Mateřská škola Sokolská 1313, Český Brod

**ADAPTAČNÍ**

**PROGRAM**

**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.

**Mluvte s dítětem o tom, co se v 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“.

**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

• Poznat si své oblečení

• Obout a vyzout si boty

**Stolování**

• Pít z hrnku, ze skleničky

• 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 svou značku v MŠ

• Uklidit si po sobě hračky

• Odloučit se na chvíli od rodičů

**Jiné dovednosti**

• Chodit za ruku po chodníku

• Ujít kratší vzdálenost (cca 30 min.)

• Zvládat chůzi po schodech

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

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. 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 a druhém týdnu jsou obě paní učitelky na ranní směně, aby si dítě vytvořilo stejný vztah k nim oběma. V prvním týdnu probíhá vzájemné seznamování, seznamování dětí s hračkami, se značkou, třídou, prostředím, uložením osobních věcí dětí v šatně do skříňky, plněním společenských a hygienických požadavků, seznámení se stolováním apod. První den jdou děti do třídy s rodiči na 2. hodiny. Druhý den už jdou děti do třídy bez rodičů. Děti pobývají v MŠ první dny do 10.00 hodin, koncem týdne mohou zůstat na oběd, vždy ale po dohodě s paní učitelkami.

**Druhý týden**

V druhém týdnu můžeme po dohodě s p. učitelkami prodloužit pobyt dítěte v MŠ na celé dopoledne -tedy včetně pobytu venku 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, 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.

**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.

**Promluvte si s p. učitelkami**

Promluvte si s p. učitelkami o možnostech postupné adaptace dítěte.