**Adaptační plán**

**Vstup dítěte do mateřské školy je významnou událostí nejen v životě dítěte, ale i v soužití celé rodiny. Děti, které se do té doby pohybovaly převážně v kruhu rodinném, najednou poznávají jinou společnost, nové kamarády i dospělé a nové prostředí. Musí se podřídit určitým pravidlům a už nejsou jen ony středem pozornosti. Některé děti se s touto změnou vyrovnávají snadno a s jistotou, jiné potřebují delší čas na přivyknutí si nové situaci.**

**Naším velkým přáním je, aby se děti cítily ve školce spokojeně a bezpečně. Adaptační program, který vám předkládáme je doporučením, jak postupovat, aby si dítě na školku rychle a bez problémů zvyklo, těšilo se na ni, aby při příchodu do školky a při odloučení od rodičů netesknilo a cítilo se bezpečně.**

**JEDNOTLIVÉ FÁZE ADAPTACE**

1. **FÁZE - probíhá před nástupem dítěte do MŠ** - dle individuální domluvy
* MŠ pořádá před zápisem dětí „***Den otevřených dveří“***- rodiče si mohou prohlédnout prostory školky, seznámit se částečně s režimem dne, s personálem, s prací učitelek ve třídách, se vzdělávacím programem, nabídkou dalších aktivit, apod.
* Informační schůzka pro rodiče nově přijatých dětí je před zahájením nového školního roku, a to v období měsíce června.
* Přijaté děti mohou mateřskou školu navštívit v doprovodu svých rodičů v průběhu měsíce června, a to po domluvě s ředitelkou školy nebo zástupkyní ředitelky školy.

**Desatero pro rodiče**

***Co mohou rodiče udělat pro to, aby vstup dítěte do MŠ byl úspěšný a nenásilný?***

* Umožnit dítěti setkávání s jinými dětmi (na pískovišti, v hernách, akcích pro děti, sportovních aktivitách, atd.), a to i tehdy má-li sourozence.
* Nechávat dítě na určitou dobu v péči jiného známého člověka, chodit sním do nových prostředí (např. mateřského centra).
* Zaměřit se na dovednosti sebeobsluhy (při jídle, oblékání, na toaletě).
* Rozvrhnout čas tak, abychom na dítě nemuseli spěchat, má-li věci dělat samo.
* Udělat si čas na každodenní společnou chvilku u hry.
* Udělat si čas na čtenou pohádku.
* Během dne využívat možnosti si s dítětem povídat.
* Oceňovat, co se dítěti daří a jasně odmítnout nevhodné chování a vysvětlit proč.
* Vyvarovat se výhružek typu *„Počkej, až budeš ve školce...!“*, dítě se pak bude zbytečně obávat školky předem.
* Opatrně zacházet i s vychvalováním školky, *„jak tam bude všechno super!“.* 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 všechno by mělo umět dítě při vstupu do MŠ:**

* Chodit, lézt, běhat a vůbec se samostatně pohybovat,
* sedět po dobu jídla u stolu, používat lžíci, pít z hrnečku,
* umývat si ruce a utírat se do ručníku, čistit nos,
* používat toaletu z vlastní iniciativy-dítě s plenkami nelze přijmout do MŠ,
* chodit po schodech s přidržováním se zábradlí,
* snažit se uklízet si po sobě hračky,
* reagovat na pokyny (např. počkat, sednout si, přijít.) a reagovat na své jméno,
* hrát si a svou činností se po určitou dobu zabavit,
* myslet v konkrétních obrazech, ptát se (otázky proč, jak), být zvídavé,
* umět prosadit svou vůli a chtění, ale umět své chtění potlačit,
* pozorovat a napodobovat okolí.

***Jak připravit dítě na změnu***

* Vyprávějte dětem o svých zážitcích z doby, kdy jste mateřskou školy navštěvovali jako děti.
* Připravte děti na negativa i pozitiva MŠ a citlivě vysvětlete.
* Zvykejte děti na odloučení – ne tajný útěk, ale vysvětlit důvod odchodu a ubezpečit o návratu.
* Dejte najevo, že chápete jeho obavy, ale ujistěte dítě, že to zvládne – zvýšíte sebedůvěru dítěte, aby mělo ke školce pozitivní vztah a chodilo rádo do školky.

**2. fáze - probíhá po nástupu dítěte do MŠ**  - dle individuální potřeby dítěte

Vše se dál odvíjí od vzájemné domluvy mezi rodičem a učitelkou.

Navázání dobré spolupráce mezi pedagogy a rodinou je základní podmínka pro kvalitní spolupráci. Během adaptačního období je vhodné, aby rodiče sdělili učitelkám potřebné informace o vývoji svého dítěte, jeho zdravotním stavu a dalších specifikách, jež považují v zájmu úspěšné adaptace, sdělit. Rodiče nově přijatých dětí za tímto účelem vyplňují dotazník, který napomáhá učitelce s poznáním dítěte. Pokud máte potřebu sdělit informace o dítěti osobně, máte možnost vyžádat si konzultaci.

**Adaptační plán -** příklad:

* První den v MŠ možná adaptace za účasti rodičů - maximálně 1 hodina,
* do konce prvního týdne – postupné prodlužování pobytu dítěte v MŠ po dohodě s učitelkou (samo nebo v přítomnosti rodičů),
* dopolední docházka – dítě zůstává v MŠ samo nebo za přítomnosti rodičů (odchod po obědě dle možnosti rodiny),
* při adaptaci, v případě, že něco potřebuje, odkazujte dítě na učitelku.

***Doručujeme rodičům, aby malé děti nezůstávaly od prvního dne ve školce na odpolední odpočinek. Všechny změny by měly probíhat postupně, plynule a v klidu.*** Rodiče nebo pověřený zástupce, by si měli prvních čtrnáct dní v zaměstnání domluvit možnost kdykoliv odejít v případě, že dítě nebude adaptaci zvládat duševně nebo fyzicky (změna režimu dne, časné vstávání, náchylnost k chorobám, větší kolektiv, nové prostředí, neznámí lidé, atd.).

**3. FÁZE - pokud adaptace probíhá bez obtíží**

* Celodenní pobyt

**Jak dítěti s adaptací pomoci?**

***Přibalte mu mazlíčka***

Dovolte dítěti, aby si s sebou vzalo do školky svou oblíbenou hračku, například plyšového mazlíčka. Existence pevného bodu, známé osoby nebo předmětu v nezvyklé situaci zmenšuje nejistotu a případný strach z neznámého prostředí.

***Používejte stejné rituály***

Voďte dítě do mateřské školy pokud možno ve stejný čas. Konkretizujte sdělení dítěti - čas, kdy jej vyzvednete - po obědě, po odpočívání – nejen obecné sdělení jako je brzy, za chvíli, po práci apod.

V domácím prostředí zachovávejte stejné zvyky a rituály jako před tím, než dítě nastoupilo do MŠ – čtení před spaním apod. Pověřte dítě nějakým „zodpovědným“, úkolem, povinností – posílíte mu sebevědomí („Teď, když už chodíš do školky, můžeš každý den krmit rybičky, psa…“).

***Dodržujte sliby***

 Pokud dítěti slíbíte, že půjde po obědě, tak slib dodržte.

 ***Loučení jen krátké – důležité pro rodiče!***

Loučení dlouze neprotahujte! Někdy loučení představuje větší problém pro rodiče než pro dítě, proto jej zbytečně nestresujte. Ujasněte si, jak se k pobytu svého dítěte ve školce stavíte vy. Pokud máte obavy z odloučení od dítěte a nejste skutečně přesvědčeni, že dítě chcete do školky dát, tak jej tam nedávejte. Dítě velmi dobře vycítí váš strach a nejistotu, a pokud se vy nezbavíte své úzkosti, nemůžete zbavit dítě jeho úzkosti a obav. Pokud bude plakat, buďte přívětiví, ale rozhodní. Po rozloučení už se do třídy nevracejte, nemusíte se ubezpečovat, že je dítě v pořádku, učitelky vědí, co mají dělat. Neodcházejte tajně ani urychleně, ani ve vzteku po konfliktu s dítětem.

Možnost je se v rodině dohodnout, že dítě bude vodit do školky ten, kdo s předáváním dítěte má menší problém. Ráno přicházejte do MŠ včas, abyste nemuseli na dítě spěchat. Ukvapený příchod do mateřské školy může být pro dítě i pro rodiče stresující.

***Vyzvedávání dětí***

Při vyzvedávání dítěte ze školky se může stát, že reaguje pláčem. Je to naprosto přirozená reakce a dítěti neprospěje, pokud ho budete litovat, že muselo být celý den bez vás.

***Buďte citliví a trpěliví***

Vyprávějte si o tom, co dítě ve školce dělalo, a co nového se naučilo. Ujistěte dítě, že ho do školky neodkládáte. Vysvětlete mu, že ho máte rádi a že nechodí do školky proto, že na něj nemáte čas, nebo že s ním nechcete být doma. Každý má své povinnosti – vy práci, vaše dítě školku.

Dítě bude citově nenasycené, ubezpečujte je o své lásce. Doma vytvořte příjemnou atmosféru, spory řešte mimo dítě. Celá rodina by měla vnímat nástup dítěte do MŠ jako mimořádnou událost.

***Komunikujte s učitelkou***

Možná se dozvíte, že když ze školky po nervy drásající scéně ráno odejdete, vaše plačící dítě se ve chvíli uklidní a jde si spokojeně hrát (pro váš klid si můžete po příchodu do zaměstnání ověřit, že tomu tak je). Dítě za zvládnutý pobyt ve školce pochvalte. Pokud chcete dítě za zvládnutý pobyt odměnit, neslibujte dětem odměnu předem. Dítě odměňte až po konzultaci s učitelkou.

***Pozitivně motivujte***

Neříkejte doma dítěti, že chápete, jaké to muselo být strašné, vydržet takovou dobu bez maminky. Naopak vyzdvihněte jeho pěkné zážitky, zahrajte si s ním hru, kterou se naučilo, zeptejte se s kým, a na co si hrálo, jak a co se mu líbilo, jak řešilo případné konflikty či jiné situace.

**Pravidla pro účastníky adaptačního programu:**

* Do MŠ mohou pouze zdravé děti.
* Rodiče se přezují, dodržují hygienická a bezpečnostní pravidla.
* Rodič má nad svým dítětem po celou dobu dozor.
* Rodič nezasahuje učitelce do vzdělávacích, ani výchovných aktivit.

***Délka adaptace je u každého dítěte individuální. U někoho může trvat několik dnů, u někoho několik týdnů. Stává se, že se dítě adaptuje bez problémů a až po delší době se může objevit u dítěte protest k docházce do školky. V takovém případě buďte trpěliví a důslední.***

***Buďte důslední a nenechte se obměkčit. Když už se jednou rozhodnete, že půjde dítě do školky, nedejte se přemluvit a trvejte na svém!***

**Na závěr: Rady pro rodiče – co byste nikdy neměli dělat…**

***Nestrašte své dítě školkou***

* „***Počkej, ve školce ti ukážou***“ – za problémy s přivykáním je v žádném případě netrestejte,
* nepřiznávejte, že je vám také smutno, a že se vám bude stýskat, když zvládnete své emoce vy, dítě je zvládne také,
* netvrďte dítěti cestou do školky, že jdete na procházku, k lékaři…a nepodávejte dětem nepravdivé informace o tom, kdy jej přijdete vyzvednout,
* neopakujte dítěti pořád dokola, že má být hodné.

Všechny potřebné informace mohou rodiče získat na webových stránkách MŠ

[www.ms-herrmannova.cz](http://www.ms-herrmannova.cz)

Všichni zaměstnanci mateřské školy mají k dětem, zvláště k nově přijatým, empatický, klidný a trpělivý přístup.

Pedagogové přihlíží k individuálním potřebám každého dítěte a svým profesionálním přístupem jsou připraveni vám pomoci, podat potřebné informace, případně vám poradit, co by pro vaše dítě bylo v rámci snadné adaptace nejvhodnější.

Počítejte s tím, že dítě doposud zdravé, může být po nástupu do MŠ častěji nemocné a adaptace začíná stále nanovo.

***Na vás záleží, zda využijete některé z možností našeho adaptačního programu, neboť vy nejlépe znáte svoje dítě.***

***Přeji vám a hlavně vašim dětem, hodně stálých, krásných zážitků a prožitků, pohodu, spokojenost a stále nové a nevšední poznávání.***

***Za všechny zaměstnance mateřské školy***

Mgr. Libuše Pluháčková, ředitelka školy

V Olomouci dne: 23.5.2024

Příloha:

 **MOŽNÉ POTÍŽE S ADAPTACÍ**

Některé děti mívají v mateřské škole problémy se začleněním do kolektivu. Je zcela přirozené, že se dítěti do mateřské školy několik prvních dnů nechce, zvláště takovému dítěti, které nikdy nebylo bez rodiny. Pokud ale dítě dlouho nebo opakovaně pláče, vyžaduje to větší pozornost.

**Nechuť k mateřské škole se u dítěte může projevovat různými způsoby.**

Mezi nejčastější projevy patří vztek a pláč. Každé ráno se opakuje stejná scéna, dítě se věší na matku nebo otce a nechce je nechat odejít. U jiných dětí se stejné pocity projeví v tělesných potížích, děti si mohou stěžovat na bolení bříška, které nemá žádnou zjevnou příčinu nebo trpí opakovanými lehčími nemocemi (nevolnost, zácpa, bolení v krku, zánět středního ucha apod.). V mateřské škole pak některé děti dávají najevo svou nespokojenost zvýšenou agresivitou, jiné děti mohou naopak působit unaveným, lhostejným a nečinným dojmem.

**Příčin dlouhodobějšího odporu k mateřské škole je velmi mnoho.**

Může se jednat o dítě, jemuž matka dosud věnovala nadměrnou péči, a které se od ní ještě dostatečně neosamostatnilo, není si jisté samo sebou a nedokáže bez maminky ještě být. Jiné dítě může mít doma rodiče, kteří si nerozumějí, hádají se a dítě se bojí toho, co se doma přihodí v době, kdy je v mateřské škole. Další dítě může mít doma mladšího sourozence, o něhož maminka pečuje a na kterého dítě žárlí. Úzkostné dítě, které dají rodiče do mateřské školy, může mít pocit, že se ho rodiče zbavili, a že ho maminka nemá dost ráda. Někdy se také odpor objeví u těch dětí, které ještě nejsou dostatečně zralé na to, aby navštěvovaly kolektivní zařízení a trávily mimo rodinu celý den.

***Není jednoduché dítě přimět, aby o těchto věcech mluvilo. Přesto je nutné, abyste se s pomocí paní učitelky pokusili pochopit, co se v dítěti odehrává. Jediný způsob, jak můžete dítěti pomoci, je ujistit ho, že ho máte rádi, a že na něho nezapomenete.***