

Adaptace dítěte v MŠ

Období adaptace je obtížné pro všechny děti. Vyrovnávají se s odloučením od rodičů, s denním režimem MŠ, učí se fungovat v kolektivu vrstevníků, setkávají se s novou autoritou v podobě učitele a ocitají se v neznámém prostředí. Jak dětem tuto nelehkou situaci ulehčit?

Doporučení:

- Prodlužovat délku pobytu dítěte v MŠ postupně
- Konzultace rodičů a učitelek

Tipy z praxe pro adaptaci dítěte v MŠ

Individuální přístup

Každé dítě zvládá situaci jinak a každé potřebuje něco jiného. Učitel musí k dítěti přistupovat s empatií, využívat intuici a vyzkoušet, co na které dítě platí. (Některému dítěti pomůže, když ho necháme v klidu, jiné potřebuje zapojit do činnosti.)

Předmět z domova

Dítě si do MŠ může přinést oblíbenou hračku (plyšáčka) z domova.

Komunikace prostřednictvím maňáska

Při ostychu dítěte v prvních dnech lze využít maňáska nebo hračku jako prostředníka pro navázání kontaktu mezi učitelkou a dítětem.

Rituály

Pravidelné rituály navozují pocit jistoty a bezpečí. (např. zamávat rodičům z okna při odchodu, pověsit na nástěnku svůj obrázek po příchodu do třídy, přivítání s paní učitelkou)

Pravidelný denní režim

Opakující činnosti, které probíhají každý den – ranní kruh, pohybové aktivity, čtení pohádky před spaním aj. Důležité jsou jasně signalizované úseky v organizaci dne a dostatek klidných chvil, neboť pro dítě s OMJ je pobyt v MŠ mnohem náročnější.

Graficky zpracovaný denní režim

Program dne můžeme graficky zpracovat na velký list papíru nebo nástěnku či tabuli pomocí piktogramů pro hru, cvičení, svačiny, pobyt venku, spaní, odchod domů. Každé ráno ho s dětmi ve třídě probereme, což přispěje k pocitu bezpečí těch, kteří nerozumí. Když je dítěti smutno v průběhu dne, ukážeme mu na obrázku, ve které fázi denního režimu se nacházíme, aby vědělo, co bude aktuálně následovat a kdy půjde domů.

Pravidla MŠ

Pomocí obrázků zpracovat, co se v MŠ smí a co ne. Ideálně domlouváme pravidla společně s dětmi.

Stejná paní učitelka

K pocitu bezpečí dítěte může přispět, pokud se mu zpočátku ve třídě nebudou příliš střídat paní učitelky.

Stejně místo u stolu

Ve fázi adaptace jsou pro dítě důležité i zdánlivé drobnosti. Pocit bezpečí můžeme v dítěti podpořit i přidělením stabilního místa u stolu.

Dobrovolnost

Dítě do ničeho nenutit, pokud se nechce zapojit do činností, nechat ho, ať se jen dívá.

Pochvala, odměna

Dítě zpravidla mnohem častěji potřebuje slyšet pochvalu, potvrzení, že danou věc dělá správně

Vhodné činnosti

Zařadíme do programu aktivity, tanec, pohybové činnosti, poslech hudby, malování aj.

Zapojení rodičů

Rodiče můžeme zapojit do programu MŠ .

Úkol, služba

Můžeme dítě požádat o předání vzkazu jiné paní učitelce (zajistíme, aby bylo při úkolu úspěšné), o srovnání hraček v policice nebo cokoliv jiného. Dítě si připadá důležité a někdy mu to pomůže rozehnat stesk a trochu se zapojit do činností v MŠ.

Začátek a období adaptace – naše dítě je poprvé v MŠ

Začátek docházky do školky je pro děti a jejich rodiče velkou změnou v dosavadním životě. Tato změna s sebou přináší spoustu věcí, pocitů a zážitků, se kterými se musí malý školáček vyrovnat:

- vstup do neznámé budovy a do třídy s jejím vybavením a hračkami
- vstup mezi cizí děti a dospělé
- přizpůsobení se dosud nezvyklému režimu a požadavkům
- komunikace s “novou autoritou” – paní učitelkou
- odloučení od rodičů

1. Jak dítěti pomoci?

- Buďte dítěti oporou a poskytněte mu pocit bezpečí.
- Přibalte mu mazlíčka na spaní.
Dovolte dítěti, aby si vzalo do školky svého oblíbeného plyšáčka. Jiné osobní potřeby a hračky z domova si děti nosí do MŠ po domluvě rodičů s učitelkami.

Jedná se o hračky, ke kterým mají citové pouto a často jim výrazně pomáhají urychlit adaptaci na nové prostředí

- Používejte stejné rituály
Vodte dítě do školky vždy ve stejný čas a vyzvedávejte je, pokud možno, ve stejnou hodinu. Používejte konkrétní údaje o tom, kdy je vyzvednete – po obědě, po svačině – ne jen obecně jako brzy, za chvíli, po práci apod.
- Rozlučte se krátce
Loučení dlouze neprotahujte, někdy totiž loučení představuje větší problém pro rodiče než pro dítě, proto je zbytečně nestresujte
- Buďte citliví a trpěliví
Vyprávějte si o tom, co dítě ve školce dělalo a co nového se naučilo
- Ujistěte dítě, že je do školky neodkládáte
Vysvětlete mu, že je máte rádi a že nechodí do školky proto, že na ně nemáte čas nebo že s ním nechcete být doma. Každý má svět povinností – vy práci, vaše dítě školku
- Komunikujte s učitelkou
Možná se dozvíte, že když ze školky po nervy drásající scéně odejdete, vaše plačící dítě se rázem uklidní a jde si spokojeně hrát
- Potomka za zvládnutý pobyt ve školce pochvalte a pozitivně ho motivujte
Neříkejte doma dítěti, že chápete, jaké to muselo být strašné vydržet takovou dobu bez maminky. Naopak vyzdvihněte jeho pěkné zážitky, zahrajte si s ním hru, kterou se ve školce naučilo, naslouchejte mu, jaké má zážitky – informace si však nevynucujte
- Do prostor mateřské školy máte kdykoli přístup po osobní domluvě s paní učitelkou

2. Co byste nikdy, neměli dělat...

- Nenechte se obměkčit – buďte důslední.
Když už jednou rozhodnete, že půjde dítě do školky, nedejte se přemluvit a trvejte na svém
- Nestrašte své dítě školkou – “počkej, ve školce ti ukážou”
- Za problémy s přivykáním je v žádném případě netrestejte
- Nepřiznávejte, že je vám také smutno a že se vám stýská.
Když zvládnete své emoce vy, dítě je zvládne také. Rodič musí být dítěti oporou.
- Netvrďte dítěti cestou do školky, že jdete na procházku, a neříkejte mu o tom, v kolik hodin je přijdete vyzvednout
- Neopakujte dítěti pořád dokola, že má být hodné.

3. Co by dítě mělo umět...

- obouvat a zouvat bačkory 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 připraví, nasměruje, pomůže, ale dítě by se mělo snažit)
- vydržet sedět při jídle u stolu
- jíst ovoce a zeleninu (pokud není dítě alergik)
- samo se najíst lžící
- pít ze skleničky
- umývat si ruce mýdlem utírat se do ručníku, používat kohoutek
- používat záchod (včas si dojít, utírat si zadeček (učitelka pomůže, pleny a nočníčky jsou nepřípustné!)
- používat kapesník, vysmrkat se
- zvládat chůzi po schodech (mělo by zvládnout střídat nohy při chůzi)
-

CO S SEBOU DO ŠKOLKY:

- převlečení do třídy (pohodlné, bez zbytečných zipů, knoflíků apod. – tričko, šortky, sukýnka aj.)
- přezůvky – bačkory, sandály – obuv musí mít pevnou patu! (ne pantofle, crocsy)
- náhradní oblečení – spodní prádlo, ponožky, tričko, legíny (do sáčku)
- oblečení na zahradu – tepláky, mikina (odpovídající roční době, dostatečně veliké), do látkového pytlíku v šatně

POZOR - VŠE JE NUTNO PODEPSAT !!!