

Adaptační plán Mateřské školy Zdiby

Vážení rodiče,

vstup do mateřské školy je velkým krokem pro Vaše dítě i pro Vás. Je to chvíle, kdy dítě bezpečné zázemí rodiny rozšiřuje o nový svět – svět vrstevníků, her a prvních kamarádství.

V naší školce věříme, že **žádný problém není neřešitelný**, pokud spolu komunikujeme otevřeně a jako partneři. Tento adaptační plán jsme připravili proto, abychom dítěti společně usnadnili první týdny. Každé dítě je jedinečné a zraje jiným tempem. Naším společným cílem je společně hledat takový způsob adaptace, který bude Vašemu dítěti nejlépe vyhovovat.

Tři pilíře úspěšné adaptace

1. Upřímnost nade vše

K dětem musíme být upřímní my i Vy. Nikdy dítěti nelžete a neodcházejte tajně. Pokud slíbíte, že přijdete po obědě, musíte tento slib dodržet. Dítě potřebuje vědět, že se na Vaše slovo může stoprocentně spolehnout. Jen tak získá jistotu v novém prostředí.

2. Samostatnost jako nejlepší výbava

Školka pro dítě nebude strašákem, když v ní spoustu věcí zvládne samo. Čím více je dítě samostatné v oblékání, jídle a hygieně, tím jistější a sebevědomější si mezi ostatními dětmi připadá.

3. Spolupráce s učitelkou

Jsme v tom s Vámi. Pokud má dítě horší den, nespalo nebo prožívá změnu doma, řekněte nám to ráno v šatně. Když budeme tahat za jeden provaz, adaptaci zvládneme mnohem rychleji.

Praktické rady pro rodinu před nástupem

- **Mluvte o školce reálně:** Nevychvalujte ji jako zábavní park, ale ani jí nevyhrožujte („Počkej, ve školce tě naučí poslouchat!“). Popisujte školku jako běžnou a příjemnou součást života.
- **Trénujte odloučení:** Nechávejte dítě na chvíli s babičkou, tetičkou nebo kamarádkou, aby vědělo, že i když odejdete, vždycky se pro něj vrátíte.
- **Vyhledávejte dětský kolektiv:** Navštěvujte hřiště, mateřská centra a rodiny s dětmi, ať si zvyká na sdílení hraček a prostoru.
- **Nespěchejte a upevňujte návyky:** Dopřejte dítěti doma čas, aby se samo obléklo nebo najedlo. Buďte důslední i při úklidu hraček.
- **Udržujte rituály:** Společná hra, povídání a čtená pohádka před spaním dávají dítěti pocit bezpečí, který teď v období změn moc potřebuje.
-

Jak u nás probíhá adaptace v praxi?

Adaptace je proces, kdy si dítě zvyká na nový režim, pravidla a paní učitelky. Obvykle trvá několik týdnů, nejčastěji přibližně šest, ale každé dítě má své vlastní tempo.

Abychom dětem i Vám začátek co nejvíce usnadnili, rozdělili jsme adaptaci do několika kroků:

-  **Srpnové dopoledne „Na nečisto“ (Náš první společný krok)**
V posledním srpnovém týdnu Vás i Vaše dítě zveme na jedno dopoledne k nám do školky. Přijďte se podívat přímo do své kmenové třídy a seznámíte se s paní učitelkou. Společně si prohlédnete hernu, najdete dětskou značku a místo v šatně. Naše zkušenost ukazuje, že díky tomuto setkání opadne největší nervozita a samotný zářijový nástup je pro děti mnohem klidnější. (*Přesný termín Vám včas upřesníme*).
-  **První dny v září:** Počítejte s časovou rezervou. Společně s dítětem vejďte do šatny, pomozte mu se převléknout a s úsměvem ho předejte paní učitelce ve dveřích třídy. Loučení zbytečně neprodlužujte.
-  **První týden (Oťukávání):** Dítě je v této fázi spíše pozorovatelem a zvyká si na rytmus dne. Doporučujeme ho v prvních dnech vyzvedávat brzy – po individuální domluvě s učitelkou (po dopolední svačině nebo po obědě).
- **Další týdny (Získávání důvěry):** Jakmile dítě zjistí, že školka má svůj pevný řád (hra, svačina, procházka, oběd) a že se pro něj **vždycky vrátíte**, začne se zapojovat do her, aktivit a najde si první kamarády. Teprve pak je čas zkusit první odpolední odpočinek ve školce.

Zlaté pravidlo pro odchod: Než odejdete, jasně se s dítětem dohodněte, kdy pro něj přijdete (např. „přijdu, až se naobědváš“). Tento slib pak bezpodmínečně dodržte.

♥ Jak můžete dítěti nejlépe pomoci Vy?

- **Buďte důslední a pevní:** Pokud se ráno rozhodnete, že dítě do školky jde, zachovejte klid i v případě, že dítě pláče. Krátce se rozlučte a odejděte – dlouhé loučení stresuje Vás i dítě a paní učitelky si s pláčem ve třídě téměř vždy během pár minut poradí.
- **Mluvte o školce s lehkostí a hrdostí:** Po školce dítě nezahrnujte litováním („Ty moje chudinko, ty jsi to tam beze mě musel vydržet...“), ale naopak ho pochvalte za to, jak je šikovný. Berte školku jako přirozenou věc – dospělí chodí do práce a děti do školky, protože tam mají svůj svět.
- **Důvěřujte nám a komunikujte:** Máme dlouholeté zkušenosti s adaptací dětí a rádi Vám pomůžeme hledat cestu, která bude vyhovovat právě Vašemu dítěti. Pokud prožíváte jakékoliv obavy nebo má dítě těžší období, řekněte nám to – společně vždy najdeme cestu, jak situaci zvládnout.
- **Pokud by se ukázalo,** že dítě potřebuje delší adaptační období nebo individuální podporu, budeme situaci průběžně společně vyhodnocovat a hledat nejlepší možné řešení.

Jaký je rytmus našeho dne?

Pevný časový řád u nás mají pouze jídla a čas, kdy se ráno scházíme. Všechny ostatní aktivity (hry, tvoření, pobyt venku) přizpůsobujeme počasí a aktuálním potřebám dětí.

- **06:45 – 08:30** | Příchod dětí do školky, volná hra a individuální aktivity. (*Prosíme o dodržování času příchodu do 8:30, abychom mohli společně začít den*).
- **08:30 – 11:45** | Ranní kruh, pohybové chvílky, hygiena, dopolední svačina, didaktické aktivity a pobyt venku (podle počasí).
- **11:45 – 12:15** | Hygiena a společný oběd. (*detašované pracoviště*)
- **12:15 – 12:30** | **Vyzvedávání dětí po obědě.** (*Ideální čas pro děti v adaptaci. Děti mají čas se v klidu najíst a rozloučit se*).

- **12:15 – 12:30** | Hygiena a společný oběd. (*hlavní budova*)
- **12:30 – 12:45** | **Vyzvedávání dětí po obědě.** (*starší děti na hlavní budově*).
- **12:45 – 14:00** | Příprava na odpolední odpočinek, poslech pohádky, odpočinek, klidové aktivity pro nespavé děti.
- **14:00 – 14:30** | Hygiena a odpolední svačina.
- **14:30 – 17:00** | Odpolední hry, zájmové činnosti, v případě pěkného počasí pobyt na školní zahradě a odchod dětí domů.

(Poznámka: Tento orientační režim platí pro hlavní budovu i detašované pracoviště, drobné posuny v časech svačin jsou dány organizací výdeje stravy v konkrétní budově).

Co dítě potřebuje s sebou do školky?

Prosíme, abyste dítěti dávali oblečení, které se **snadno obléká** (pružný pas, boty na suchý zip – co nejméně knoflíků a tkaniček). Pomůžete tím jeho samostatnosti a urychlíte vypravování ven.

Do třídy:

- **Pohodlné oblečení:** Tričko a tepláky nebo legíny, ve kterých se dítěti dobře sedí na koberci a hraje si.
- **Bačkory:** S pevnou patou (z bezpečnostních důvodů jsou zakázány pantofle, crocsy nebo nazouváky).
- **Pyžamo:** Pokud bude dítě ve školce spát (stačí přinést až po domluvě s učitelkou).
- **Kamarád na spaní:** Oblíbený plyšák, který dítěti pomůže překonat stesk v prvních dnech.

Do šatny v sáčku (náhradní oblečení pro případ „nehody“):

- Spodní prádlo (2x) a ponožky či punčocháče.
- Náhradní tričko a tepláky/legíny.

Pro pobyt venku (oblečení, u kterého nevádí, když se ušpiní):

- **Oblečení podle počasí:** Tepláky na ven, mikina, bunda.
- **Vhodná obuv:** Pevné boty na běhání po zahradě.

⚠ DŮLEŽITÁ PROSBA: Všechny věci (včetně bot a plyšáků) **označte jménem a příjmením dítěte**. V šatně se často sejdou úplně stejné kousky oblečení a podepsané věci předejdou zbytečnému zmatku a slzičkám.

Co dítěti usnadní první dny? (Dovednosti před nástupem)

Víme, že do naší školky nastupují děti různého věku, včetně těch nejmladších, a každé z nich je v jiné fázi vývoje. Nečekáme dokonalost ani stoprocentní samostatnost – od toho jsme tu my, abychom dětem pomohli a vše je naučili.

Pro hladší start je ale skvělé, pokud doma před nástupem společně potrénujete tyto základní věci:

- **Hygiena a toaleta:** Zkoušejte s dítětem mytí rukou mýdlem a utírání do ručníku. Důležité je, aby se dítě nebálo říct si učitelce, že potřebuje na záchod.

- **Stolování:** Trénujte pití z obyčejného hrnečku (ne z kojenecké lahve) a snahu jíst lžící. Zvykejte dítě na to, že u jídla sedíme u stolu.
- **Oblékání:** Velkou výhodou je, když si dítě umí samo zout a obout bačkory a stáhnout či vytáhnout kalhoty. Se složitějšími věcmi (zipy, knoflíky) mu samozřejmě pomůžeme.
- **Porozumění:** Je fajn, když dítě dokáže reagovat na jednoduchý pokyn (např. „*přines medvídka*“, „*pojď sem*“).

Máte doma dvouletáka nebo dítě, které potřebuje specifickou podporu a některé věci ještě nezvládá? **Žádný strach.** Hlavní je, abyste o tom s námi mluvili. Společně domluvíme individuální postup, který bude vyhovovat právě Vašemu dítěti.

Slovo závěrem

Vstup do školky je cesta, na kterou se vydáváme společně. Naším největším přáním a odměnou jsou spokojené, veselé děti a rodiče, kteří nám s důvěrou svěřují to nejcennější, co mají.

Pokud máte jakékoli dotazy, obavy nebo nápady, dveře u nás máte vždy otevřené. Nebojte se na nás kdykoli obrátit. Těšíme se na Vás i na Vaše děti!

Tým pedagogů MŠ Zdiby