



## Adaptační plán nově nastupujících dětí

### do Dětské skupiny Školka ZaHRÁTka

Vážení rodiče,

jsme si vědomi toho, že vstup každého dítěte do mateřské školy patří k významným událostem v životě dítěte i celé rodiny a je zásadním zásahem do dosavadního rytmu života. Dítě přestává být středem dění ve své rodině a stává se také součástí nového společenství.

#### **ČÍM DÍTĚ NA ZAČÁTKU I BĚHEM ADAPTAČNÍHO CYKLU PROCHÁZÍ:**

- Máma a táta nejsou po určitou část dne k dispozici.
- Dítě se musí naučit respektovat nová pravidla.
- Učí se sžít s novým kolektivem a prostředím.
- Učí se důvěře k jiným dospělým než k rodičům.

Odměnou při úspěšné adaptaci jsou dítěti nové zážitky, zkušenosti a plno kamarádů, i větší samostatnost.

Čas potřebný k adaptaci závisí především na věku, psychickém vývoji i povaze dítěte. Také v mnohém na celkovém přístupu k nově vzniklé situaci ze strany nejen dětí, ale i rodičů. Je třeba dítě získat, zaujmout, nadchnout, upoutat, a tím mu tak usnadnit novou situaci, aby se do školky těšilo a přijalo své učitelky jako další lidi, kterým může důvěřovat.

#### **CO MAJÍ DĚLAT RODIČE PRO CO NEJHLADŠÍ A NEJRYCHLEJŠÍ ADAPTACI:**

- **ROZVRHNĚTE ČAS** – tak, aby dítě nebylo stresováno spěchem při příchodu ani odchodu z MŠ.
- **PRVNÍ DEN** – příchod do 8:30. Přijďte s dítětem do školky společně. První den může rodič zůstat s dítětem po dobu jedné hodiny ve školce a pomoci mu zorientovat se v prostředí školky. Najděte dítěti značku, pomozte mu v seznámení s paní učitelkou a novými kamarády. Společně si pohrajte. Před prvním dnem nabízíme možnost strávit ve školce odpoledne s dítětem, kdy poznáváte školku společně.
- **PŘEDÁNÍ DÍTĚTE DO TŘÍDY** – zbytečně neprodlužujte ranní loučení a nevyvolávejte v dítěti lítost nad vzájemným odloučením. Pokud bude dítě plakat, buďte přívětiví, ale i rozhodní. Děti hodně vycítí emoce, nejistoty rodičů a někdy je to pro ně náročnější. Prodlužováním loučení prodlužujete pláč dítěte. Neodcházejte však natajno, bez rozloučení. Není také vhodné slibovat odměny typu: když nebudeš plakat, tak... . A je důležité dávat sliby, které splníte (přijdu za chvíli, po obědě...). Pokud rodič nese předávání dítěte těžce, je lepší na pár dní-týdnů posílat klidně druhého rodiče.
- **PRVNÍ TÝDEN VYZVEDÁVEJTE DĚTI PO OBĚDĚ** – tedy mezi 11:45 – 12:00, dítě si zvyká na vše nové a cizí. Nové hračky, nové situace, nové kamarády, nová pravidla i dospělí. První den-dva-tři se s vámi domluvíme i na vyzvednutí operativně po kratším čase.
- **OD DRUHÉHO TÝDNE VYZVEDÁVEJTE DÍTĚ DLE VAŠEHO UVÁŽENÍ** – v první řadě ale dle jeho potřeb.

- **DŮVĚRA** – rozvíjejte důvěru k mateřské škole i k učitelkám, dětem. Povídejte si o dění ve školce, připomínejte hezké zážitky.
- **RODIČE NA PŘÍJMU** – je běžné, že děti při odchodu rodičů pláčou, poměrně často se však uklidní třeba i do pár minut po odchodu rodičů. U některých dětí trvá adaptace déle a pláč může přetrvávat delší dobu. Při neustupujícím pláči voláme rodičům, aby si dítě mohli vyzvednout.

## PRVNÍ TÝDEN S ÚSMĚVEM A PAK MOŽNÁ SLZIČKY

První týden bývají děti v MŠ nadšené. Zhruba po pár dnech může nastat první krize. Dítěti dochází, že docházka do mateřské školy je napořád. To v dětech vyvolává obrannou reakci, jako je například ranní pláč, znovu počůrávání či vztekání cestou do školky nebo v šatně. Někdy přijdou adaptační obtíže až po pár týdnech bezproblémové docházky a nemusí to mít žádnou objektivní příčinu. Nebojte se, tímto prochází velká část dětí a je to zcela přirozená součást adaptačního cyklu na MŠ. Pokud se objeví adaptační problémy, budeme hledat společně individuální řešení v zájmu dítěte.

Toto by mělo nejdéle do 3 měsíců odeznít. Při přetrvávajících potížích s adaptací a po konzultaci s pediatrem je doporučen ředitelkou DS odklad docházky do školky. K tomu dochází zcela výjimečně.

Bohužel od nástupu do školky **mohou dětem ztěžovat adaptaci ve škole opakující se nemoci**, kdy dítě přijde z rodinného kruhu do dětského kolektivu znovu po delší době. Míra stresu je po nástupu do nového prostředí vysoká. Stejně jako u Vás rodičů, když máte přejít do jiné práce. Dítě je psychicky oslabené, a na rozdíl od vás nemá ještě dozrálý imunitní systém a je vůči chorobám méně odolné. Počítejte tedy předem s tím, že dítě bude ještě potřebovat Vaši zvýšenou pozornost a promyslete, jak budete řešit ošetřování dítěte v případě nemoci. Upřednostňujte dítě před prací. Nedoléčené děti přispívají k nekonečnému koloběhu nemocí, a tím k prodloužení adaptačního procesu. Navíc dítěti nedoléčenému není ve školce dobře a nepřispívá to k jeho dobré zkušenosti se školkou.

## CO DĚLÁME VE ŠKOLCE PRO CO NEJHLADŠÍ ADAPTACI DÍTĚTE:

- **DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ** – než se začnete ucházet o zápis v MŠ, můžete se svými dětmi využít tohoto pozvání k návštěvě mateřské školy. Zde si můžete prohlédnout třídu a prostory školy a budou zodpovězeny vaše otázky.
- **ÚVODNÍ SCHŮZKA S RODIČI** nově přijatých dětí – koná se na konci školního roku. Schůzka se týká informací o provozu školy, jak pomoci dítěti k nástupu do ní a zodpovězení otázek rodičů. Také při této příležitosti mohou být děti přítomny ve školce a seznamovat se s jejím prostředím.
- **ROZKOUKÁVACÍ ODPOLEDNE** – vítáme, pokud si přijdete před nástupem s dítětem pohrát některé odpoledne mezi 14:30-16h. Dítě se seznámí s prostorem, s paní učitelkou, maminka se může doptat na potřebné, dítě vidí, že maminka si s paní učitelkou povídá, rozumí si. Víte, na co se dá do školky těšit.
- **INDIVIDUÁLNÍ PŘÍSTUP** – individuální přístup k dětem, citlivé přijetí, klidné vystupování, tolerance, vcítění se do situace dítěte jsou základem pro získání jeho důvěry a zmenšení obav z nového prostředí bez přítomnosti rodiče. S tím bude celý personál školky dítěti pomáhat vstoupit do nového prostředí.
- **OBLÍBENÁ HRAČKA, PLYŠÁK** – dítě může dle potřeby zpočátku přicházet do školky s oblíbenou hračkou nebo plyšákem, dečkou. Tím si přinese kus známého z domova. Ideální je, pokud lze hračku nějak označit.

- **RITUÁLY** – které se opakují každý den: ranní kruh, básnička na uvítání, hry na seznámení, zpívání známých písniček. Dobrý je i rituál pro vás a dítě při loučení (hračka s sebou, pusa...).
- **KONZULTACE** – kdykoli budete potřebovat, stačí zavolat do školky nebo napsat email a můžeme se sejít a probrat, co trápí vás nebo vaše děti. Stejně tak se vám můžeme ozvat my, pokud bychom se s vámi potřebovaly poradit. Snažíme se s rodiči domlouvat individuálně na optimální době docházky dětí – někdo těžko nese, když zůstává ve školce jako poslední, někdo potřebuje delší krátké návštěvy školky zpočátku, docházka pár dnů v týdnu je pro některé v době adaptace málo, někdy po nemoci je třeba první den nejít po spaní...

Adaptační proces je náročný nejen pro dítě, ale i pro samotné rodiče, kteří mohou prožívat různé obavy. Čím lépe se vám podaří své obavy zpracovat, tím více usnadníte adaptaci dítěti. Neváhejte proto být s námi v kontaktu a kdykoliv se doptat na to, co vás zajímá.

Rádi vám první dny pošleme zprávu, jak se dítěti daří, dáváme každý den fotky na facebookovou skupinu rodičů, abyste věděli, jak se dětem daří a co se ve školce děje.

### **RADY NA ZÁVĚR:**

- **Povídejte si s dětmi** o tom, co budou v MŠ dělat, nic nedbejte na to, že zpočátku se objeví např. introvertní projevy chování – děti se na určitou dobu uzavírají do sebe, hledají své jistoty, které mají z domácího prostředí, děti mohou regredovat, couvnout ve vývoji zpět, mohou plakat nebo být agresivní. Tento stav je přechodný.
- **Nesnažte se adaptaci urychlit**, netlačte na dítě.
- **Udělejte si jasno v tom, jak prožíváte adaptaci na školku vy.** Děti dokážou velmi citlivě poznat projevy strachu, nejistoty, váhání u svých rodičů. Platí, že zbavit se své úzkosti znamená zbavit dítě jeho úzkosti. Pokud máte strach z odloučení od dítěte a nejste skutečně přesvědčeni o tom, že dítě do školky dát chcete, pak byste měli přehodnotit nástup dítěte či váš přístup. Případně se rozhodněte, že dítě do MŠ bude vodit ten člen rodiny, který tuto novou situaci zvládá lépe.
- **Vyvarujte se výhrůžek** typu: „Počkej, až budeš muset chodit do školky!“; „Jestli budeš zlobit, půjdeš do školky.“ Děti by se díky tomu obávaly školky dopředu. Vysvětlete i starším sourozencům, že toto strašení nechcete.
- **Osamostatňujte dítě v:**
  - dorozumívání se s ostatními (dospělými i dětmi)
  - objevitelských aktivitách
  - pozorování a napodobování okolí
  - vyjadřování svého přání, názoru
  - používání WC
  - stravovacích návyků (stolování, samo se najíst)
  - sebeobslužných návyků (samo se obléknout, umýt), vhodně zvolte druh oblečení (bez knoflíků, boty bez tkaniček)
- **Učte děti respektovat** běžné komunikativní prostředky, jako jsou doporučení, výzva, rada či přání druhého.
- **Mějte spolu s dětmi pravidla**, dbejte, aby je dodržovaly (dospělý stanovuje hranice, pravidla, dítě se je učí respektovat, těžko se to naučí, pokud se s tím začne pozdě).