

Mateřská škola Opolany

Opolany 40, Libice nad Cidlinou, tel. 602727286, e- mail : msopolany@seznam.cz

IČ: 71001107 ID datové schránky : ycxjy6

Adaptační program

Mateřské školy Opolany

Dívej se, hraj si a raduj se



Září klepe na vrátka,

připravte se děťátka.

Otevřou se dveře školky,

vítáme vás, kluci, holky.

Pojďte si sem s námi hrát,

učit se a povídat,

ať se vám tu pěkně daří,

celý rok a nejen v září.

Mateřská škola Opolany

Opolany 40, Libice nad Cidlinou, tel. 602727286, e- mail : msopolany@seznam.cz

IČ: 71001107 ID datové schránky : ycjxy6



Vstup dítěte do mateřské školy, je významným milníkem nejen v životě dítěte, ale i v soužití celé rodiny. Do této chvíle se děti většinou pohybovaly jen v okruhu rodiny. Maminka, tatínek byli vždy po ruce. Nyní bude poznávat jinou společnost, nové kamarády i dospělé, nové prostředí. Obě strany – rodiče i děti, se musí naučit respektovat nová pravidla, začlenit se do komunity ostatních rodičů, socializovat své dítě do skupiny vrstevníků.

Jsou děti, které se s touto situací vyrovnají snadno a rychle, jiným trvám delší čas, než přijmou odloučení od rodičů a zvyknou si na nová pravidla, kamarády i nové dospělé (nové autority).

Proto naše mateřská škola přináší různé možnosti adaptace dětí.

Tento program je rozpracovaný do několika časových úseků. Rodiče mohou na adaptaci pracovat dlouhodobě (v rámci měsíců) či krátkodobě (dny před vstupem do MŠ).

1. Dlouhodobá příprava na vstup do MŠ

V tomto období víte, že budete chtít vaše dítě dát do mateřské školy, chystáte se k zápisu a můžete již začít s postupnou přípravou na vstup do MŠ.

Pro vás a vaše dítě bude nejideálnější začít s přípravou domácího režimu obdobně tak, jaký je v MŠ.

Zkuste začít s rituály, které se budou ve stejný čas každý den opakovat.

- Vstávejte ve stejnou hodinu
- Dodržujte čas snídaně, svačiny, oběda (snažte se, aby dítě při jídle sedělo u stolečku, doba jídla byla omezená, dítě snědlo to, co mu předložíte)
- Dbejte na úklid hraček, motivujte dítě k úklidu oblečení, bot
- Dodržujte odpolední odpočinek (i když dítě nespí již dlouho, uložte ho, čtete pohádku, vytvořte klidnou chvíli po obědě), pobyt dítěte v MŠ bude náročný na jeho psychiku i fyziku a bude důležité, aby si po obědě odpočinulo, nabralo síly, zregenerovalo.
- Zajímejte se o to, co se ve školce vaří, sledujte jídelníček na webových stránkách www.msopolany.cz a zkuste některá jídla zařadit do vašeho jídelníčku. Bude pro dítě jednodušší vidět na talíři jídla, která již zná z domova. Zařad'te do jídelníčku ovoce, zeleninu, luštěniny, pomazánky, podpořte dítě v objevování nových chutí. Pokud dítě jídlo z domova nezná, je pro ně těžší ochutnat, nabýt k němu důvěru a často bývá hladové.

Mateřská škola Opolany

Opolany 40, Libice nad Cidlinou, tel. 602727286, e- mail : msopolany@seznam.cz

IČ: 71001107 ID datové schránky : ycjxy6

- Ved'te dítě k samostatnosti v oblékání, stravování, nenechte být dítě závislé na vás. Povzbuzujte dítě, pozitivně ho motivujte. Pochvalte ho byt' za malilichkatý krůček. Buďte trpěliví, nespěchejte na něj. Dopřejte mu čas – k oblékání, obouvání, stolování....

1.1. Co pro vás a vaše dítě nabízí naše mateřská škola v rámci adaptace:

- Při zápisu do MŠ přijít s dítětem, pobýt v MŠ určitou dobu, pohrát si s hračkami, prohlédnout prostředí MŠ
- Po domluvě s vedením školy přijít do MŠ i v jiný den, pohrát si s dětmi, pobýt chvíli na školní zahradě
- Přijít v rámci Dne otevřených dveří spojených s akcemi pro rodiče a děti – vánoční a velikonoční jarmarky apod.

1.2. Co můžete udělat vy (rodiče), aby vstup do MŠ byl pro vaše dítě pohodový, nenásilný a úspěšný:

- Nevyhýbejte se dětskému kolektivu, i když má vaše dítě sourozence
- Zkoušejte na určitou chvíli nechávat dítě u jiné osoby, chod'te s ním do jiných prostředí (mateřská centra atd.)
- Prohlubujte u dítěte dovednosti a návyky v oblasti sebeobsluhy – při jídle, oblékání, hygiena
- Nespěchejte na dítě, dejte mu čas a prostor na oblékání, stolování..
- Denně mu čtete – alespoň chvíli
- Povídejte si s ním o věcech kolem vás
- Udělejte si čas na společnou aktivitu, tvoření, hru
- Chvalte dítě za úspěchy a pokroky, povzbuzujte ho ve snaze dokázat něco dalšího
- Dejte dítěti hranice a na těch si trvejte, odmítejte nevhodné chování a vysvětlete mu proč.
- Nikdy neříkejte dítěti věty typu „Počkej, ve školce tě naučí!...až budeš ve školce, tak...! (dítě se bude do školky bát)
- Říkejte a mluvte s dítětem o tom, co se bude ve školce dít dle reality, povídejte si, jak si tam bude hrát, jíst, chodit na vycházky, co se vše dozví, najde si kamarády...

Mateřská škola Opolany

Opolany 40, Libice nad Cidlinou, tel. 602727286, e- mail : msopolany@seznam.cz

IČ: 71001107 ID datové schránky : ycjxy6

1.3. Co by mělo vaše dítě umět před vstupem do MŠ :

- **Důležité je, aby se umělo domluvit s učitelkou a kamarády**

Mluvte s ním, prohlížejte obrázky, popisujte situace, vysvětlujte, zpívejte si, učte se básničky, nespokojte se s tím, když dítě nechce komunikovat a používá jen posunky, nereagujte a jasně mu naznačte, že musí říci, co chce.

- **Mělo by se po dobu pobytu v MŠ odloučit od svých blízkých**

Pokud nikdy nebylo dítě bez rodičů, bude pro něj vstup do MŠ traumatem. Je třeba tuto dobu před vstupem dítěte do MŠ nacvičovat, třeba delším odchodem za vyřízením neodkladných záležitostí bez dítěte, pobytem u babičky, tety apod.

Pokud bude mít dítě s tímto již zkušenosti, bude vědět, že po krátkém odloučení vždy přijde a vyzvedne si ho, vstup do MŠ bude pro něj jednodušší, bude mít již zkušenosti. Berte dítě do míst s větším počtem dětí a větším hlukem, aby nebylo zaskočeno a zvykalo si na dětský kolektiv – bazény, dětská hřiště, herna, dětský koutek.

- **Mělo by mít základy sebeobsluhy a hygienické návyky**

Uvědomit si potřebu dojít si na toaletu či to oznámit. Umýt si ruce. Převléknout se, obout se, najíst se samo (neodbíhat od jídla, ale vydržet sedět u stolečku)

Ved'te dítě k samostatnosti, k tomu, aby si umělo říci o pomoc, kdykoli bude potřebovat. Učitelky jsou tu, aby mu pomohly, ale nemají na starosti pouze jedno dítě. Pokud bude dítě umět se o sebe postarat, nebude vystrašené, když nebudete nablízku, bude vědět, že se zvládne o sebe postarat.

Dejte dítěti oblečení, které zvládne samo obléknout, boty, které si umí samo nazout. Tříleté dítě by mělo zvládnout obléci triko přes hlavu, navléci kalhoty, ponožky, poznat, na kterou nohu patří bota.

Chvalte ho, povzbuzujte, když mu něco nejde, dejte mu čas, buďte trpěliví.

- **Mělo by být schopno se po krátkou dobu soustředit**

S dítětem si hrajte, kreslete, povídejte, čtete mu, vyprávějte si o přečteném, o zážitku z výletu, procházky, prohlížejte knihy, hrajte si společenské hry, dělejte dohromady drobné domácí práce. Naslouchejte dítěti a snažte se o to, aby i ono naslouchalo vám.

2. Krátkodobá příprava pro vstup do MŠ

Mateřská škola Opolany

Opolany 40, Libice nad Cidlinou, tel. 602727286, e- mail : msopolany@seznam.cz

IČ: 71001107 ID datové schránky : ycxjy6

Nyní nastává čas, kdy dítě již vstupuje do MŠ. Pokud nemusíte ihned nastoupit do práce, či si můžete na první dny vzít dovolenou či volno, nenechávejte dítě celý den ve školce. Je lepší ze začátku docházet na kratší časový úsek. Dítě si tak pomalu zvykne na odloučení, bude vědět, že maminka přijde. Všechny změny by měly nastávat postupně. Přizpůsobte si prvních 14 dní v zaměstnání k tomu, abyste mohli odejít dříve, kdyby vaše dítě neovládalo pobyt v MŠ či pro tento okamžik zajistěte jinou osobu.

Uvědomte si, že změna režimu dne, časně vstávání, náchylnost k chorobám může pro dítě znamenat zátěž po fyzické i psychické stránce.

V závislosti na dohodě mezi rodiči a učitelkou a programu v dané třídě se čas, který dítě tráví ve školce postupně prodlužuje. Teprve v době, kdy je dítě zcela připravené, zůstává ve školce samo po standardní dobu, resp. po dobu, která je v souladu s potřebami rodičů a schopností dítěte pobyt ve školce snést bez velké psychické zátěže.

Doba adaptace většinou trvá jeden až dva měsíce po zahájení docházky dítěte do MŠ. V délce však hraje roli i to, zda dítě dochází pravidelně či je hodně nemocné, pak se adaptace prodlužuje, jelikož dítě stále „začíná“.

Nově se dítě setkává s neznámými lidmi, ocitá se ve společnosti nových autorit, vrstevníků, musí se přizpůsobit jinému režimu, pravidlům, nastanou jiné stravovací návyky. Na toto vše si musí postupně zvyknout, přijmout je za své. Setkává se s dosud nepoznanými podněty.

Je velmi důležité, aby již na počátku rodiče sdělili učitelkám všechny informace o vývoji svého dítěte, jeho zdravotním stavu a dalších specifikách, jež považují za vhodné a důležité sdílet. Všechny pracovnice MŠ (pedagogové i nepedagogický personál) mají k dětem, zvláště k nově přijatým, empatický, klidný a trpělivý přístup a paní učitelky přihlíží vždy k individuálním potřebám každého dítěte a svým profesionálním přístupem jsou připraveny Vám pomoci, podat potřebné informace, případně Vám poradit, co by pro vaše dítě bylo v rámci snadné adaptace nejvhodnější. V zájmu všech – pedagogů, dětí i rodičů – je najít pro každou situaci vhodné řešení, případně vytvořit kompromis.



2.1. Adaptace ze strany MŠ

- v prvních dnech jsou přítomny obě učitelky od ranních hodin
(děti si zvyknou na obě učitelky stejně a v následném střídání učitelek na třídě nebude problém)
- rodiče mohou být přítomni v MŠ s dítětem
(po dohodě s rodiči a pokud dítě potřebuje v adaptačním procesu rodiče ve třídě, je rodič vítán. Rodič si s dítětem hraje, dává mu pocit bezpečí a

Mateřská škola Opolany

Opolany 40, Libice nad Cidlinou, tel. 602727286, e- mail : msopolany@seznam.cz

IČ: 71001107 ID datové schránky : ycjxy6

postupně svou přítomnost ve třídě zkracuje podle toho, jak si dítě na nové prostředí zvyká)

- heterogenní třídy

(v naší MŠ jsou třídy věkově smíšené, umožňují tak starším dětem se o mladší postarat, mladší děti rády vítají pomoc starších a zkušenějších kamarádů, nové děti i lépe chápou zvyklosti a pravidla ve třídě díky právě již kamarádům, kteří chodí MŠ znají)

- hračka do třídy

(děti si mohou do školky nosit svou oblíbenou hračku, plyšáčka, mazlíka, v neznámém prostředí bude pro něho hračka pocitem bezpečí a pomůže mu zmenšit nejistotu případný strach)

2.2. Adaptace ze strany rodičů

- **Rituály**

Vod'te děti do MŠ ve stejnou dobu, vše dělejte stejně, vyzvedávejte je také přesně tak, jak dítěti řeknete. NIKDY MU NELŽETE, JIŽ BY VÁM NEVĚŘILO !!!!

Vždy přijďte tak, jak řeknete – po obědě, po svačině, po spinkání. Pokud Vám do vyzvednutí něco naléhavého přijde, zavolejte nám, my to dítěti vysvětlíme. (toto použijte pouze v nejnnutnějším případě)

- **Loučení**

Dítěti přečtete, co ho ve školce čeká, co bude mít k obědu, svačinkám, rozlučte se s ním, neprodlužujte tuto dobu zbytečně moc dlouho, předejte učitelce ve třídě a odejdete (pokud není nastaven jiný adaptační systém). V žádném případě nedávejte dítěti najevo, že máte obavy, jak to zvládne, nestrachujte se, ono to zvládne.

- **Oblečení** – dávejte dítěti do MŠ věci, které zná, snáze se bude orientovat, co patří jemu. Vše podepište, usnadněte nám tím práci v hledání, komu co patří. Oblečení dejte dítěti pohodlné a takové, aby se dobře oblékalo – výstřih kolem krku, kalhoty na gumu, boty na suchý zip, rukavice palčáky....

- **Hračky** – i plyšové hračky, pokud to jde, dětem podepište.

- **Povídejte si** s dítětem o dni prožitém ve školce, nechte mu prostor vyprávět.

- Dejte dítěti najevo, že není ve školce „odloženo“, dodejte mu pocit lásky, řekněte, že ho máte rádi, ale že vy chodíte do práce, ono chodí do školky.

- **Dodržujte řád i doma.** Ve školce je denní řád rozdělen do několika pravidelných a opakujících se rituálů. Děti rituály potřebují. Utvrdí je to v pocitu bezpečí. Pro vývoj nervové soustavy v předškolním věku je to důležité. Děti žijící v nepravidelnosti a nahodilém jednání jsou nervózní, nejisté, neklidné a nespokojené. Narušení pravidelného rytmu je pro děti v tomto věku velmi psychicky náročné. Pokud dítěti dělá problém být v MŠ delší dobu (celý týden), dejte ho (pokud máte tu možnost),

Mateřská škola Opolany

Opolany 40, Libice nad Cidlinou, tel. 602727286, e- mail : msopolany@seznam.cz

IČ: 71001107 ID datové schránky : ycjxy6

pravidelně jen na několik dní. Neptejte se, zda dítě do školky chce či ne...dítě v tomto věku mění názor v rádech chviliek.

- **Komunikujte s učitelkou** – jistě vám sdělí, že po srdceryvném pláči při loučení s vámi, si dítě po chvílce hrálo, či se uklidnilo a pozorovalo, co se ve školce děje.
- Denní režim ze školky přenášejte i domů- dbejte na stejnou dobu jídla, odpočinku. Dítě bývá po změně režimu z domova na přechod v MŠ značně psychicky i fyzicky unaveno, dbejte na včasné ukládání dítěte do postýlky. Pokud jde spát pozdě, bude ráno značně nevyspalé a podle toho bude vypadat vaše společná výprava do školky. Pravidelným, klidným ukládáním ke spánku předejdete ranním problémům.
- Říkejte si s dítětem, co ho druhý den ve školce čeká, povídejte si o týdenní nabídce, o jídelníčku, čtěte nástěnky, na kterých máte informace o dění ve školce v daném týdnu, sledujte výtvarná díla svých dětí a povídejte si o nich, opakujte si s dítětem doma básničku či písničku, kterou se učíme
- **Pozitivně dítě motivujte**- vyzdvihněte, že je dítě moc šikovné, co se vše ve školce naučilo, nakreslilo, dozvědělo..nikdy ho nelitujte, že musí být ,chudinka, ve školce.
- **Bud'te přímí, nelžete dítěti.** Říkejte mu na rovinu, co ho čeká. Neslibujte nic, co nemůžete splnit. Pokud řeknete, že přijдете po obědě, opravdu přijďte. Neuplácejte dítě materiálními ani jiné odměny za to, že chodí do školky, neuplácejte ho sladkostmi.

Bud'te připraveni na to, že i když dodržíte všechny výše napsané kroky, může nastat chvíle, kdy vaše dítě chodilo ze začátku do školky bez problémů a po týdnech či dokonce měsících přijde plačtivé období. Je to zcela normální. Dítě začne bezdůvodně plakat, odmítat chodit do školky, aniž by mu někdo ublížil...Stává se to a je to zcela normální. Dítěti dojde dodatečně jaká změna se v jeho životě udála. Najednou se dítěti začne stýskat, uvědomí si, že maminka s ním není. Toto plačtivé období ustoupí stejně tak nečekaně jako přišlo. Nebuďte z toho nešťastní, bude zase vše v pořádku. Komunikujte s učitelkou, probírejte možnosti, jak toto období překlenout.



Věřte, že stejně tak jako je vaším přáním, aby bylo dítě ve školce spokojené a těšilo se do ní, tak i naším přáním je, aby se dítě ve školce cítilo bezpečně a v kruhu svých blízkých.

Mateřská škola Opolany

Opolany 40, Libice nad Cidlinou, tel. 602727286, e- mail : msopolany@seznam.cz

IČ: 71001107 ID datové schránky : ycxjy6

Dohromady, společně se nám to dříve, či u některých dětí později, podaří. Přistupujte k tomu pozitivně.

Vypracovala Eva Žilková

ředitelka MŠ Opolany