**Vážení rodiče, vstup do mateřské školy je důležitým momentem pro celou rodinu, proto přinášíme pár rad a informací, které se Vám budou možná hodit ☺**

**Adaptační program** MŠ spočívá v podstatě v postupném prodlužování docházky dítěte do mateřské školy. Ze začátku pobývá dítko v MŠ pouze pár hodin, později se účastní vycházky, zůstává na oběd, a 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.*

Vstup do mateřské školy je významná událost v životě dítěte. Mnohé děti byly doposud zvyklé jen na maminku s taťkou, sourozence, či prarodiče. Mohou být vystrašené, někdy i pláčou, jiné se začlení do skupiny dětí bez větších problémů. Občas přijde krize až po několikadenním pobytu v mateřské škole. Adaptaci na MŠ ovlivňuje mnoho faktorů, např. minulé zkušenosti dítěte, jeho celková zralost, přístup rodiny apod. Každé dítko se projevuje jiným způsobem, je jedinečné, je osobnost.

**Kdy probíhá?**  
Adaptační program je uplatňován převážně v září, kdy nastupuje do MŠ většina dětí poprvé, ale i s každým dalším nástupem nových dětí v průběhu školního roku.

**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.

**Promluvte si s učitelkami ve vaší třídě o možnostech postupné adaptace dítěte – první dny pobyt dítěte omezit na dvě hodiny, další týden postupně prodloužit do oběda, další týden připravit dítě na odpolední spaní. Konzultujte s nimi včas případné časové prodloužení docházky vašeho dítěte.**

**OSAMOSTATŇUJTE SVÉ DÍTĚ –  
CO BY MĚLO TŘÍLETÉ DÍTĚ UMĚT PŘED VSTUPEM DO MŠ**

Chcete, aby se vaše dítě cítilo v mateřské škole dobře? Chcete mu usnadnit přechod z domova do kolektivu?  
Máme pro vás několik základních informací:

**Hygiena**  
Samostatně používat toaletu (na toaletu si řekne..)  
Umýt si ruce mýdlem a samo se utřít  
Používat kapesník, vysmrkat se

**Oblékání**  
Obléknout a svléknout s malou dopomocí dospělého (natáhnout tepláčky, nazout bačkorky, ..)  
Poznat si své oblečení( nejlepší bude, pokud oblečení dětem označíte třeba nažehlovacím jménem, jsou i jiné varianty..)  
Obout a vyzout si boty (je lepší pořídit dítěti do školky boty na suchý zip či jiný způsob zapínání, který dítě samo zvládne)  
Dát si svoje oblečení na hromádku

**Stolování**  
Pít z hrníčku (v MŠ mají děti svůj z domova, můžete si na hrníček doma zvykat..)  
Držet lžíci, umět s ní jíst   
**Při jídle sedět** u stolu, udržovat čistotu

**Komunikace a spolupráce**  
Znát základní pravidla slušného chování (pozdravit, poděkovat, poprosit)  
Poznat si svojí značku   
Uklidit si po sobě hračky   
Odloučit se na chvíli od rodičů

**Jiné dovednosti**  
*Chodit za ruku po chodníku (některé děti nesou zvyklé se držet za ruce, nastává pak problém při vycházce, pamatujte na to ☺)*Ujít kratší vzdálenost (cca 30 min.), nevozit dítko jen na kole a v autě ☹  
Zvládat chůzi po schodech, samozřejmě dle individuálních zvláštností

**ADAPTAČNÍ MĚSÍC**

**První týden**

Snažíme se, aby první týden v září byly, pokud možnou obě paní učitelky první dny v týdnu na ranní směně, aby si dítě vytvořilo stejný vztah k nim oběma. 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.

**Druhý týden** V druhém týdnu můžeme po dohodě s učitelkou prodloužit pobyt dítěte v MŠ na celé dopoledne – tedy včetně vycházky a oběda. 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.

**Třetí týden** Třetí týden je dobré pro úspěšné zvládnutí adaptace pokračovat v docházce do MŠ pouze v dopoledních hodinách. Některé děti již zvládnou pobyt v MŠ po celý den. Pokud je ale v možnostech rodiny vyzvedávat dítě po obědě, je pro dítě tato varianta lepší. Nemá smysl spěchat na prodlužování doby pobytu dítěte v MŠ. Délka pobytu závisí především na psychice dítěte a jeho zvládnutí režimu v MŠ a odloučení od rodiny. V úvahu jsou brány také možnosti rodičů.

**Čtvrtý týden, případně později** Největší obavy mají děti z odpoledního odpočinku. Jakmile získá dítě pocit bezpečí, je sebejisté a spokojené, přichází poslední fáze adaptace tj. zvyknout si 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.

Během adaptace umožňujeme nově nastoupivším dětem, aby byli rodiče přítomni po nezbytnou dobu ve třídě. Pamatujte prosím na to, že nesmíte v žádném případě paní učitelce zasahovat do výuky. A pokud již ve třídě jste, pomozte např. při úklidu hraček, při tvoření s dětmi apod. Rozhodně adaptace neprobíhá tak, že rodiče sedí v rohu třídy a dítě konejší.

Uvědomte si milé maminky a tatínkové, že náladu na své děti přenášíte, dítko vycítí, že je Vám smutno a pláče s vámi. Pobytem ve třídě narušíte pohodu a klid dětem, které již maminku či tatínka ve třídě nemají a mohou začít opakovaně plakat také. Buďte důslední, a pokud se rozloučíte, neprodlužujte loučení. Pokud jsou pro Vás začátky v MŠ těžké, pověřte někoho z rodiny (třeba babičku a dědu), kdo rozloučení a předání dítěte v MŠ zvládne za Vás. Začátky jsou všude těžké a je potřeba se obrnit trpělivostí. **Teprve odchází-li dítě ráno do MŠ s radostí, teprve tehdy můžeme prohlásit, že adaptace je úspěšná**

**Vaše paní učitelky ☺**