

ADAPTAČNÍ PROGRAM DĚTÍ

Život každého z nás protkne několik významných událostí. Jednou z nich je nástup do mateřské školy. První roky svého života se každé dítě pohybuje převážně v kruhu své rodiny a blízkých přátel. Najednou však dochází k tomu, že se ocitne v novém prostředí mezi neznámými dospělými a vrstevníky. Musí se podřizovat odlišným situacím, na které dosud nebylo zvyklé. U každého jedince je schopnost přizpůsobit se novým podmínkám odlišná. Z toho důvodu přicházíme s tímto adaptačním programem, souborem doporučení, jak postupovat, abychom dětem tento první velký životní krok usnadnily.

Dítě můžete v dostatečném předstihu významně podpořit, pokud jej postupně vedete ke zdokonalování těchto dovedností:

- pohybová oblast (chůze, lezení, běhání, spontánní pohyb venku)
- při jídle sedí u stolu, používá lžíci a pije z hrníčku
- umývá si ruce a utře se do ručníku
- dokáže si vyčistit nos při rýmě (v rámci možností)
- používá toaletu z vlastní iniciativy (dítě s plenkami nelze do mateřské školy přijmout)
- chodit po schodech a přidržovat se zábradlí
- snažit se uklízet své hračky po ukončení hry s nimi a teprve následně si vytáhnou další

Fáze adaptace

A) Před nástupem:

- účast na „Dnech otevřených dveří“
- účast na akcích, pořádaných školou pro širokou veřejnost
- návštěva v době omezení provozu o hlavních prázdninách

(návštěvy probíhají po dohodě s učitelkami ve stanoveném časovém rozsahu a při dodržení níže uvedených podmínek)

- účast na společném setkání s učitelkami a vedením mateřské školy bez účasti dítěte, projednání aktuálních požadavků, vzájemná informovanost o systému následné komunikace atp. (zpravidla v srpnu)

Pravidla pro účastníky této fáze adaptačního programu:

- mateřskou školu mohou navštívit pouze děti zdravé
- rodič i dítě použijí přezůvky a dodržují daná hygienická pravidla
- rodič provádí dohled nad svým dítětem po celou dobu návštěvy
- rodič nezasahuje do aktivit učitelce ani jiným dětem
- do mateřské školy si může přinést pouze vlastní tekutiny
- rodič pozoruje praktiky školy a režimová pravidla a k těmto se následně snaží vést své dítě doma

Rodiče mohou nenásilně připravovat dítě na soužití v kolektivu takto:

- chodí s dítětem do skupiny jiných vrstevníků (pískoviště, hřiště, aktivity v mateřských centrech)
- přivykají dítěte pozvolna na péči jiného známého člověka po určitou dobu

- zaměřit se na dovednosti v sebeobsluze (oblékání, stravování, používání toalety)
- rozvrhují čas tak, aby na dítě nepůsobili pod tlakem a ve spěchu, má-li si dítě určité návyky nacvičovat
- ocenit slovně každý pokrok, a naopak jasně odmítnout nevhodné projevy chování, vysvětlit proč to takto není v pořádku
- vyvarovat se poznámek typu „počkej, až budeš ve školce...“, současně ani mateřskou školu nevychvalovat, aby si dítě nevytvořilo nereálné představy a následně nebylo z reality zklamané
- dostatečně se dítěti věnovat v oblasti rozvoje společných herních dovedností a během dne využívat vzniklé příležitosti na vzájemnou komunikaci
- důsledně dodržovat zavedené pravidelné rituály (odpolední odpočinek, čtení pohádky před spaním)

B) Po nástupu do mateřské školy:

Základní podmínkou pro kvalitní spolupráci rodiny a učitelek v mateřské škole je vzájemná nezkreslená komunikace. Je důležité, aby rodiče učitelky na třídě seznámili se všemi skutečnostmi o úrovni dovedností svého dítěte, jeho zvyklostmi, zdravotním stavem a dalšími specifickými potřebami.

Adaptační plán u nejmladších dětí:

- první den za účasti rodiče maximálně jednu hodinu dopoledne
- další dny dvě až tři hodiny dopoledne za účasti rodiče, popř. částečně samo (dle aktuálních potřeb dítěte) po dohodě s učitelkou
- dopolední docházka (odchod po obědě podle možností rodiny)

V této fázi doporučujeme pozvolnou adaptaci, aby dítě mělo možnost si postupně na režimové požadavky přivyknou a pobyt v mateřské škole nebyl pro něj stresujícím.

- celodenní pobyt (v případě, že adaptace již probíhá bez obtíží)

Jak dítěti můžete v průběhu adaptace pomoci:

- dítě si může přinést z domova oblíbenou plyšovou hračku nebo jiného „mazlíčka“ (známý předmět pomáhá zmenšit pocit nejistoty z neznámého prostředí);
- do mateřské školy se snažte přivádět a vyzvedávat své dítě ve stejnou dobu;
- seznáňte jej se skutečností, zda půjde po dopolední svačině, po obědě a v další fázi dále pak kdy odpoledne;
- pokud již dítě nedoprovázíte do třídy, rozlučte se krátce (zdlouhavé přemlouvání dítě zbytečně stresuje)
- je třeba si uvědomit, že dítě je na vás napojené a vycítí z vás obavu a úzkost ve chvíli, kdy reaguje pláčem při předávání učitelce
- buďte citliví a trpěliví, vyprávějte si o tom, co dítě zažilo (jako podklad na počátku nástupu budete mít vždy na facebookové skupině několik fotografií z průběhu denních aktivit), za zvládnutý pobyt dítě oceňte pochvalou
- dítě ujišťujte, že jej do mateřské školy neodkládáte a přiměřeně jej seznáňte s realitou, že i vy máte své povinnosti v zaměstnání;
- komunikujte s učitelkou dostupnými možnostmi, často se stává, že dítě po ranním „dramatickém“ vstupu se v krátkém intervalu uklidní a po celou dobu již pobyt probíhá bez obtíží
- dítě pozitivně motivujte, vyzdvihujte pozitivní zážitky, zahrajte hru, kterou ve školce hráli atp.

Závěrem ještě shrnujeme několik doporučení:

- buďte důslední, nenechte se obměkčit a trvejte na svém rozhodnutí
- neuplácejte děti denně sladkostmi, hračkami
- nepřiznávejte, že je vám po dítěti smutno a máte obavu, jak to tam zvládá
- neukládejte dětem, že mají být ve školce hodné

Celý tým mateřské školy je připraven pomoci Vám i Vašemu dítěti a přispívat podle jeho individuálních potřeb svým profesionálním přístupem ke zvládnutí procesu adaptace.