

Adaptační program v Mateřské škole Dolní Břežany

Prvním předpokladem zahájení docházky dítěte do MŠ je jeho zralost a připravenost na další fázi života – život v časově omezeném odloučení od rodiny, zvládnutá základní sebeobsluha a seberegulace.

To znamená, že dítě **zvládá odloučení od rodiče bez projevů separační úzkosti** (bez křiku, pláče, utíkání ke dveřím atd.). Mateřská škola není vězení, paní učitelky by dítě od začátku mělo vnímat jako vlídné pečující osoby, kterými jsou. Proto v žádném případě nebudou na dítě od prvního okamžiku působit násilně – **ŽÁDNÉ PLAČÍCÍ A VZDORUJÍCÍ DÍTĚ NEBUDOU PANÍ UČITELKY NÁSILNĚ BRÁT Z RODIČOVSKÉ NÁRUČE.**

Milý rodiče, prosím myslíte na zdravý vývoj a duševní pohodu svých dětí a zvykejte je s dostatečným předstihem na odloučení od vás. Mateřská škola by neměla být prvním místem, kde dítě hodláte nechat **BEZ VÁS samotné.**

Naučte dítě se s vámi v klidu loučit a naučte ho, že pokud odejdete, tak se také vrátíte. Jak na to? No přece HROU – s kamarádkou nebo tetou na hřišti se domluvte a hrajte hru „Máma/táta přijde za chvíli“ dejte dítěti pusu a řekněte „Máma/táta přijde za chvíli, počkáš tady s Petrou/Janou/tetou“ – odejděte, schovejte se poblíž a pozorujte reakci dítěte – když začne dítě plakat, z dálky už volejte „Máma/táta už jde“ a pochvalte dítě, že vydrželo čekat (byť to byla malá chvílička), postupně prodlužujte časový interval. Dítě si potřebuje ověřit skutečnost, že pokud rodič odejde, tak se také vrátí a že „čekat“ znamená **TĚŠIT SE** na rodičov návrat 😊

Základní sebeobsluhou se rozumí především to, že dítě samostatně zvládá základní hygienu (nepočůrává se, nepokakává se - pokud se dítěti stane v MŠ jednorázová nehoda, řešíme vše samozřejmě laskavě, diskrétně a s vlídností, dítě má v šatně věci na převlečení). Je třeba aby dítě bylo z domova vedeno k samostatnému utírání se po toaletě vlastní rukou s dopomocí dospělého, má snahu spolupracovat také na převlékání, snaží se samostatně i smrkat.

Další podmínkou je **seberegulace dítěte** – snaží se přizpůsobit skupině dětí ve třídě tak, aby neublížovalo ostatním dětem, nenarušovalo činnosti ostatních dětí a bylo zvyklé reagovat na pokyny dospělého.

Počáteční fáze:

Matka nebo otec přijde s dítětem do MŠ (pokud možno vždy ve stejnou dobu). Pár minut po vstupu do třídy se rodič s dítětem rozloučí, místnost opustí a zůstane na telefonu. Reakce dětí jsou měřítkem pro pokračování nebo přerušování tohoto pokusu o odloučení. Problematické odloučení trvá maximálně 2 hodiny. To platí i v případě, že dítě začne plakat, ale rychle a natrvalo se nechá utiřit učitelkou. Pokud dítě po odchodu rodiče působí rozrušeně, pláče a je k neutěšení, je třeba rodiče ihned přivolat a rodič v zájmu vlastního dítěte přichází co nejdříve zpět, dítě odvádí domů s pochvalou, že to zvládlo. V opačném případě může dojít k rozvinutí separační úzkosti, která zbytečně dítě zatěžuje a prodlužuje období adaptace.

Kratší doba adaptace:

V případě, že dítě zvládne první odloučení od rodiče bez problému, je možné přistoupit k dopolednímu pobytu dítěte v MŠ včetně oběda. Tak je tomu například v případě, když dítě protestuje proti odchodu rodiče, avšak nechá se učitelkou rychle utěšit a v dobré náladě si hraje. Rodič je však dosažitelný pro případ, že by dítě výjimečně potřebovalo jeho podporu.

Delší doba adaptace:

Tato nutnost nastává v případě, že dítě nezvládne krátké (cca dvouhodinové) odloučení od rodiče a pláče, je vyděšené, stále se ptá po rodičích a nedá se ničím zaujmout a rozptýlit. Teprve v případě, že dítě během dvou hodin odloučení nepláče a aspoň chvílkami si hraje či se o něco zajímá, je možné přistoupit k postupnému prodlužování odloučení dítěte od rodiče, podle individuálních potřeb a schopností každého dítěte, až do zvládnutí společného oběda. Rodič je však dosažitelný pro případ, že by jej dítě výjimečně potřebovalo. Při dlouhodobém přetrvávání potíží s adaptací a po konzultaci s pediatrem je doporučen pedagogem odklad nástupu do MŠ.

Stabilizační fáze:

Během této fáze navštěvuje dítě MŠ pouze na dopolední pobyt včetně oběda. Tato fáze trvá tak dlouho, dokud dítě nezvládne dopolední pobyt bez pláče a stesku po rodičích.

Přechod na spaní:

Tato fáze nastává tehdy, když dítě zvládne dopolední pobyt v MŠ bez pláče a akceptuje učitelku jako „bezpečnou základnu“, nechá se od ní uklidnit, hraje si a zapojuje se samostatně do činnosti s ostatními dětmi. V takovém případě je možné přistoupit k prvnímu pokusu o spaní po obědě v MŠ, kdy rodič dítě na tento krok dopředu připraví. Rodič je však dosažitelný pro případ, že by dítě výjimečně potřebovalo jeho podporu. Nejprve dítě zkouší spát ve školce maximálně dvakrát týdně, a to ideálně po dobu **cca 2–3 týdny**. Pokud dítě při prvním pokusu o spaní pláče a je k neutišení, je potřeba s dalším pokusem spaní několik dnů vyčkat.

Závěrečná fáze:

Pokud dítě zvládne bez problému spát dvakrát týdně, je možné zkusit třikrát týdně. Pokud bude i tento pokus úspěšný, může být pobyt se spaním postupně častější.

Adaptace je ukončena až v čase, kdy dítě přichází do MŠ s radostí, s rozloučením a následným odloučením nemá žádný emocionální problém, cítí se v MŠ bezpečně, nemá strach, je klidné, hraje si, zkouší nové činnosti a pokouší se navazovat kontakty s ostatními dětmi.