

Adaptační plán

1. **Co je adaptace?**
2. **Kroky k minimalizaci adaptačních problémů - ze strany zákonných zástupců dítěte**
3. **Kroky k minimalizaci adaptačních problémů - ze strany MŠ**
4. **Plán adaptace**
5. **Závěr**

1. Co je vlastně „adaptace“?

Adaptace neboli adaptační režim spočívá v postupném prodlužování školní docházky. Je to proces, v kterém si dítě zvyká na odloučení od rodičů a učí se důvěřovat jiným lidem – paní učitelkám a poznávat nové prostředí. U každého dítěte je tento proces jinak dlouhý.

2. Rodiče:

♥ Nestrašte dítě školkou.

♥ Mluvte s dítětem o tom, jaké je to v mateřské škole, co se tam dělá, přijďte se s ním podívat na prostředí, seznámte se s paní učitelkou.

♥ Motivujte své dítě, ať se těší na nové zážitky, hračky, kamarády, jídla od paní kuchařky, atd.

♥ Dobu spánku nazývejte dobou odpočinku - je možné, aby si dítě na tuto dobu přineslo oblíbeného plyšáka. V době odpočinku mají děti klidový režim na lůžku, paní učitelky čtou pohádky.

♥ Chvalte, chvalte, chvalte – za samostatně obuté bačkůrky, za vyprávění, za ochutnání nového jídla, za nakreslený obrázek, za zapamatování jména paní učitelky nebo kamaráda, atd.

♥ Vyzdvihujte hezké zážitky, které ve školce prožilo, ptejte se ho, co nového se naučilo, a zda by vás to také naučilo či vám to předvedlo.

♥ Ved'te své děti k samostatnosti, zvyšujete tím jejich sebevědomí a sebedůvěru, že zvládne i neznámé situace.

♥ Zamyslete se nad tím, jak prožíváte nastávající situaci vy. Děti dokážou velmi citlivě poznat projevy strachu a obavy rodičů, silně emočně reagují. Pokud máte strach z odloučení od dítěte a nejste skutečně přesvědčení o tom, že dítě do mateřské školy dát chcete, pak byste měli jeho nástup přehodnotit. Případně se v rodině dohodněte, že dítě do mateřské školy bude vodit ten, který s tím má menší problém.

♥ Pokud bude dítě plakat, buďte přívětiví, ale rozhodní. I když se loučíte s plačícím dítětem, neznamená to, že dítě ve školce propláče celý den. Zkuste se přesto usmát, popřát hezký den. Rozhodně dítěti nedávejte najevo, že jste smutní a že může za to, že vás rozrušilo. Rozloučení by se nemělo příliš protahovat. Paní učitelka vaše dítě brzy uklidní a pomůže mu překonat stesk.

3. Paní učitelky:

* Všechny paní učitelky jsou empatické a zachovávají etický kodex pracovníků - klidné vystupování, citlivý přístup, vcítění se do nové situace dítěte a rodičů atd.

* Důvěřujte paní učitelkám - profesionálům, kteří mají spoustu zkušeností a jsou na adaptaci dětí připravené. Po vašem odchodu paní učitelky dítě zabaví, zaujmou hračkami, hrou a dítě ztratí pojem o čase. Najde si zábavu mezi vrstevníky, zapojí se do her, činností a čas ve školce mu uteče daleko rychleji než vystresované mamince v práci.

* Paní učitelky umí utěšovat, rozveselovat, zaujmout, utřít slzičky i nos, pomoci s jídlem, oblékáním, obouváním, stavěním hradu i kreslením obrázku pro maminku.

* Paní učitelky vás při předávání dítěte budou informovat, jak den proběhl a co se vašemu dítěti každý den povedlo, co zkusilo, co se naučilo.

4. Plán adaptace:

► Je důležité, aby dítě získalo jistotu a v prostředí mateřské školy se cítilo bezpečně. Dodržujte proto režim školky, hlavně dobu příchodů a odchodů.

► Vyhraďte si dostatek času na ranní příchod do školky, nestresujte sebe ani dítě.

► Dohodněte si s dítětem, kdy pro něj přijdete (po obědě, po odpočívání, po práci).

► První týden můžete s dítětem každý den strávit až 30 min ve třídě – projít s ním prostory, umývárnu, obdivovat výzdobu a nové zajímavé hry a hračky.

► Poté se s dítětem s úsměvem rozlučte, popřejte mu krásný den, ujistěte jej, že pro něj přijdete a odejdete. (Neutíkejte ze třídy, pokud vám zrovna nevěnuje pozornost. Krátké rozloučení, při kterém dítěti sdělíte, kdy si ho vyzvednete, popřípadě kdo ho vyzvedne, je pro dítě velice důležité).

► Po rozloučení se do třídy opakovaně nevracejte, nemusíte se ubezpečovat, že je dítě v pořádku. Paní učitelky vědí, co mají dělat.

► Můžete se s paní učitelkou dohodnout, že později zavoláte.

► V každém případě vás paní učitelky budou kontaktovat, pokud to bude nutné.

► Pokud je dítěte pláč k "neutěšení" je lepší dobu odchodu zkrátit, dítě ubezpečit, že si pro něj přijdete.

► Další týden omezte loučení na prostor šatny a předejte s úsměvem dítě paní učitelce ve dveřích třídy.

► Při vyzvedávání dítěte ze školky se může stát, že dítě reaguje pláčem. To je naprosto přirozená reakce. Hlavně dítě nelitujte, že muselo být přes den samo bez vás - to mu rozhodně neprospěje!

► Délka adaptace je u každého dítěte individuální. U někoho může trvat několik dní, u jiného dítěte několik týdnů. Stává se, že se dítě adaptuje naprosto bez problémů a až po měsíci se může objevit u dítěte protest k docházce do školky, nechce se mu vstávat. Buďte proto trpěliví a důslední.

Poslední srpnový týden je možné navštěvovat naši Školku společně s Vaším dítětem, aby si postupně zvykalo na nové prostředí za podpory rodičů. Vhodný čas je mezi 9:00 – 11:00 hod.

5. Závěr

Školka je přes veškeré případné problémy při adaptaci obrovským přínosem do života. Dítě se tu naučí sociálním dovednostem, díky nimž bude schopnější obstát v kolektivu, uhájit si své místo, spolupracovat, soupeřit i uznávat jinou autoritu. Školka vlastně představuje první krok k osamostatnění vašeho dítěte.

S jakýmkoliv dotazy, připomínkami, problémy, náměty se obraťte na paní učitelky. Je přeci v našem společném zájmu, aby byly děti ve školce šťastné a spokojené. Jedině tak budou v naší školce děti zdravé a schopné se přirozenou cestou rozvíjet a vzdělávat.