

# Adaptace na mateřskou školu



**"Motto"**

**Postavit věž je umění, ale nalézt klíč  
k tomu, jak to udělat, je moudrost...**

**Mateřská škola Březiněves,  
příspěvková organizace  
K Březince 459/3  
Praha 8**



# *Adaptační program*

*Vstup do mateřské školy je významná událost v životě dítěte. Mnohé děti byly doposud zvyklé jen na Vás rodiče, sourozence, či prarodiče. Mohou být ostýchavé, mít problémy s pobytem v novém, nepoznaném prostředí a v kolektivu neznámých dětí a lidí, navíc pod dohledem učitelek, které také neznají. Některé dítě reaguje pláčem, jiné se začlení do skupiny bez větších problémů. Někdy nastane krize až po několikadenním pobytu v mateřské škole.*

*Adaptaci na MŠ ovlivňuje mnoho faktorů, např. předchozí 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. Zpočátku pobývá dítě v MŠ pouze několik málo hodin, později se zúčastní vycházky, postupně zůstává na oběd, až nakonec zůstává v MŠ i spát a pobývá zde až do odpoledních hodin. Každá tato fáze je různě dlouhá. A vychází především z potřeb každého dítěte s přihlédnutím k aktuálním možnostem rodičů.*

## **Kdy probíhá?**

*Adaptační program je uplatňován vždy, když dítě nastupuje poprvé do školky, ale je zařazován i v případě, že dítě přechází z jiného zařízení (zkrácená forma adaptace, dítě si zvyká na prostředí a nové lidi, nikoli už na odloučení od rodiny), a to i v případě, že dítě nastupuje 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 až 3 týdnů. Pokud však v tomto období dojde k přerušení docházky, například z důvodu nemoci, většinou se doba adaptace prodlouží.*





## ***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.*

## ***Jak probíhá Adaptační měsíc***

### **První týden**

*V prvním zářijovém týdnu jsou obě paní učitelky na ranní směně, aby si dítě vytvořilo stejný vztah k nim oběma. Probíhá vzájemné seznamování, poznávání nových hraček, sžití se se značkou, třídou, prostředím. Děti se učí ukládat si své osobní věci v šatně, seznámí se s pravidly soužití ve třídě, okouknou způsoby stolování apod.*

***Děti pobývají v MŠ nejdéle do 10.00 hodin.***

### **Druhý týden**

*V druhém týdnu můžeme po dohodě s učitelkou prodloužit pobyt dítěte v MŠ na celé dopoledne – tedy včetně vycházky a později i oběda. Některé děti špatně snáší každou změnu v denním režimu – přechod ze třídy do umývárny, do šatny apod. I těmto signálům je dobré naslouchat.*

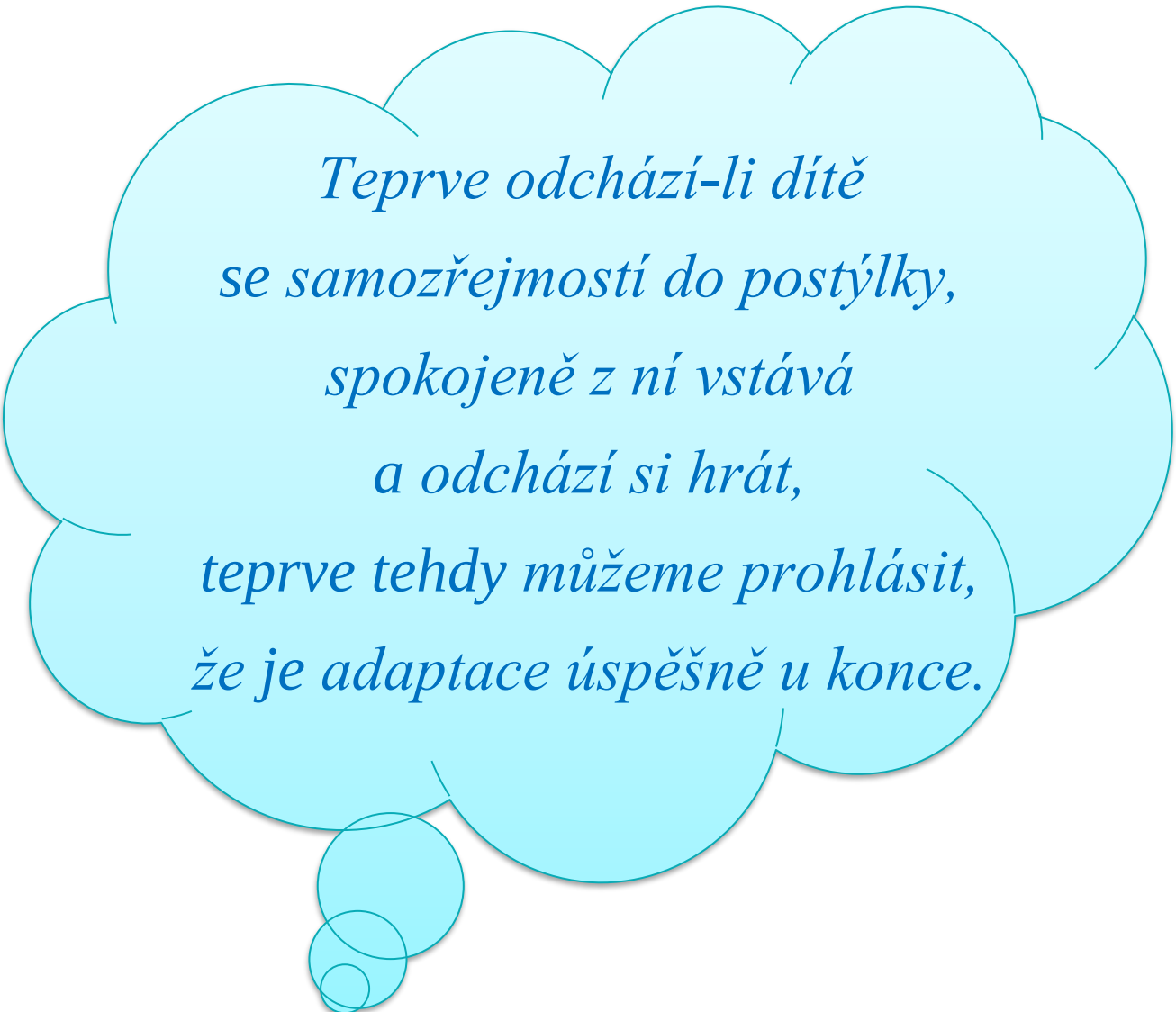
### **Třetí týden**

*Třetí týden je dobré pro úspěšné zvládnutí adaptace pokračovat v docházce do MŠ pouze v dopoledních hodinách. 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 ohleduplnější. Nemá smysl spěchat na prodlužování doby pobytu dítěte v MŠ. Délka pobytu závisí předně na psychice dítěte, zvládnutí režimu MŠ a odloučení od rodiny. V úvahu jsou brány také možnosti Vás rodičů.*

### **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 Vy, rodiče, byste 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 ideálně těšit.*





*Teprve odchází-li dítě  
se samozřejmostí do postýlky,  
spokojeně z ní vstává  
a odchází si hrát,  
teprve tehdy můžeme prohlásit,  
že je adaptace úspěšně u konce.*

# Co by mělo dítě před nástupem do školky zvládnout



**"Motto"**

**Postavit věž je umění, ale nalézt klíč  
k tomu, jak to udělat, je moudrost...**

**Mateřská škola Březiněves,  
příspěvková organizace  
K Březince 459/3  
Praha 8**

## *Co by mělo Vaše dítě před nástupem do mateřské školy zvládnout:*

### **Hygiena**

*umýt si ruce mýdlem a utřít je do ručníku  
samostatně si dojit na toaletu, vždy spláchnout  
používat kapesník, umět se vysmrkat, utřít si nos  
aktivně hlásit své potřeby  
nepoužívat pleny ani dudlík*

### **Stolování**

*při jídle sedět u stolu  
samo se najíst lžící, umět ji držet  
samo se napít ze skleničky, hrnečku  
při obědě jíst nejen polévku, ale i hlavní jídlo  
umět ukusovat z ½ krajíčku chleba včetně kůrky*

### **Oblékání**

*obléknout a svléknout se jen s malou dopomocí  
obout a vyzout boty, bačkory  
poznat si své oblečení (vše prosím určitě podepište, děkujeme)  
složit si je  
poznat svou značku*

### **Komunikace a spolupráce**

*umět být chvíli sám bez svých blízkých  
znát základní pravidla slušného chování (poprosit, poděkovat, pozdravit...)  
umět ukládat hračky na místo  
umět se chovat bezpečně v rámci svých schopností  
reagovat na pokyny dospělého a na své jméno  
umět vyjádřit své přání a potřeby*

### **Jiné dovednosti**

*chodit za ruku po chodníku  
zvládat déletrvající chůzi (cca 30 minut)  
nebát se schodů, chodit nahoru i dolů*

# Jak a v čem můžete dítěti pomoci



**"Motto"**

**Postavit věž je umění, ale nalézt klíč  
k tomu, jak to udělat, je moudrost...**

**Mateřská škola Březiněves,  
příspěvková organizace  
K Březince 459/3  
Praha 8**



## ***Naučte ho fungovat ve společnosti a respektovat pravidla***

*Ať už preferujete jakoukoli výchovu, dítě musí umět respektovat dospělého – tedy paní učitelku. Reagovat na její pokyny a přizpůsobit se novým podmínkám ve větším kolektivu. Při komunikaci by mělo být zvyklé navazovat mluvní i oční kontakt s dotyčnou osobou. Naučte ho také vycházet s ostatními dětmi, například dělit se o hračky. Samozřejmostí je v tomto věku i poděkovat, omluvit se, pozdravit... Zvládnout má i uklidit po sobě hračky nebo pracovní pomůcky.*

## ***Podporujte ho v samostatnosti***

*Je fajn, že si s ním hrajete, ale mělo by to umět i samo. Stejně tak má zvládat samostatně jíst. „Nekrmte dítě, uče ho u jídla sedět u stolu, uče ho jíst lžící. Nebojte se nepořádku, který vás určitě ze začátku nemine. Dávejte mu pít z hrnečku či skleničky alespoň u stolu a v průběhu jídla.*

*To samé platí i pro obouvání a oblékání. Když už to dítě nedokáže zcela samostatně, mělo by při tom alespoň spolupracovat. Oblečení ho naučte srovnat si na hromádku. A také to své rozpoznat.*

*Stejně tak by ale mělo být dítě schopno aktivně hlásit všechny své potřeby. Například říct si, že potřebuje na toaletu, kterou pak umí samostatně (s výjimkou utírání se) použít. Samozřejmě by tedy mělo být bez plenky. Stejně tak ho naučte fungovat bez dudlíku, pokud ho ještě má. I při usínání po obědě.*

*Pokud to ještě neumí, naučte ho samostatně smrkat, při kašli si zakrývat ústa, mýt si ruce mýdlem a utírat je do ručníku.*

## ***Pilujte procházky***

*Děti ve školce netráví všechnen čas mezi čtyřmi stěnami. Chodí také na procházky, které v současné době bohužel ne všechny děti zvládají. Nejsou na ně zvyklé. „Chodte s dítětem, nenoste jej, nevozte v kočárku,“ Stejně tak je dobré naučit děti zdolávat schody.*

## ***Začněte co nejdříve***

*Pokud vaše dítě něco z výše uvedeného nezvládá, začněte s pilováním dovedností nejlépe hned teď. „Všechny tyto požadavky tříleté dítě hravě zvládne. A i když dítě tvrdí, že ne, tak vás jen zkouší. Buďte doma jednotní v požadavcích. Dopřejte dítěti pocit, že to zvládne. Odměnou vám bude zdravě sebevědomá osobnost.*



# Co děti do školky potřebují



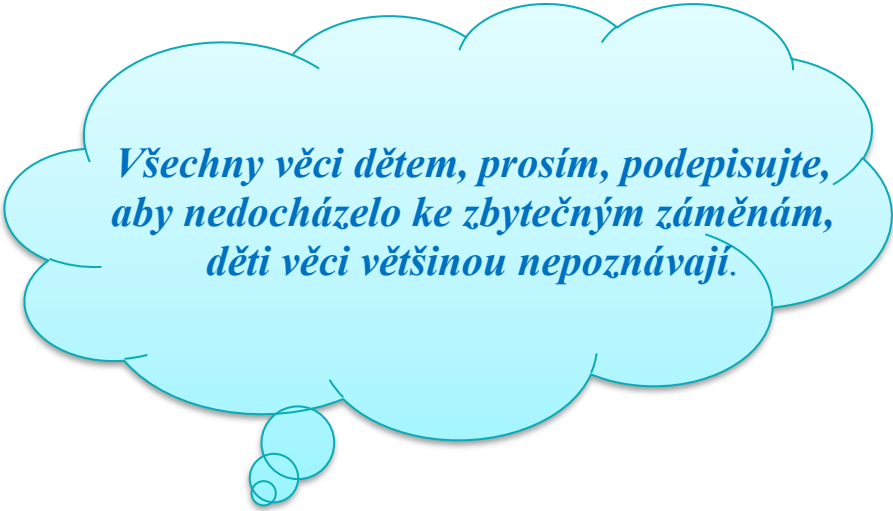
**"Motto"**



**Postavit věž je umění, ale nalézt klíč  
k tomu, jak to udělat, je moudrost...**

**Mateřská škola Březiněves,  
příspěvková organizace  
K Březince 459/3  
Praha 8**

- ❖ *bačkory, zdravotní sandále (nikoli pantofle či crocsy)*
- ❖ *pohodlné oblečení do třídy, tričko, tepláky, legíny, sukně, šaty apod.*
- ❖ *minimálně jednu celou sadu náhradního oblečení pro případ nehody (spodní prádlo, ponožky, tepláky, tričko...)*
- ❖ *sportovní oblečení na pobyt venku, takové, které může dítě umazat*
- ❖ *pyžamo či noční košili si děti do MŠ přináší v pondělí a v pátek je odnášejí domů.*
- ❖ *pláštěnku*
- ❖ *papírové kapesníky v krabici (vícekrát do roka)*
- ❖ *kopii průkazky zdravotní pojišťovny*



*Všechny věci dětem, prosím, podepisujte,  
aby nedocházelo ke zbytečným záměnám,  
děti věci většinou nepoznávají.*

- ❖ *všechno oblečení i jeho součásti musí být funkční – zipy, knoflíky atd.*
- ❖ *obuv, takového typu, který si dítě dokáže samo about*
- ❖ *oblečení a obuv musí být přiměřeně velké a čisté*
- ❖ *vždy volte oblečení, které je **vhodné** pro danou příležitost*

# Jak zvládnou ranní loučení bez slziček



**Mateřská škola Březiněves,  
příspěvková organizace  
K Březince 459/3  
Praha 8**

*Obáváte se okamžiku, kdy bude třeba se s dítětem rozloučit, tušíte předem, že dítě v šatně, a možná už i doma, spustí srdceryvný pláč, takže se loučení pro vás oba změní v tragédii, věřte, že to tak být opravdu nemusí...*

*Jak tomu úplně předejít nebo to alespoň co nejdřív změnit?*

## **Školka je fajn**

*Nikdy o školce nemluvte negativně, natož abyste ji dítě strašili. Naopak vyzdvihněte, co všechno se tam naučí, jak si pohraje s novými kamarády i hračkami. Řekněte, jak mu závidíte, že do školky může chodit, protože dospěláci tam nesmí. Stejně jako případný mladší sourozenec, který si na to privilegium ještě musí počkat.*

## **Chápejte a vysvětlujte**

*Nezlehčujte jeho smutek. Řekněte mu, že ho chápete. Zároveň ale vysvětlíte, proč je důležité, aby do školky chodilo. Ovšem tak, aby nezbytnost docházky nevnímalo negativně. Rozhodně neargumentujte třeba tím, že potřebujete mít čas na mladšího sourozence, nebo si chcete odpočinout. Raději řekněte, že byste rádi, aby se ve školce něco nového naučilo a pak vám to předvedlo. Nebo mu vysvětlíte, že potřebujete vydělávat peníze, abyste mu mohli koupit například vysněnou hračku.*

## **Vůně domova**

*Dětem při stesku po rodičích pomáhá, když si ve třídě mohou pohrát a přitulit se k oblíbenému plyšákoví, hračce.*

## **Pravidelný režim**

*Při navykání na školku je zásadní pravidelnost. Dítě by mělo od začátku docházet každý den, bez výjimky. Nečekejte ale, že si zvykne po týdnu. Zvláště malým dětem to z pravidla trvá i měsíc. „Teprve na konci prvního měsíce by dítě mělo vydržet v klidu do oběda i se spaním a mělo by se rychle utišit po odchodu rodiče. Pokud však dítě nechodí do školky pravidelně (nemoc, dovolená apod.), může se přivykání protáhnout na mnohem delší dobu.*

## **Zásadní je správné loučení**

*Sice poslední, ale veledůležitý bod. Loučení má být krátké. Dítě obejměte, dejte mu pusu a ujistěte ho, že ho máte rádi a po obědě či spaní se pro něj vrátíte. Svůj slib vždy dodržte, aby k vám neztratilo důvěru. Pak už ho předejte učitelce a odejděte. A to i v případě, že pláče a volá vás zpět. Vracet se a proces loučení prodlužovat je bezvýznamné, jen dítě utvrdíte ve zjištění, že má pláč smysl, že jej vyslyšíte. „V dobré víře pomoci dítěti mu nevědomky škodíte. Z toho důvodu po vás učitelky chtějí, abyste předali dítě v šatně včas, co nejrychleji a už s ním nechodili do třídy. Potřebují prostor na ztišení dítěte, což se opravdu podaří. Pokud ne, bývají s vámi domluveny, že se ozvou, aby vás informovaly a poradily se na dalším postupu. Učitelky nemají zájem dítě zlomit, chtějí v něm strach odbourávat postupně po malých dávkách, dát mu potřebný pocit jistoty a bezpečí,“.*

*Špatné je ale také úplný opak, tedy odcházet potají, bez rozloučení. Tím totiž zrazujete důvěru dítěte ve Vás samé, a to jistě nechcete.*

*I když to nebude snadné, snažte se své emoce udržet na uzdě a nedejte na sobě znát nervozitu a pochybnosti. Ty pak snadno přenesete na dítě. Plakat můžete až venku, kde vás Vaše dítě nevidí.*

# Desatero pro rodiče nových dětí



**"Motto"**

**Postavit věž je umění, ale nalézt klíč  
k tomu, jak to udělat, je moudrost...**

**Mateřská škola Březiněves,  
příspěvková organizace  
K Březince 459/3  
Praha 8**

*Mluvme s dítětem o tom,  
co se ve školce dělá a  
jaké to tam je*

*Plňme své sliby*

*Postupně zvykejme dítě  
na odloučení*

***Desatero pro  
rodiče nově  
přijímaných dětí***

*Udělejme si jasno v tom,  
jak prožíváme  
nastávající situaci my*

*Ved'me dítě k  
samostatnosti*

*Pokud bude dítě plakat,  
buďme přívětiví, ale  
rozhodní*

*Za pobyt ve školce  
neslibujme dítěti  
odměny předem*

*Dejme dítěti najevo, že  
rozumíme jeho  
případným obavám  
z nástupu do školky*

*Nechávejme své dítě ve  
školce pouze po  
nezbytně nutnou dobu*

*Promluvme si s paní  
učitelkou*



## ***Mluvíme s dítětem o tom, co se ve školce dělá a jaké to tam je***

*Můžeme si k tomu vzít obrázkovou knížku nebo si popovídáme s dítětem, které do školky už chodí. Vyhneme se negativním popisům, jako „tam tě naučí poslouchat“, „tam se s tebou nikdo dohadovat nebude“ apod. Nikdy dítě školkou nestrašíme!*

## ***Zvykáme dítě na odloučení***

*Při odchodu např. na nákup nebo do kina láskyplně a s jistotou řekneme, že odcházíme, ale ujistěte dítě, že se vrátíme. Dítě potřebuje pocit, že se na nás může spolehnout. Chybou je, vyplížit se tajně z domu. Dítě se cítí zrazené a strach z odloučení se jen prohlubuje.*

## ***Vedeme dítě k samostatnosti***

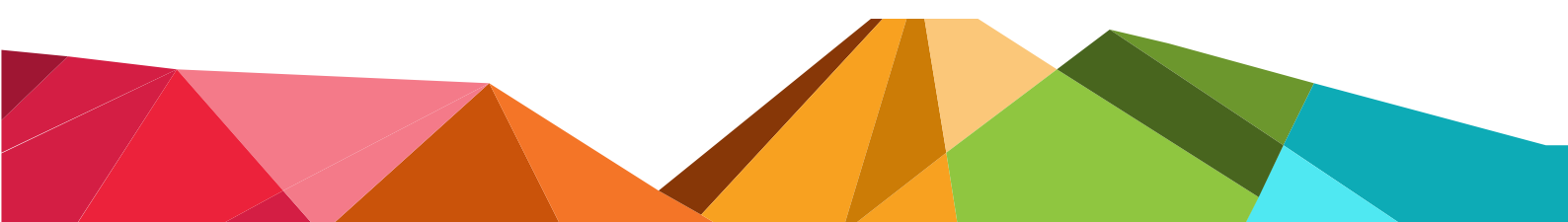
*Zvláště v hygieně, oblékání a jídle. Nebude zažívat špatné pocity spojené s tím, že bude jediné, které si neumí obléknout kalhoty nebo dojít na záchod.*

## ***Dáváme dítěti najevo, že rozumíme jeho případným obavám z nástupu do školky***

*Ale ujistíme ho, že mu věříme a že to určitě zvládne. Zvýšíme tak sebedůvěru dítěte. Pokud má dítě chodit do školky rádo, musí k ní mít kladný vztah. Z toho důvodu nikdy školkou dítěti nevyhrožujte (dítě nemůže mít rádo něco, co mu předkládáte jako trest) – vyhneme se výhrůžkám typu „když budeš zlobit, nechám tě ve školce i odpoledne“.*

## ***Pokud bude dítě plakat, bud'me přívětiví, ale rozhodní***

*Rozloučení by se nemělo příliš protahovat. Ovšem neodcházíme ani narychlo nebo tajně, ani ve vzteku po hádce s dítětem.*







## ***Necháváme své dítě ve školce pouze po nezbytně nutnou dobu***

*Vyzvedávejte své dítě ze školky včas. Nenechávejte ho ve školce déle, než je nezbytně nutné. Předškolní dítě by mělo větší část dne trávit v rodinném kruhu. Školka pouze doplňuje rodinnou výchovu.*

## ***Plňme své sliby!***

*Plníme své sliby – když řekneme, že přijdeme po obědě, měli bychom po obědě přijít.*

## ***Udělejme si jasno v tom, jak prožíváme nastávající situaci my***

*Děti dokážou velmi citlivě poznat projevy strachu u rodičů. Platí, že zbavit se své úzkosti znamená zbavit dítě jeho úzkosti. Pokud máme strach z odloučení od dítěte a nejsme skutečně přesvědčeni o tom, že dítě do školky dát chceme, pak bychom měli jeho nástup přehodnotit. Zpravidla ale stačí, když se dohodneme, že dítě bude do školky vodit ten z rodičů, který s tím má menší problém.*

## ***Za pobyt ve školce neslibujeme dítěti odměny předem***

*Dítě prožívá stres nejen z toho, že je ve školce bez rodičů a zvyká si na nové prostředí. Přidá se strach z toho, že selže a odměnu pak nedostane. Samozřejmě – pokud den ve školce proběhne v pohodě – dáme dítěti najevo své pocity radosti, chválíme ho, podporujeme a povzbuzujeme do dalších dnů.*

## ***Promluvíme si s paní učitelkou***

*Promluvíme si s paní učitelkou o možnostech postupné adaptace dítěte – první dny pobyt dítěte omezíme na maximálně dvě hodiny, další týden postupně prodloužíme jeho pobyt do oběda, v dalším týdnu připravíme dítě na možnost odpoledního spaní. S učitelkou vždy včas konzultujeme možnost prodloužení docházky našeho dítěte.*

