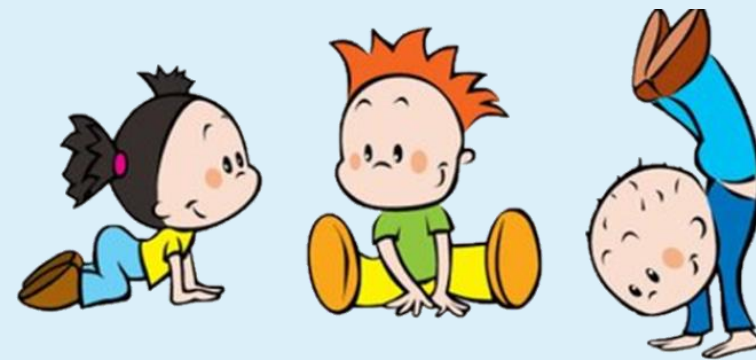




ADAPTACE DÍTĚTE NA MATEŘSKOU ŠKOLU

CO BY DÍTĚ MĚLO UMĚT PŘI VSTUPU DO MŠ (OD 3. ROKU VĚKU DÍTĚTE)

- 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 s ní mělo spolupracovat)
- Vydržet sedět při jídle u stolu
- Samostatně se najíst lžící, pít ze skleničky
- Udržovat čistotu kolem sebe
- Umývat si ruce mýdlem, utírat se do ručníku
- Používat záchod (včas si dojit a vykonat potřebu, říct si)
- Používat kapesník, vysmrkat se
- Zvládat chůzi po schodech
- Reagovat na mluvené slovo učitelky



ÚVOD K ADAPTACI

- Nástup dětí do mateřské školy je velký životní milník. I když se někteří přizpůsobí MŠ bez problému, pro mnoho dětí může toto období znamenat velký stres. Adaptaci mohou narušovat tyto faktory:
 - nepřítomnost rodičů
 - nové prostředí
 - neznámé děti
 - jiný režim
 - cizí dospělí (učitelka, asistentka, uklízečka, kuchařka, apod.)
 - nová pravidla
 - nový režim
 - větší hluk, více podnětů



CO JE ADAPTACE A ADAPTAČNÍ REŽIM

- Adaptace znamená schopnost přizpůsobit se. V našem případě by se dítě mělo přizpůsobit novému prostředí, dětem, dospělým, režimu, pravidlům, apod.
- Adaptační režim nám pomáhá s lepší adaptací dítěte. Jedná se o postupné prodlužování školní docházky. Zpočátku pobývá dítě ve školce pouze pár hodin (např. 2 hodiny), později se účastní i dopolední procházky, postupně zůstává na oběd, popřípadě i na odpočinek po obědě.

Každá tato fáze je libovolně dlouhá a je zde velmi důležitý individuální přístup a spolupráce rodičů a učitelek, aby společně posoudili, kdy je dítě připraveno na další krok.

Dítě by se ideálně mělo adaptovat v průběhu prvního měsíce, většina dětí to zvládne během 2–3 týdnů. Pokud dítě onemocní, může se doba adaptace prodloužit.



PROJEVY ŠPATNÉ ADAPTACE

- Pokud dítě právě nastoupilo do mateřské školy nebo již do mateřské školy dochází déle než měsíc, ale adaptace se nezdařila podle plánu, negativními projevy mohou být:
 - pláč cestou do mateřské školy, doma při odchodu do MŠ
 - pláč, vztekání, křik v šatně nebo u dveří třídy
 - pláč, vztek v průběhu dne v mateřské škole
 - odmítání hraček a činností v mateřské škole
 - neustálé ujišťování, že si rodič pro dítě přijde
 - agresivita vůči dětem, učitelkám
 - odmítání jídla v MŠ
 - pobyt na stále stejném místě ve třídě, na kterém se dítě cítí bezpečně



PROJEVY SPRÁVNÉ ADAPTACE

- Pokud adaptace proběhla optimálně a dle našich představ si všimneme tak, že dítě:
 - chodí do mateřské školy rádo, s úsměvem
 - rozumí si s ostatními dětmi a navazuje s nimi přátelské vztahy
 - dokáže se odpoutat od rodičů bez pláče a křiku
 - neupíná se na paní učitelku, ale dokáže komunikovat i s ostatními dospělými
 - dítě vyjadřuje svá přání, zapojuje se do rozhovorů během řízených činností i mimo ně



FAKTORY, KTERÉ MOHOU NEGATIVNĚ OVLIVNIT SPRÁVNOU ADAPTACI

- Nezralost dítěte, především po stránce citové
- Psychická labilita dítěte
- Přílišná fixace na matku (či jiného člena rodiny) způsobená malým kontaktem s vrstevníky nebo jinými dospělými osobami
- Nevhodné rodinné prostředí
- Zanedbaný či neodhalený konflikt v mateřské škole
- Delší absence v MŠ
- Přístup rodiny
- Přístup učitelek a personálu MŠ



JAK DÍTĚTI USNADNIT ADAPTACI V MŠ

- Jděte se s dětmi podívat do mateřské školy, například na den otevřených dveří. Dítě tam má možnost vidět svou třídu, učitelky a vybavení tříd hračkami a pomůckami.
- Dejte mu do třídy oblíbeného plyšáka (ne hračku).
- S dětmi se vždy rozlučte, ale pouze **KRÁTCE**. Prodlužováním se dítě akorát více rozhodí a adaptace se zbytečně prodlouží. Pokud jde dítě samo do třídy a věnuje se hraní, nevolejte si ho zbytečně zpátky, jelikož se znovu rozhodí a nebude chtít od Vás pryč.
- Pokuste se vodit 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 brzy, za chvíli, po práci apod.
- Pokud můžete, berte Vaše děti před nástupem do mateřské školy mezi vrstevníky a jiné děti, např. na hřiště, do heren, kroužků, apod. Dítě si lépe zvykne na cizí děti a jejich větší počet najednou.
- Motivujte své dítě, chvalte ho, když zvládne pobyt ve školce samo, ale neuplácejte ho sladkostmi a hračkami.
- Pokud to jde, alespoň zpočátku nenechávejte své dítě ve školce mezi posledními.
- Spolupracujte a komunikujte s učitelkami. Ptejte se na chování dítěte během dne, co mu jde a nejde, zda mu chybíte, nebo je přes den v psychické pohodě. To, jak se dítě chová při vašem ranním odchodu ze školky, nemusí znamenat, že se takto chová celý den.



CO NEDĚLAT, POKUD CHCEME, ABY ADAPTACE U DÍTĚTE PROBĚHLA BEZ PROBLÉMU

- Nepoužívejte školku jako něco, co je za trest. Dítě do mateřské školy musí chodit s pocitem, že ho tam čekají hezké věci, že se nemusí nikoho a ničeho obávat.
- Neustupujte dítěti. Nenechte se od dítěte přemluvit, pokud do školky nechce, trvejte na svém. Pokud povolíte a necháte si dítě doma nebo si jej z šatny hned vezmete zpátky domů, bude vědět, že křik, pláč, apod. pomáhají k tomu, aby dosáhlo svého a na školku si nezvykne.
- Vyvarujte se poznámek jako „chápu, že to muselo být bez nás ve školce strašné“, „to by mě taky nebavilo dělat“ nebo „tohle bych taky nejedla“. V dítěti jen podporujete negativní emoce vůči mateřské škole.
- Pokud má dítě jakékoliv problémy s adaptací a se zvykáním si na školku, netrestejte jej za to.
- Snažte se být před dítětem silní a nepropadat panice. Nepřipomínejte mu, že Vám bude taky smutno. Snažte se dítě podpořit a přistupovat k mateřské škole pozitivně i Vy.
- Netvrďte dítěti cestou do školky, že jdete jen na nákup, do parku, apod. Také pokud dítě budete vyzvedávat až po spaní, netvrďte mu, že jde po obědě.



CO VŠE PŘINÉST PRVNÍ DEN DO MŠ

- Přezůvky
- Věci na převlečení (včetně spodního prádla)
- Věci na ven
- Podepsaný hrníček
- Pokud to dítě vyžaduje, tak oblíbeného plyšáka
- Balení papírových kapesníků
- Šanon s eurosložkami (na zakládání dětského portfolia)

Ideálně mít vše podepsané.



ZDROJE:

- ŠULOVÁ, L. *Děti nastupují do mateřské školy*
- <https://clanky.rvp.cz/clanek/1745/ADAPTACE-DETI-V-MATERSKE-SKOLE.html>
- https://is.muni.cz/th/xhl6d/BP_Adaptace_deti_predskolniho_veku_pri_nastupu_do_MS.pdf