

---

č. j.: ZŠHod/158/2023-Mar.

### **Dodatek č. 1**

k Řádu mateřské školy, č.j.: ZŠHod/280/2021-Mar. ze dne 27. 8. 2021

## **Adaptace dítěte v MŠ**

### **ADAPTAČNÍ PROGRAM**

#### **Začátek a období adaptace**

Začátek docházky do školky je pro děti a jejich rodiče velkou změnou v dosavadním životě. Tato změna s sebou přináší spoustu věcí, pocitů a zážitků, se kterými se musí malý školáček vyrovnat:

- vstup do neznámé budovy a do třídy s jejím vybavením a hračkami
- vstup mezi cizí děti a dospělé
- přizpůsobení se dosud nezvyklému režimu a požadavkům
- komunikace s "novou autoritou" - paní učitelkou
- odloučení od rodičů

Vstup dítěte do mateřské školy je zátěžovou situací pro všechny zúčastněné – pro rodiče, pro dítě i pro pedagogy. Období, které tomu předchází, je období nejistoty. Především rodiče si kladou mnoho otázek, na které přinese odpověď až vstup dítěte do MŠ.

Na začátku školního rohu na třídní schůzce s rodiči domluvíme pravidla, která máme stanovená v naší MŠ, rodiče se seznámí s ŠVP PV, s ostatními dokumenty, mají možnost osobních pohovorů s ředitelkou i s učitelkami v MŠ. Počáteční nedůvěra rodičů se většinou vytratí a rodiče začnou MŠ důvěřovat.

#### **Dostatek času je to nejdražší, co můžete svému dítěti poskytnout.**

Neprodlužujte proto zbytečně jeho pobyt v mateřské škole, která mu při nejlepší péči nemůže nahradit citový vztah s rodiči. Dopřejte si denní společnou procházku, rozhovor, předčítání.... Vždyť mateřská škola je doplňkem výchovné péče rodinné. Předškolní období tak strašně rychle uteče a už se vám nevrátí.

#### **1. Jak dítěti pomoci?**

- **Buďte dítěti oporou a poskytněte mu pocit bezpečí!**  
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.  
Zamyslete se nad tím, jak prožíváte nastávající situaci vy. Děti dokáží velmi citlivě poznat projevy strachu a obavy rodičů, silně emočně reagují. Pokud máte strach z odloučení od dítěte a nejste skutečně přesvědčeni o tom, že dítě do mateřské školy dát chcete, pak byste měli jeho nástup přehodnotit.



- **Přibalte mu mazlíčka na spaní!**  
Dovoďte dítěti, aby si vzalo do školky svého oblíbeného čistého plyšáka. Jedná se o hračky, ke kterým mají děti citové pouto a často jim výrazně pomáhají urychlit adaptaci na nové prostředí. Jiné osobní potřeby a hračky z domova si děti nosí do MŠ jen po domluvě rodičů s učitelkami. Učitelka neručí za poškození.
- **Používejte stejné rituály!**  
Každý den vstávejte ve stejný čas tak, aby dítě mělo dostatek času se v klidu nasnídat a obléknout se; aby cesta do školy pro něj nebyla zbytečně stresována začátkem vaší pracovní doby. Voďte dítě do školky vždy ve stejný čas a vyzvedávejte jej, pokud možno, ve stejnou hodinu. V komunikaci s dítětem používejte konkrétní údaje o tom, kdy je vyzvednete – po obědě, po svačině - ne jen obecné jako brzy, za chvíli, po práci apod. Řekněte dítěti, kdo z blízkých osob si pro něj přijde a slib vždy dodržujte.
- **Rozlučte se krátce!**  
Loučení dlouze neprotahujte, někdy totiž loučení představuje větší problém pro rodiče než pro dítě, proto je zbytečně nestresujte. Pokud bude dítě plakat, buďte přívětiví, ale rozhodní.
- **Buďte citliví a trpěliví!**  
Vyprávějte si o tom, co dítě ve školce prožilo, s čím si hrálo, jaké má kamarády....
- **Ujistěte dítě, že je do školky neodkládáte!**  
Vysvětlete mu, že je máte rádi a nedochází do školky proto, že na ně nemáte čas. Každý má své povinnosti – Vy pracujete, Vaše dítě navštěvuje školku.
- **Dejte dítěti najevo, že rozumíte jeho případným obavám z nástupu do mateřské školy.**  
Ujistěte ho, že to zvládne, zvýšíte tak jeho sebedůvěru. Aby dítě chodilo do školky rádo, musí si k ní vybudovat kladný vztah. Nikdy mu mateřskou školou nevyhrožujte, vyhněte se výhrůžkám typu: „Když budeš zlobit, nechám tě ve školce i odpoledne...“
- **Komunikujte s učitelkou!**  
Promluvte si s paní učitelkou, třeba zjistíte, že po hororové scéně při vašem odchodu vaše plačící dítě se rázem uklidní a jde si spokojeně hrát.
- **Potomka za zvládnutý pobyt ve školce pochvalte a pozitivně ho 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 ve školce naučilo, naslouchejte mu, jaké má zážitky – informace si však nevynucujte.
- Snažte se zkrátit první dny pobytu dítěte v mateřské škole na co nejkratší dobu, pokud je to možné, upravte si režim tak, aby dítě odcházelo z mateřské školy před odpoledním odpočinkem.
- Do mateřské školy máte po domluvě kdykoliv přístup, pro dítě si můžete chodit do třídy, kde mu můžete pomoci při úklidu hraček, či dokončení práce

## 2. Co byste nikdy neměli dělat ...

- **Nenechte se obměkčit – buďte důslední!**  
Když už jednou rozhodnete, že půjde dítě do školky, nedejte se přemluvit a trvejte na svém.
- **Nestrašte své dítě školkou!**  
Počkej, ve školce ti ukážou, tam se s tebou nebude nikdo mazlit....
- **Za problémy s přivykáním je v žádném případě netrestejte!**
- **Nepřiznávejte lítostivě, že je Vám také smutno a že se Vám stýská!**  
Když zvládnete své emoce Vy, dítě je zvládne také. Rodič musí být dítěti oporou.



- **Netvrďte dítěti cestou do školky, že do školky nejdete!**  
Jdete jenom na procházku, na nákup...
- **Neopakujte dítěti pořád dokola, že má být hodné!**
- Za pobyt v mateřské škole neslibujte dítěti odměny. Nepřijme nové prostředí přirozeným způsobem. Pokud den ve školce proběhne v pohodě – pochvalte dítě a motivujte je k dalšímu pobytu.

### 3. Co by dítě mělo umět ... (od 3. roku věku dítěte)

- chodit, lézt, běhat a samostatně se pohybovat
- obouvat a zouvat přezůvky a boty (s tkaničkami pomůže p. učitelka)
- poznat si své oblečení (vše by mělo být podepsané nebo označené)
- oblékat a svlékat tričko, kalhoty, ponožky (učitelka pomůže, ale dítě by se mělo spolupracovat)
- spolupracovat při oblékání a svlékání
- vydržet sedět při jídle u stolu
- jíst ovoce a zeleninu (pokud není dítě alergik)
- samostatně se najíst lžící, pít ze skleničky (z hrnečku)
- udržovat čistotu kolem sebe
- umývat si ruce mýdlem, utírat se do ručníku, používat kohoutek
- používat toaletu z vlastní iniciativy (včas si dojít a vykonat potřebu, pleny a nočníky jsou nepřijatelné!)
- používat kapesník, vysmrkat se
- zvládat chůzi po schodech s přidržováním zábradlí
- ujít kratší vzdálenost během pobytu venku
- reagovat na mluvené slovo učitelky
- snažit se uklízet si po sobě hračky

### Způsob adaptace v naší MŠ

Dítě přijde do naší MŠ, ocitne se samo v novém prostředí, mezi množstvím neznámých dětí a cizích osob. Je na ně kladen požadavek přizpůsobení se organizaci dne ve školce a působí na něj mnoho podnětů najednou. Tato situace může být pro dítě značně nepřehledná a může v něm vzbuzovat zmatek a nejistotu. Dítě zpočátku neví, jak se má chovat, co může a co ne, co má dělat a potřebuje pomoci. K učitelce si vzhledem ke krátkému časovému úseku nestačilo vytvořit žádný vztah a její pomoc nemusí přijmout. Zkušené učitelky mají všechny tyto aspekty prvotních potíží dítěte na paměti a snaží se hledat možnosti, jak nejlépe a bez psychického strádání dítěti pomoci.

Hledáme odpovědi na to, jak být pro dítě přínosem a jak mu pomoci. Jaké máme možnosti?

#### • **přítomnost rodiče**

Jestliže je v prvních okamžicích pobytu dítěte v MŠ přítomen rodič, dítě se na něj obrací a je mu poskytnuta potřebná opora v prvních chvílích. Dítěti je umožněno postupně se začleňovat mezi děti a "s rodičem v zádech" navazovat kontakt s učitelkou. Pocit bezpečí dává dítěti také větší jistotu při objevování a prozkoumávání nového prostředí v jeho životě. Pobyt rodiče s dítětem má také vliv na vytvoření vztahu mezi dítětem a učitelkou. Jestliže si učitelka získá důvěru rodiče a on si vytvoří pozitivní vztah ke škole, velkou měrou se tento vztah přenáší



i na dítě. Učitelka přestává být pro dítě cizí a vytvoření důvěry dítěte k učitelce považujeme v naší MŠ za prioritu. Přítomnost rodiče po určité době přestává být potřebou a pro dítě se v období adaptace stává oporou učitelka.

Délka období adaptace je podle věku dítěte a individuálního založení dítěte různě dlouhá. Některým dětem stačí, jestliže je s nimi rodič chvíli první den, jiné vyžadují přítomnost rodiče delší dobu. Pobyt rodiče v tomto případě je postupně zkracován. Rodiče využívají tuto možnost dle potřeby. Přítomnost rodiče má význam především pro dítě, ale také pro rodiče i učitelku. Rodič přestane mít obavy a s dítětem může hovořit o společných prožitcích. Učitelka zase vidí, jak se k sobě dítě a rodič chovají a tyto poznatky může využít při řešení problémů...

Dítě je součástí rodiny a její vliv na dítě nelze opomíjet. Pobyt rodiče s dítětem během adaptačního procesu klade na učitelku velké požadavky – především na její sociální a komunikativní dovednosti a také na znalost psychologie nejen dítěte, ale i dospělých. Naše zkušenost z pobytu rodičů v MŠ je velmi dobrá a i nadále se budeme ubírat touto cestou.

- **dítě v MŠ nespí**

Velká část rodičů využívá v období adaptace dítěte možnost, vzít si dítě po dopoledních činnostech domů. Prarodiče a jiné zákonnými osobami dítěte pověřené osoby, vedou dítě po obědě domů. Pro dítě, které má dopoledne již mnoho zážitků, je většinou pobyt na lůžku bez rodiče stresující. Je ověřeno, že dítě v případě, že zavře oči, ztrácí nad okolím kontrolu a citlivým jedincům je tento pocit nepříjemný. Dítě si po vytvoření vztahu k okolí, k prostředí, k paní učitelce i k ostatním dětem postupně navykne a přistoupí i na možnost pobytu na lůžku v MŠ. Roky praxí ověřené skutečnosti nám dávají za pravdu, že nic u dítěte nelze uspěchat a nejméně „spaní“ dítěte v MŠ.

Úspěšná adaptace dítěte do značné míry určuje kvalitu jeho dalšího pobytu v mateřské škole. Dítě, které vnitřně nepřijalo svůj pobyt v MŠ, není nastaveno na možnosti rozvoje, který mu pobyt v MŠ přináší. Projevují se u něj psychosomatické potíže, jeho negativní pocity působí na jeho okolí ve školce i v rodině.

**Adaptační proces je proto velmi důležitým okamžikem a měl by být ředitelkou i učitelkami velmi pečlivě sledován a řízen.**

Záleží na zákonných zástupcích, zda využijí některé z možností našeho adaptačního programu, neboť oni nejlépe znají své dítě.

Projednáno na pedagogické radě dne: 29. 8. 2023

Projednáno na zasedání Školské rady dne: 11. IX. 2023

V Hodicích dne 21. 8. 2023

Základní škola a Mateřská škola Hodice,  
příspěvková organizace  
Základní škola  
HODICE 86, 589 01 Třešť  
IČ: 71010521, tel.: 567 224 739

.....  
Mgr. Dagmar Marešová  
ředitelka školy