

Základní škola a Mateřská škola Nymburk,  
Komenského 589 – příspěvková organizace  
Adresa: **Mateřská škola Čtyřlístek, Masarykova 1585, 28802 Nymburk**  
IČO: 49862570

tel: 325 512 891

[www.msctyrlitek-nbk.cz](http://www.msctyrlitek-nbk.cz)

[msctyrlitek@zs-komenskeho.cz](mailto:msctyrlitek@zs-komenskeho.cz)

---

## ADAPTAČNÍ PROGRAM



## **Adaptační program**

Jednou z podmínek naplňování cílů předškolního vzdělávání, které jsou vymezeny a konkretizovány v RVP PV, je postupná adaptace nových dětí na prostředí školy.

Vstup do mateřské školy je významná událost 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. Mohou být ostýchavé, mít problémy s pobytem v novém, neznámém prostředí a v kolektivu neznámých dětí a lidí, učitelek, které neznají. Musí se podřídít 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 nové situaci. Někdy se stane, že nastane krize, až po několikadenním pobytu v mateřské škole. Adaptaci na MŠ ovlivňuje také mnoho faktorů, např. minulé zkušenosti dítěte, jeho celková zralost, přístup rodiny, přístup učitelek apod.. Každé dítě se projevuje jiným způsobem, je jedinečné, je osobnost.

### **Proč to děláme?**

Naším velkým přáním je, aby se děti cítily ve školce spokojené a aby do ní chodily rády.

### **Co je „Adaptační program“?**

Adaptační program je takové doporučení od nás, jak postupovat, aby si dítě na školku rychle a plynule zvyklo, těšilo se na ni, aby při příchodu do školky a při odloučení od maminky neplakalo.

Podstata spočívá v postupném prodlužování docházky dítěte do mateřské školy. Zpočátku pobývá dítě v MŠ pouze pár hodin, později se zúčastní vycházky, postupně zůstává na oběd, až nakonec zůstává v MŠ i spát a pobývá zde až do odpoledních hodin.

Každá tato fáze je libovolně dlouhá. Adaptační program je přizpůsoben potřebám dětí a možnostem rodičů.

### **Jak dlouho?**

Doba adaptace je individuální, závisí na mnoha faktorech. Optimální je, pokud se dítě zadaptuje během prvního měsíce. Většina dětí to zvládne během 2 – 3 týdnů.

Pokud v tomto období dojde k přerušení docházky například z důvodu nemoci, může se doba adaptace prodloužit.

### **Kdy probíhá:**

Adaptační program probíhá v měsíci září, kdy dítě nastupuje do MŠ většina dětí poprvé, ale i s každým dalším nástupem nových dětí v průběhu školního roku

### **Cíl adaptačního programu:**

Cílem programu je usnadnit dítěti nástup do mateřské školy a zvyknout si na nové prostředí, ve kterém bude trávit svůj čas.

## **Opatření k minimalizaci adaptačních problémů**

### **Jednotlivé fáze adaptace:**

#### **1. fáze – před nástupem dítěte do MŠ (dle individuální potřeby)**

MŠ pořádá před zápisem dětí **„Den otevřených dveří“**- rodiče si mohou se svými dětmi prohlédnout prostory školky, třídy při běžném režimu dne, s personálem, obdrží požadované informace.

Přijaté děti mohou **navštěvovat MŠ** v doprovodu svých rodičů poslední týden o hlavních prázdninách. Děti se tak postupně seznamují s prostředím mateřské školy, s kamarády, učitelkami a ostatním personálem.

### **Pravidla pro účastníky adaptačního programu (o prázdninách):**

- Do MŠ mohou pouze děti zdravé.
- Rodič i dítě se přezují, dodržují hygienická pravidla.
- Rodič má nad svým dítětem po celou dobu dozor – nenechává zde dítě samotné!
- Rodič nezasahuje učitelce do vzdělávacích, ani výchovných aktivit.

**Schůzka s rodiči** – Na konci školního roku je pro rodiče nově přijatých dětí od 1. 9. informativní schůzka. Informace a rozhovor je věnován především poznatkům o nových dětech a otázkám rodičů, které je zajímají (odchody, příchody, stravování, denní režim, co dítě potřebuje do MŠ, nadstandardní aktivity školy, apod.).

Nově příchozí rodiče obdrží základní informace formou **letáku**, který obsahuje tyto informace:

- Adresa MŠ, telefonní číslo, e-mailovou adresu, odkaz na webové stránky MŠ, kde jsou informováni o změnách a novinkách školy.
- Provozní doba školy.....

### **Desatero pro rodiče (před nástupem):**

Co mohou rodiče vykonat před nástupem, aby vstup dítěte do MŠ byl úspěšný a nenásilný:

- Chodit s dítětem mezi děti, a to i tehdy má-li sourozence.
- Nechávat dítě na určitou dobu v péči jiného známého člověka, chodit s ním 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 chvíli 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 výhrůžek typu „Počkej, až budeš ve školce...!“, dítě se pak bude 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:**

#### **Hygiena**

- Používat toaletu z vlastní iniciativy - dítě s plenkami nelze přijmout do MŠ
- Umýt si ruce mýdlem a samo se utřít
- Používat kapesník, vysmrkat se

#### **Oblékání**

- Obléknout a svléknout s dopomocí dospělého
- Poznat si své oblečení
- Obout a vyzout si boty (vázání tkaniček není vyžadováno, je lepší pořídit dítěti do školky boty na suchý zip či jiný způsob zapínání, který dítě samo zvládne)
- Složit si svoje oblečení

#### **Stolování**

- Pít z hrnku, ze skleničky
- Držet lžičku, umět s ní jíst
- Při jídle sedět u stolu, udržovat čistotu

#### **Komunikace a spolupráce**

- Říci, co chce, potřebuje
- Znat základní pravidla slušného chování (pozdravit, poděkovat, poprosit)
- Reagovat na pokyny učitelky, (např. počkat, sednout si, přijít...) a na své jméno dodržovat kázeň
- Poznat si svojí značku v MŠ
- Klást otázky – “jak“ a “proč“
- Používat pro sebe zájmeno „Já“
- Mluvit a dorozumívat se o běžných věcech s dospělými i dětmi
- Pozorovat a napodobovat okolí
- Posuzovat svojí vůli
- Akceptovat přítomnost druhého dítěte při hrách
- Snažit se uklízet si po sobě hračky
- Odloučit se na chvíli od rodičů

#### **Jiné dovednosti**

- Chodit, lézt, běhat a vůbec se samostatně pohybovat
- Chodit za ruku po chodníku
- Ujít kratší vzdálenost (cca 30 min.)
- Zvládat chůzi po schodech s přidržováním se zábradlí

## **2. fáze - probíhá po nástupu dítěte – dítě je samo v MŠ**

### **Dvě učitelky ve třídě:**

- V prvních týdnech školního roku jsou na pracovišti přítomny obě učitelky od ranních hodin, tedy pokud je to možné, aby nově příchozí osoba (pedagog střídající), nepůsobil na děti stresově. Na obě učitelky si tedy děti zvykají současně. Probíhá vzájemné seznamování, seznamování dětí s hračkami, se značkou, třídou, prostředím, uložením osobních věcí dětí v šatně, plněním společenských a hygienických požadavků, seznámení se stolováním apod.

### **Docházka dětí – naše doporučení:**

1. – (2.) Týdny - Bylo by dobré, aby malé děti nezůstávaly od počátku ve školce na odpolední odpočinek, aby všechny změny probíhaly postupně a plynule.

Na základě našich zkušeností doporučujeme, aby děti pobývaly v MŠ nejdéle do svačinky, vycházky (dle indiv. potřeb dítěte), nejdéle však oběda. (V úvahu jsou samozřejmě brány možnosti rodičů.). Některé děti špatně snáší každou změnu v denním režimu – přechod ze třídy do umývárny, do šatny. Opět je rozdíl v chování jednotlivých dětí – některým změny nevadí, některé se rychle přizpůsobí, jiným trvá adaptace déle.

(Rodiče by si měli na prvních čtrnáct dní domluvit v zaměstnání možnost, kdykoliv odejít nebo zástupce pro případ, že dítě nebude adaptaci zvládat duševně nebo fyzicky (změna režimu dne, časně vstávání, náchylnost k chorobám, atd.)).

2. – (3.) Týden - Některé děti zvládnou pobyt v MŠ již po celý den, jiné ne. Pokud je, ale v možnostech rodiny vyzvedávat dítě po obědě, je pro dítě tato varianta lepší - nemá smysl spěchat. Délka pobytu závisí především na psychice dítěte a jeho zvládnutí režimu v MŠ a odloučení od rodiny.

Některé děti mají totiž největší obavy z odpoledního odpočinku. Jakmile získá dítě pocit bezpečí, je sebejisté a spokojené, může si zvyknout na myšlenku, že bude spát jinde, než ve své „postýlce“. Tento úkol bývá pro dítě těžký a je nutné ho na jeho zvládnutí dostatečně připravit. Nejen učitelka, ale především rodiče by měli s dítětem o spaní předem mluvit, vybrat doma vhodnou hračku a pyžamo. Měli bychom společně vytvořit takovou atmosféru, kdy se dítě bude na spaní v MŠ těšit.

**Ranní předávání dětí** - Jen malé procento dětí vše zvládne bez slziček, proto je potřeba se obrnit a důvěřovat paním učitelkám. Většinou netrvají déle než pět minut a pak si jdou hledat lepší zábavu.... Důležité je a osvědčené je, aby rodič loučení příliš neprodlužoval. Rozloučil v klidu a krátce a rychle odešel. Nestál za oknem, kde by ho mohlo dítě spatřit, či nečekal v šatně.....

Někdy loučení představuje větší problém pro rodiče než pro dítě, proto je 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 do školky chcete dát, tak jej tam nedávejte. Dítě velmi dobře vycítí váš strach, a pokud se Vy nezbavíte své úzkosti, nemůžete zbavit dítě jeho úzkosti. Případně se v rodině dohodněte, že dítě bude do školky vodit ten, kdo s tím má menší problém.

### **Schůzka se všemi rodiči (1. týden v září):**

1. Část schůzky se je všeobecná určena pro všechny rodiče – zaměřená na změny, novinky týkající se nadcházejícího školního roku.
2. Část schůzky probíhá ve třídách. Vede k navázání vzájemné dobré spolupráce mezi pedagogy MŠ a rodinou, což je základní podmínka pro kvalitní spolupráci.

**Přítomnost rodiče v MŠ** – Pokud dítě potřebuje, má rodič možnost s dítětem po určitou dobu být ve třídě. (ne Covidové).

### **Rady pro rodiče:**

- Povídejte si s dětmi o tom, co budou v MŠ dělat, nic nedbejte na to, že zpočátku se objeví změny chování-děti se na určitou dobu uzavírají do sebe, hledají své jistoty, které mají z domácího prostředí, pláčou, jsou agresivní, couvnou ve vývoji zpět apod. Nebojte, tento stav je přechodný.
- Rozvrhněte si čas tak, aby dítě necítilo časový stres a bylo v novém prostředí uspokojené ve svých hravých a objevitelských potřebách.
- Pravidla – všichni musíme nějaká pravidla a řád v životě dodržovat, záleží na roli, kterou ve svém životě zastáváme, uče tomu i Vaše dítě.
- Ved'te děti k samostatnosti.
- Mluvte s dětmi o tom, co se v MŠ dělá a jaké to tam je.
- Zvykejte dítě na odloučení. (Při odchodu např. na nákup ujistěte, že se vrátit to samé v MŠ).

- Pokud bude dítě plakat, buďte přívětiví, ale rozhodní - doporučujeme neprodlužovat loučení a tím zbytečně nestresovat dítě.
- Plňte slib! (Když řeknu, že přijdu po obědě – přijdu).
- Komunikujte s učitelkami, rády Vám poradí a řeknou, jak se dítě po celý den chovalo, jak postupně adaptace probíhá a jaké pokroky dítě udělalo.
- Používejte pro dítě známé údaje, kdy jej vyzvednete, po obědě, po svačině, atd..

### **Rady pro rodiče, co by nikdy neměli dělat... :**

- Buďte důslední a nenechte se obměkčit. Když už jednou rozhodnete, že půjde dítě do školky, nedejte se přemluvit a trvejte na svém!
- Pamatujte si zásadu - netlačte příliš na urychlení adaptace. Vše chce svůj čas a každé dítě je jiné, hodně trpělivosti!
- Je vhodné přijít do školky včas, mít časovou rezervu, nechodit na poslední chvíli, ať si dítě stihne okoukat nové prostředí a nové kamarády.
- "Nestrašte své dítě školkou": Netvrďte dítěti cestou do školky, že jdete na procházku, k lékaři... a nepodávejte dětem nepravdivé informace o tom, (např.: že dítě vyzvednete po obědě a nepřijdete,...).
- Vyvarujte se výhrůžek typu: „ Jestli budeš zlobit, půjdeš do školky.“
- Neopakujte dítěti pořád dokola, že má být hodné.
- Za pobyt v MŠ neslibujte dítěti odměny předem.
- Nepřiznávejte, že je vám smutno. Pokud zvládnete své emoce vy, dítě je zvládne také. Když dítě při loučení pláče, neznamená to, že propláče ve školce celý den.
- Dítě je zpočátku pozorovatelem. Nedivte se, že se nezapojuje do všech činností, nenut'te ho a neříkejte, co má dělat. Děti se samy postupem času otrkají a zapojí se do kolektivu.

### **3. fáze - pokud probíhá adaptace bez obtíží**

Dítě zvládá celodenní pobyt.

