ADAPTACE DÍTĚTE NA MATEŘSKOU ŠKOLU

Vstup dítěte do mateřské školy je významným okamžikem nejen pro dítě, ale pro celou rodinu. Je to okamžik spojený s nejistotou, obavami a souvisejícím stresem pro všechny zúčastněné. Cílem je adaptace dítěte na prostředí mateřské školy bez újmy na dětské psychice.

Adaptační proces je dlouhodobou záležitostí, trvá několik týdnů i několik měsíců, je spojen s některými riziky. Vliv na adaptaci mají věk, zralost, způsobilost a připravenost dítěte na vstup do školky.
Adaptační proces by měl probíhat pozvolna, dítě čeká vstup do cizího prostředí bez přítomnosti rodičů, mnoho cizích osob i větší počet dětí. Ve školce se setká s novým programem dne i jinými pravidly, než bylo dosud zvyklé z domácího prostředí, které se mu umělo přizpůsobit. Toto bývá provázeno zcela přirozeně úzkostí, strachem, pláčem, ale i mnohdy vzdorem a vztekem.

V naší školce jsme připravili o mnohaletých zkušenostech adaptační program, který formou postupného prodlužování docházky umožní dětem i rodičům co možná nejméně traumatizující počátek předškolního vzdělávání.

ADAPTAČNÍ PROGRAM PRO DĚTI 3 LETÉ

1. DEN mezi 7.-9. hodinou přijďte s dítětem na půl až hodinku v klidu a v pohodě poznat obě paní učitelky, kamarády i třídu, kde bude Vaše dítě trávit čas. V tento den končí provoz třídy v 9 hodin. Děti nejsou přihlášeny ke stravování.

2. DEN mezi 7.- 9. hodinou si dítě zkusí pobyt ve třídě bez rodičů. Provoz třídy končí v 9 hodin. Děti nejsou přihlášeny ke stravování.

3.-5. DEN se čas strávený ve školce prodlouží do svačiny, po které děti odchází v 10 hodin domů.

1. DEN PO VÍKENDU doporučujeme opět vyzvednout dítě po svačině v 10 hodin.

4.-5. DEN v druhém týdnu končí pobyt ve třídě po obědě.

Pokud dítě adaptaci zvládá bez obtíží, může dítě zkusit ve třetím týdnu po obědě odpočinek. Vše konzultujte s paní učitelkou.

Pokud je Vaše dítě plačtivé a projevuje známky nepohody a stresu, nepospíchejte na další prodlužování pobytu ve školce. Setrvejte na kratším pobytu dítěte ve školce. Teprve když dítě zvládne první krok, můžete přistoupit k druhému kroku.

ADAPTAČNÍ PROGRAM – TŘÍDA MEDVÍĎATA (DĚTI 2-3 LETÉ)

V naší třídě pro děti netříleté máme tu nejlepší zkušenost s postupnou a pozvolnou adaptací a umožňujeme rodičům vstup do třídy.
Budeme tedy rády, když svoje děti do třídy doprovodíte, vše jim ukážete tak, jak jim to vyhovuje, saturujete jejich potřebu bezpečí a pomůžete jim, aby se do školky těšily a prožívaly zde dny radostně a bez stresu.

PRVNÍ TÝDEN ADAPTACE

- **PONDĚLÍ:** Třída je otevřena od 7:30, užijte si doma ráno na pohodu a klidně přijďte až po 8. hodině. Pokud vám to situace dovolí, přijďte si k nám se svým dítětem pohrát, poznat prostředí třídy, paní učitelky, kamarády, zjistit, jak ve školce probíhá ráno po ukončení ranních her v 9 hodin a poté společně odejděte. Děti nejsou přihlášeny ke stravování.
  Doma dítě motivujte na konkrétní věci z tohoto dne, které ho ve školce zaujaly.

- **ÚTERÝ - STŘEDA:** Příchod do školky v rozmezí 7:30 – 8:30 (v 9:00 končí ranní hry a děti by neměly možnost si volně pohrát a rozkoukat se). Pokud vám to situace dovolí, buďte zde chvilku se svým dítětem, poté se můžete zkusit domluvit na tom, že se na chvilku vzdálíte, v 9 hodin si dítě opět vyzvednete. Pokud nebude odloučení možné, klidně s ním zde můžete zůstat ve třídě. Děti nejsou přihlášeny ke stravování.

- **ČTVRTEK – PÁTEK:** Pokud předchozí dny proběhnou bez větších problémů, zkuste se postupně odloučit už v šatně, případně své dítě do třídy jen doprovoďte, než si vybere hru nebo aktivitu, které se bude věnovat, a zkuste své dítě nechat ve školce až do svačinky, tedy do 10 hodin.

DRUHÝ TÝDEN:

- Pondělí a úterý doporučujeme nechat proběhnout ve stejném režimu jako čtvrtek nebo pátek v prvním adaptačním týdnu, protože po prvním víkendu bude opět nutná podpora adaptace. Doporučujeme tedy opět krátké loučení v šatně a vyzvednutí po svačince, tedy v 10 hodin.

- Od středy se budeme individuálně domlouvat, které děti budou chtít zkusit zůstat ve školce až do oběda, tedy do 12 hodin.
  Děti, které budou odcházet po svačince, tedy v 10 hodin, si mohou ve 12 hodin vyzvednout oběd, který jim připravíme do vašich vlastních nádob. V ideálním případě si nádoby na oběd přineste už ráno a nechte je dětem na poličce v šatně (podepsané).

Po proběhnutí prvních dvou adaptačních týdnů individuálně zhodnotíme situaci a budeme se případně domlouvat na prodloužení pobytu vašeho dítěte ve školce přes odpolední odpočinek.

Přejeme vám hodně sil a dobré nálady. :-)
Ze zkušeností z práce s dvouletými dětmi víme, že se nevyplatí přepálit start. ;-)

CO MŮŽETE UDĚLAT PRO ADAPTACI DÍTĚTE V MATEŘSKÉ ŠKOLE?

- Povídejte si s dítětem o tom, co se ve školce dělá, na co se má těšit. Můžete mu sdělovat vlastní zážitky ze školky (samozřejmě ty pozitivní).
- Vyvarujte se negativním výrokům typu: „Jen počkej, tam ti ukážou…..“ atd.
- Zvykejte dítě na odloučení od vás.
- Veďte dítě k samostatnosti (při jídle, oblékání, hygieně).
- Dodávejte mu sebedůvěru, že to jistě dobře zvládne.
- Do školky by měl ráno dítě odvádět ten z rodičů, který má s loučením menší problém. Dítě musí vědět, co ho čeká (že odejdete, že tam s ním nebudete, ale zase si pro něho přijdete). Ráno přijďte včas, abyste při převlékání a loučení nemuseli spěchat. Nervozita se přenáší na dítě a projeví se v jeho chování (nespokojenost, rozmrzelost, pláč). Loučení není vhodné příliš protahovat, buďte přívětiví, ale rozhodní.
- Vždy dodržte slib. Dítě musí mít jistotu, že pokud mu slíbíte, že domů půjde po obědě, tak pro něho skutečně po obědě přijdete.
- Komunikujte s učitelkou.

CO MÁ DÍTĚ ZVLÁDAT PŘI VSTUPU DO ŠKOLKY?

- Samostatně chodit.
- Základy slušného chování – pozdravit, poděkovat, poprosit, respektovat pokyny dospělého.
- Držet lžíci, samo se najíst, pít z hrníčku a skleničky.
- Samostatně používat WC. Mateřskou školu navštěvují děti bez plen (i na odpočinek po obědě).
- Umýt si ruce a utřít je do ručníku.
- Používat kapesník, vysmrkat se.
- Svléknout si oblečení a obléknout si jednoduché části oblečení.
- Obout si boty.
- Spolupracovat při úklidu.
- Při chůzi se umět držet na ruku s dítětem i dospělým.

Je dobře, když umí dítě vyjádřit své pocity a potřeby, tedy vše, co si přeje a potřebuje.
Bylo by dobré, aby si dítě zvyklo jíst všechny běžné druhy potravin, nebylo vybíravé a stravu neodmítalo. Děti do jídla paní učitelky nenutí, ale snaží se je motivovat, aby jídlo alespoň ochutnaly.