novém, neznámém prostředí a v kolektivu neznámých dětí a lidí, pod dohledem učitelek, které také neznají. Některé pláče, jiné se začlení do skupiny dětí bez větších problémů. Někdy nastane krize až po několikadenním pobytu v mateřské škole. Adaptaci na MŠ ovlivňuje mnoho faktorů, např. předchozí zkušenosti dítěte, jeho celková zralost, přístup rodiny, přístup učitelek apod. Každé dítě se projevuje jiným způsobem, je jedinečné, je osobnost.

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. Adaptační program je přizpůsoben potřebám dětí a možnostem rodičů.

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?

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.

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, seznámení se se stolováním apod. Děti pobývají v MŠ nejdéle do 10.00 hodin.

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 to trvá déle.

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 předem na psychice dítěte, zvládnutí režimu v MŠ a odloučení od rodiny. V úvahu jsou brány také možnosti Vás 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 Vy, rodiče, byste 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.



*Teprve odchází-li dítě se
samozřejmostí do
postýlky, spokojeně z ní vstává a
odchází si hrát, teprve tehdy
můžeme prohlásit, že adaptace
je úspěšně u konce.*



*Co by mělo dítě
před nástupem do
MŠ zvládnout*

Stolování

držet lžíci, umět s ní jíst

*pít z hrnku, ze
skleničky*

*při jídle sedět u
stolu, snažit se udržovat
čistotu*

Hygiena

*umýt si ruce
mýdlem a samo
se utřít*

*používat
kapesník,
vysmrkat se*

*poznat svoji
značku ve
školce*

*samostatně
si dojít na
toaletu*

Jiné dovednosti

*chodit za ruku po
chodníku*

ujít kratší vzdálenost (cca 30 min.)

zvládat chůzi po schodech

**Komunikace a
spolupráce**

*říct, co chce,
potřebuje*

*znát základní
pravidla slušného
chování*

reagovat na mluvené slovo učitelky

*odloučit se na chvíli
od rodičů*

poznat si svoji značku

uklidit si po sobě hračky

Oblékání

složit si svoje oblečení

*obléknout se a svléknout se
s malou dopomocí
dospělého*

*obout a vyzout
si boty*

*poznat si své
oblečení*

***Mluvíme s dítětem
o tom, co se v MŠ
dělá a jaké to tam
je.***

***Dáváme dítěti
najevo, že
rozumíme jeho
obávám z nástupu
do MŠ***

***Za pobyt v MŠ
neslibujeme
dítěti odměny***

Plníme své sliby

***Postupně
zvykáme dítě na
odloučení***

***Desatero pro
rodiče***

***Necháváme
své dítě v MŠ
pouze po
nezbytně
nutnou dobu***

***Vedeme dítě
k samostatnosti***

***Promluvíme
si s učitelkou***

***Uděláme si jasno v tom,
jak prožíváme
nastávající situaci my***

***Pokud bude
dítě plakat,
budeme
přívětiví, ale
rozhodní***

Mluvíme s dítětem o tom, co se v MŠ dělá a jaké to tam je

Mluvíme s dítětem o tom, co se v MŠ dělá a jaké to tam je. Můžeme si k tomu vzít obrázkovou knížku nebo si povídejme s dítětem, které do MŠ už chodí. Vyhněme se negativním popisům, jako „tam tě naučí poslouchat“, tam se s tebou nikdo dohadovat nebude“ apod. Nikdy dítě „školkou“ nestrašíme!

Zvykáme dítě na odloučení

Zvykáme dítě na odloučení. Při odchodu např. na nákup nebo do kina s jistotou řekneme, že odcházíme, ale ujistíme dítě, že se vrátíme. Dítě potřebuje pocit, že se na Nás může spolehnout. Chybou je, vyplížit se tajně z domu. Dítě se cítí zrazené a strach z odloučení se jen prohlubuje.

Vedeme dítě k samostatnosti

Vedeme dítě k samostatnosti, zvláště v hygieně, oblékání a jídle. Nebude zažívat špatné pocity spojené s tím, že bude jediný, který se neumí obléknout kalhoty nebo dojít na záchod.

Dáváme dítěti najevo, že rozumíme jeho případným obavám z nástupu do MŠ

Dáváme dítěti najevo, že rozumíme jeho případným obavám z nástupu do MŠ, ale ujistíme ho, že mu věříme a že to určitě zvládne. Zvýšíme tak sebedůvěru dítěte. Pokud má dítě chodit do MŠ rádo, měl by mít k ní kladný vztah. Z tohoto důvodu nikdy školkou dítěti nevyhrožujeme (dítě nemůže mít rádo něco, co mu předkládáme jako trest) – vyhneme se výhružkám typu „když budeš zlobit, nechám tě ve školce i odpoledne.

Pokud bude dítě plakat, budeme přívětiví, ale rozhodní

Pokud bude dítě plakat, budeme přívětiví, ale rozhodní. Rozloučení by se nemělo příliš protahovat. Ovšem neodcházíme ani narychlo nebo tajně, ani ve vzteku po hádce s dítětem.

Necháváme své dítě v MŠ pouze po nezbytně nutnou dobu

Necháváme své dítě v MŠ po nezbytně nutnou dobu a vyzvedáme své dítě z MŠ včas. Nenecháváme ho v MŠ déle, než je nezbytně nutné. Dítě předškolního věku by větší část dne mělo trávit především v kruhu rodiny. MŠ pouze doplňuje rodinnou výchovu.

Plníme své sliby!

Plníme své sliby – když řekneme, že přijdeme po obědě, měli bychom po obědě přijít!

Uděleláme si jasno v tom, jak prožíváme nastávající situaci my

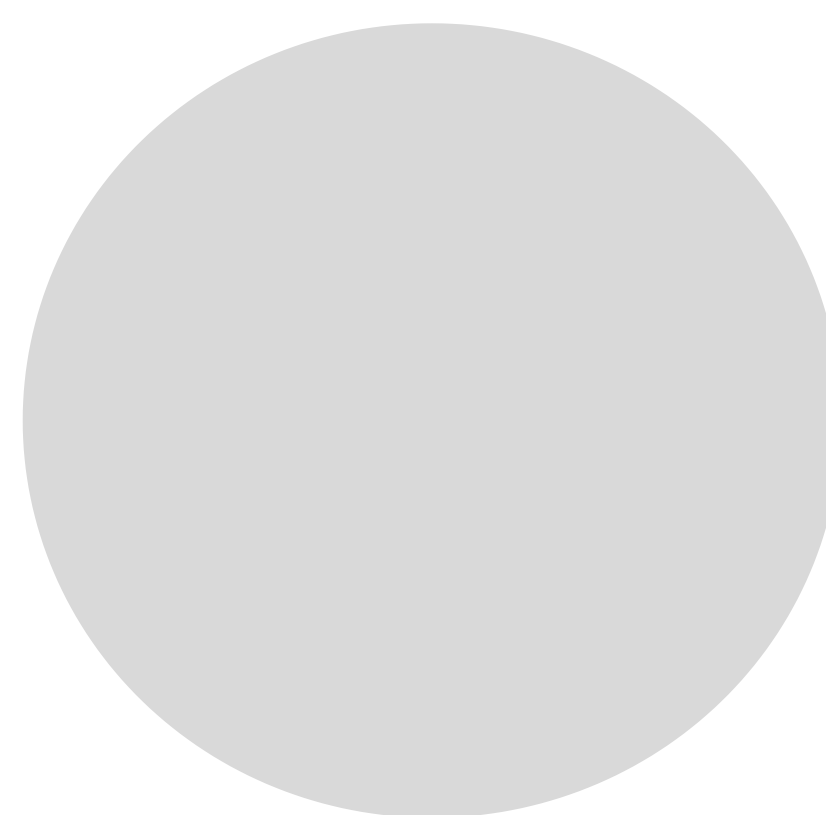
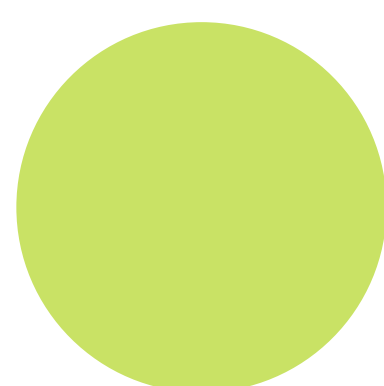
Uděláme si jasno v tom, jak prožíváme nastávající situaci my. Děti dokážou velmi citlivě poznat projevy strachu u rodičů. Platí tu, že zbavit se své úzkosti znamená zbavit dítě jeho úzkosti. Pokud máme strach z odloučení od dítěte a nejsme skutečně přesvědčeni o tom, že dítě do MŠ dát chceme, pak bysme měli přehodnotit nástup dítěte do MŠ. Případně se dohodneme, že dítě do MŠ bude vodit ten z rodičů, který s tím nemá takový problém.

Za pobyt v MŠ neslibujeme dítěti odměny předem

Za pobyt v MŠ neslibujeme dítěti odměny předem. Dítě prožívá stres nejen z toho, že je v MŠ bez rodičů, ale zvyká si i na nové prostředí. Přidá se strach z toho, že selže a odměnu pak nedostane. Samozřejmě - pokud den v MŠ proběhne v pohodě, dáme dítěti najevo své pocity radosti, slova podpory a povzbuzení do dalších dnů.

Promluvíme si s učitelkou

Promluvíme si s učitelkou o možnostech postupné adaptace dítěte – první dny pobyt dítěte omezíme na dvě hodiny, další týden postupně prodloužíme do oběda, další týden připravíme dítě na odpolední spaní. Konzultujeme s ní včas prodloužení docházky našeho dítěte.



„Co potřebují děti do školky?“

„Co je lepší nechat doma“?

šatna - oblečení do třídy i na zahradu

do látkové tašky v šatně uložit oblečení, ve kterém dítě přišlo do školky **bačkory**

do poliček - kompletní náhradní oblečení pro případ „nehody“ (spodní prádlo, ponožky, punčocháče, trička)

pyžamo, noční košili
pokrývka hlavy,
funkční batoh,
lahvička s pitím

účelné a pohodlné oblečení do třídy (tříčko, tepláky, legíny, zástěrku)

oblečení na pobyt venku - pohodlné, přizpůsobené změnám počasí, a hlavně takové, které lze umazat

pláštěnka, holínky

plyšák, polštářek

řetízky, náramky, prstýnky, deštník

nevhodné oblečení - příliš těsné oblečení, těsná guma u kalhot, malé boty, rozbité zipy, prstové rukavice,

léky, potraviny, hračky, ostré předměty, pantofle,

Prosíme Vás, aby děti měly všechny věci řádně označené jménem, monogramem nebo značkou dítěte.

