ADAPTAČNÍ PROGRAM

**Vstup do mateřské školy je významná událost v životě dítěte.** Mnohé děti byly doposud zvyklé jen na 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. minulé 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, plněním společenských a hygienických požadavků,seznámení 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 trvá adaptace 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 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.

# 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**


## OSAMOSTATŇUJTE SVÉ DÍTĚ–

**CO BY MĚLO TŘÍLETÉ DÍTĚ UMĚT PŘED VSTUPEM DO MŠ**

**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
* Držet lžíci, umět s ní jíst
* Při jídle sedět u stolu,udržovat čistotu

## Komunikace a spolupráce

* Říci,co chce,potřebuje
* Znát základní pravidla slušného chování(pozdravit,poděkovat,poprosit)
* Reagovat na pokyny učitelky, dodržovat kázeň
* Poznat si svojí značku v MŠ
* Uklidit si po sobě hračky
* Odloučit se na chvíli od rodičů

## Jiné dovednosti

* Chodit za ruku po chodníku
* Ujít kratší vzdálenost (cca30 min.)
* Zvládat chůzi po schodech

**Pokud se Vám nepodaří u dítěte vytvořit návyk“poslechnout“do 3let, těžko jej to budete učit později.**

**Dejte dítěti najevo,že rozumíte jeho**

**případným obavám z nástupu do MŠ**

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

## Za pobyt v MŠ neslibujte dítěti odměny

**Plňte své sliby!**

**DESATERO PRORODIČE**

**Promluvte si s učitelkou**

**Zvykejte dítě na odloučení**

**Veďte dítě k samostatnosti**

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

**Pokud bude dítě plakat, buďte přívětiví, ale**

**rozhodní**

**Udělejte si jasno v tom, jak prožíváte**

**Nastávající situaci vy**

**Mluvte s dítětem o tom, co se ve MŠ dělá a jaké to tam je**

Mluvte s dítětem o tom, co se v 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!

## Zvykejte dítě na odloučení

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.

## Veďte dítě k samostatnosti

Veďte 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.

## Dejte dítěti najevo,že rozumíte jeho případným obavám z nástupu do MŠ

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 školkou 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“.

## Pokud bude dítě plakat, buďte přívětiví, ale rozhodní

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.

## Nechávejte své dítě v MŠ pouze po nezbytně nutnou dobu

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

## Plňte své sliby!

Plňte své sliby– když řeknete,že přijdete po obědě, měli byste po obědě přijít.

## Udělejte si jasno v tom, jak prožíváte nastávající situaci vy

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.

## Za pobyt v MŠ neslibujte dítěti odměny předem

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.

## 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 spaní. Konzultujte s ní včas případné časové prodloužení docházky vašeho dítěte.

MŠ Hulice