

ADAPTAČNÍ PLÁN PRO NOVĚ PŘÍCHOZÍ DĚTI

Vážení rodiče,

vstup dítěte do mateřské školy (MŠ) je významným okamžikem nejen v životě dítěte, ale i v soužití celé rodiny a představuje velkou zátěž, kterou musí dítě zvládnout. Děti, které byly doposud zvyklé převážně jen na pobyt v kruhu rodiny, mohou být v novém prostředí nejisté, ostýchavé, potýkají se s různými pocity, seznamují se s novými způsoby chování. Některé se s touto změnou vyrovnávají snadno a s jistotou, jiné potřebují delší čas na přivyknutí nové situaci.

Záleží na mnoha faktorech, jak dítě situaci zvládne, za jak dlouho a s jakými postupy., například minulé zkušenosti dítěte, jeho zralost, přístup rodiny, přístup zaměstnanců školy a podobně.

Každé dítě vychází z jiné rodiny, má i jiné vztahy s ostatními, také adaptace dětí bývá různá a může dlouho trvat.

Naším přáním je, aby se vaše děti cítily v naší školce spokojeně a chodily k nám rády. Za důležité považujeme spolupráci rodiny a MŠ, založenou na otevřené komunikaci a důvěře.

ZÁMĚR ADAPTAČNÍHO PLÁNU

- přiblížit MŠ rodinám s dětmi, které se připravují na zahájení docházky a dostatečné seznámení se s prostředím, podmínkami vzdělávání, pedagogy a personálem školy,
- seznámit rodiče s problematikou přechodu dítěte do nového prostředí, režimem v MŠ a zprostředkovat jim dostatečný poradenský a informační servis,
- umožnit dětem, které budou navštěvovat MŠ postupné a nenásilné seznámení s novým prostředím,
- zmírnit potíže dětí při vyrovnávání se s novou neznámou situací a usnadnění jejich zvykání na nové prostředí, na kolektiv dětí a nové dospělé osoby.

CHARAKTERISTIKA ADAPTAČNÍHO PLÁNU

Jednou z podmínek naplňování cílů předškolního vzdělávání, které jsou zakotveny v RVP PV, je možnost postupné adaptace nově příchozích dětí na prostředí školy. Rodičům je dána možnost strávit se svým dítětem určenou dobu v MŠ, dítě získává citový vztah k ostatním dětem, učitelkám a personálu. Seznamuje se s novým prostředím, zjišťuje, že prostředí je bezpečné, příjemné, obohacující.

ČASOVÉ ROZVRŽENÍ ADAPTAČNÍHO PLÁNU

- proces adaptace začíná již v rámci první návštěvy MŠ, a to během DNE OTEVŘENÝCH DVEŘÍ, který je realizován v měsíci březnu, dubnu. V tento den si mohou přijít rodiče s dětmi prohlédnout prostory MŠ, seznámit se s personálem, vzdělávacími podmínkami, děti si mohou pohrát a rodiče se dozvědět řadu užitečných informací,
- druhou návštěvu MŠ je možné uskutečnit v rámci ZÁPISU do MŠ Květnice, který probíhá v první polovině měsíce května,
- v měsíci červnu rovněž proběhne informativní schůzka s rodiči nově přijatých dětí (za bezpečnost dětí zodpovídají rodiče),
- hlavní adaptace začíná v měsíci září při nástupu dítěte do MŠ.

Doba adaptace je individuální, závisí na mnoha faktorech. Optimální je, pokud se dítě zadaptuje během prvního měsíce docházky do MŠ. 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. V případě dlouhodobě přetrvávajících adaptačních obtíží je možné dohodnout individuální adaptační plán, který spočívá v prodlužování délky pobytu dítěte v MŠ nebo návštěv dítěte v MŠ v odpoledních hodinách v doprovodu rodiče.

OBDOBÍ PŘED VSTUPEM DO MŠ (v rámci několika měsíců)

Pokud jste se rozhodli, že nastala ta správná chvíle, aby Vaše dítě v dohledné době nastoupilo do MŠ, je pro Vás a hlavně pro Vaše dítě nejlepší, když svůj domácí režim přizpůsobíte alespoň trochu režimu v MŠ. Navykejte děti na pravidelné rituály podobné režimu, který nastane, až budou chodit do školky. Snažte se dodržovat každý den s dítětem ve stejný čas, např. ranní vstávání, čas snídaně, svačiny, oběda. Zaveďte si i další rituály, jako je úklid hraček, úklid svého oblečení, bot, odpočinek, apod. Je přínosné zajímat se i o jídelníček MŠ (viz webové stránky školy: www.mskvetnice.cz a zařadit do domácího stravování podobná jídla. Když děti dostávají v MŠ něco velmi odlišného k jídlu než doma, je pro ně zvykání o to těžší a někdy kvůli tomu zůstávají celý den hladové.

Učte své dítě poznávat nové chutě, zařadte do jídelníčku ovoce a zeleninu, nevyhýbejte se pomazánkám a luštěninám. I když vaše dítě doma již po obědě nespí, dávejte jej alespoň na chvíli odpočinout. Dopolodní pobyt v MŠ je pro dítě velmi psychicky i fyzicky náročný, děti bývají vyčerpané, proto potřebují nabýt síly a zregenerovat se. Vyčerpané dítě je pak mnohem náchylnější k onemocnění! Vedte dítě k co největší samostatnosti, aby bylo co nejméně závislé na Vás či v budoucnu na učitelce např. v sebeobsluze, stolování apod. Pozitivní motivace ve všech těchto situacích dětem pomůže...

CO MŮŽETE VY - RODIČE VYKONAT JEŠTĚ PŘED VSTUPEM DO MŠ, ABY START BYL NENÁSILNÝ?

- chodte s dítětem mezi děti i pokud má sourozence,
- nechávejte dítě na určitou dobu v péči jiného známého člověka, chodte s ním do nových prostředí,
- zaměřte se na dovednosti sebeobsluhy (při jídle, oblékání, na toaletě, smrkání),
- rozvrhněte si čas tak, aby se na dítě nemuselo spěchat, má-li věci dělat samo,
- udělejte si čas na každodenní společnou chvíli u hry; udělejte si čas na čtenou pohádku,

- během dne využívejte možnosti povídat si s dítětem,
- oceňujte, co se dítěti daří a jasně odmítněte nevhodné chování a vysvětlete proč,
- vyvarujte se výhrůžek typu „Počkej, až budeš ve školce...!“, dítě se pak bude obávat MŠ předem,
- opatrně zacházejte i s vychvalováním MŠ, „Ve školce bude všechno bezva!“, je nutné se držet reality a mluvit o tom, co asi všechno tam bude dítě moci dělat, vyhneme se tak vytvoření nereálných představ a následného zklamání.

CO MŮŽETE VY - RODIČE VYKONAT PŘI VSTUPU DO MŠ, ABY ADAPTACE BYLA SNADNĚJŠÍ?

- používejte stejné rituály,
- rozlučte se krátce, loučení neprotahujte,
- chodte do MŠ včas, aby převlékání do třídy a loučení proběhlo v klidu, bez emocí a neustálého napomínání typu “Dělej, nezdržuj”,
- buďte citliví a trpěliví - vyprávějte si o tom, co dítě v MŠ dělalo a co nového se naučilo,
- neříkejte doma dítěti, že chápete, jaké to muselo být strašné, vydržet takovou dobu bez maminky,
- zeptejte se svého dítěte, s kým a na co si hrálo, jak se mu to líbilo, jak řešilo případné konflikty či situace,
- narušení pravidelného stereotypu bývá pro každé dítě velmi psychicky náročné,
- neptejte se dítěte, jestli chce do MŠ nebo ne,
- dbejte na pravidelné a včasné večerní ukládání dětí do postýlek,
- velmi doporučujeme pravidelně sledovat dění a program v MŠ, čtěte nástěnky a maily. Svému dítěti můžete říci, co ho čeká, na co se může druhý den těšit,
- při čtení jídelníčku je lépe vyhnout se negativním komentářům např. neznámých nebo ne příliš oblíbených pokrmů,
- plňte své sliby – když řeknete, že přijдете po obědě, tak po obědě opravdu přijďte,
- neslibujte materiální ani jiné odměny za chození do MŠ, neslibujte nic, co nemůžete splnit.

CO VŠECHNO BY MĚLO VAŠE DÍTĚ UMĚT PŘED VSTUPEM DO MŠ?

- mělo by se umět domluvit s učitelkou, s kamarády. Proto s dítětem hodně mluvejte, prohlížejte si s ním obrázky, čtěte mu knihy, zpívejte si spolu, učte se říkadla a básničky, vysvětlujte mu vše, co se kolem něho děje, nereagujte, pokud si dítě o něco říká pouze ukazováním či používá jen nesrozumitelné zvuky, veďte ho k tomu, aby se snažilo použít správné slovo
- mělo by být schopno se po dobu pobytu v MŠ odloučit od svých nejbližších. Pokud není v tomto směru dostatečně zralé anebo není zvyklé na odloučení od svých nejbližších, je pro dítě vstup do MŠ velkým traumatem. Proto procvičte odloučení před vstupem do MŠ např. delším odchodem za různými pochůzkami bez dítěte, pobytem u babičky, apod. Čím více pozitivních zkušeností s krátkodobým odloučením dítě bude mít, tím lépe si zapamatuje, že po odloučení přichází shledání a že se pro něj vrátíte. Berte dítě do prostředí, kde je hodně dětí a tím i větší hluk, aby si zvykalo na prostředí dětského kolektivu, např.: dětské hřiště, dětský koutek...
- mělo by mít základní sebeobslužné a hygienické návyky. Před nástupem do MŠ by mělo zvládat tyto hygienické návyky: uvědomit si potřebu a dojít si na záchod nebo alespoň tuto potřebu oznámit, umýt

si ruce. Dále: převléknout se, about se, najíst se samo (u jídla sedět na jednom místě a neodbíhat!), poklidit si po sobě nebo se o vyjmenované činnosti alespoň snažit a zvládat je s dopomocí. Veďte své dítě k co největší samostatnosti a nezávislosti. Dítě pak nebude vystrašené, kdykoliv nebudete na blízku, protože bude vědět, že si umí poradit a že to zvládne samo.

- Pořídte dětem oblečení, které si umí samo obléknout a boty, které si umí samo nazout. Tříleté dítě by si mělo umět obléknout triko přes hlavu, obléknout kalhoty, ponožky, poznat, na kterou nohu patří která bota.
- Chvalte dítě, když se mu něco podaří, povzbuzujte ho, když mu něco nejde. Nereagujte, pokud si něco vynucuje pláčem nebo vztekem. Vhodná je respektující, popisující komunikace.
- Dítě by mělo být schopno se alespoň cca 10 minut v klidu soustředit. Spolupracujte s dítětem při činnosti - kresba, stavění, hraní si, výpomoc s domácími pracemi, společenské hry. Svým příkladem budete pro dítě vzorem. Čtete dětem pohádky, prohlížíte si spolu knihy, časopisy... a vyprávějte si o přečtené (shlédnuté) pohádce, vraťte se k zážitku z vycházky... Naslouchejte dítěti a snažte se, aby i ono naslouchalo Vám.

PŘEDPOKLADY K NÁSTUPU:

- Běhat, skákat, jezdit na tříkolce
- Zacházet s tužkou, pastelkou
- Mít zájem o knížky, soustředit se na jednoduché vyprávění a převyprávět slyšený příběh
- Mluvit v rozvinutých větách, vyjádřit svá přání a potřeby
- Znát různé básničky a písničky
- Rozumět zadaným úkonům
- Překonávat období vzdoru
- Být samostatné při stolování a při hygieně a převážně samostatné při oblékání
- Mít zájem o domácí práce
- Vyhledávat společnost vrstevníků, spolupracovat při hře, respektovat je
- Umět chvíli počkat

S ČÍM SE DÍTĚ VYROVNÁVÁ PŘI NÁSTUPU DO MŠ

- Odloučení od rodičů
- Vytvoření nové vazby na jinou dospělou osobu-učitelku. Ta se ovšem věnuje i jiným dětem
- Přijetí učitelky jako nové autority, přijetí odlišného stylu vedení oproti rodičům.
- Navazování vztahů s dalšími dětmi – většinou jsou heterogenní skupiny 3-6 let
- Přijímání norem a hodnot vrstevnické skupiny a osvojování si role ve skupině, spolupráce, řešení konfliktů
- Přijímání nových pravidel
- Přijetí faktu, že se většina činností provádí společně jisté omezení soukromí
- Poznání nového prostředí – umístění hraček, materiálu, místa pro oblékání, mytí, stolování, spaní
- Přizpůsobit se novému režimu a dennímu rytmu
- Stravování – pravidelnost, společné stolování, nové druhy jídla

- Požadavky na určitou míru samostatnosti v rámci sebeobsluhy i schopnosti říct si o pomoc
- Očekávání ze strany rodičů, učitelky.

NA CO BYSTE MĚLI BÝT PŘIPRAVENI?

Doporučujeme začít s kratší dobou pobytu dítěte v MŠ:

- u nejmenších dětí, které jsou poprvé v předškolním zařízení, začít postupně do svačinky, tj. do 10:00 a prodlužovat čas do oběda. Pedagog Vám vždy sdělí, jak pobyt probíhal a společně zvolíte další postup.
- v případě potřeby můžete doprovázet dítě do třídy MŠ, ale je třeba, abyste zcela respektovali pokyny pedagogů a nenarušovali chod MŠ.
- Průběh adaptace Vašeho dítěte v MŠ můžete vždy konzultovat dle potřeby s třídním pedagogem. Pedagog Vám ochotně předá informace a rady ohledně Vašeho dítěte.

Někdy se stane, že první dny a týdny v MŠ proběhnou bez problémů. To ale ještě neznamená, že nemůže přijít plačtivé období. Po několika bezproblémových dnech, týdnech či dokonce měsících se může stát, že dítě začne zdánlivě bezdůvodně plakat a odmítat MŠ, aniž by mu někdo ublížil, či se stalo něco zlomového. Došlo k tomu, že si dítě tuto nevratnou změnu uvědomilo dodatečně. Najednou přijde stesk, který však časem odejde zrovna tak nečekaně, jak přišel. To, že je změna emocí dětí v tomto věku náhlá a výrazná, je normální.

Věřte tomu, že naprostá většina dětí, a to i těch, které vypadají, že se pláčem zalknou, se uklidní hned, jak se za Vámi zavřou dveře.

Víme, že i pro Vás je toto odloučení těžké, ale nebojte se, v kolektivu se dítě snadno adapтуje.

