

VÍTEJTE V MATEŘSKÉ ŠKOLE!

ADAPTACE JE PROCES. KAŽDÉ DÍTĚ MÁ SVÉ TEMPO.

ADAPTACE JE VELMI DŮLEŽITÁ

Adaptace je velmi důležitým obdobím, které pomáhá dítěti získat pocit bezpečí a důvěry v nové prostředí.

Doporučujeme, aby probíhala pozvolna – zpočátku v kratších časových intervalech, které se budou postupně prodlužovat podle potřeb dítěte.

Průběh adaptace vždy domlouváme individuálně s paní učitelkami, aby byl pro každé dítě co nejpříjemnější.



CO VAŠE DÍTĚ PRÁVĚ PROŽIVÁ?

Nástup do školky není jen změna režimu.
Dítě se učí:

-  být část dne bez rodičů
-  důvěřovat novým dospělým
-  fungovat ve skupině dětí
-  respektovat nová pravidla
-  zvládat nové situace i emoce



Je přirozené, že to chvíli trvá.

JAK DLOUHO ADAPTACE TRVÁ?

Každé dítě je jiné.

Adaptace může trvat několik dní,
týdnů, někdy i 2–3 měsíce.

Důležitější než délka je postupný pokrok:

- ✓ ranní pláč se zkracuje
- ✓ dítě se zapojuje do her
- ✓ začíná mluvit o kamarádech
- ✓ odchody do školky jsou klidnější



JAK MŮŽETE DÍTĚTI POMOCI?

-  Mluvte o školce pozitivně.
-  Dodržujte krátké a klidné ranní loučení.
-  Věřte paním učitelkám – dítě vaši důvěru vnímá.
-  Chvalte každý malý úspěch.
-  Dejte dítěti čas.



CO JE PŘI ADAPTACI BĚŽNÉ?

- ranní pláč
- kolísání nálady
- větší únava
- potřeba více odpočinku doma

To vše bývá přirozenou součástí zvykání.



KAŽDÉ DÍTĚ POTŘEBUJE NĚCO JINÉHO.

Trpělivost, důvěra a spolupráce rodiny se školkou jsou tím nejlepším začátkem.

„Pomoz mi, abych to zvládl svým vlastním tempem.“



Adaptace ve školce očima dítěte: není jen obyčejná změna

Adaptace ve školce je období, kdy si dítě postupně zvyká na nové prostředí, nové dospělé i nové děti ve školce. Nejde jen o změnu režimu. Jde o velký krok směrem k samostatnosti.

- Odloučení od rodiče – dítě se učí být část dne bez své hlavní bezpečné osoby
- Nové autority – musí si vytvořit vztah k paní učitelce
- Jiný režim dne – pevně daný čas jídla, odpočinku, aktivit
- Více dětí kolem sebe – hluk, sdílení hraček, čekání na řadu
- Nová pravidla – jiný způsob fungování než doma

Možná si říkáte, že si přece „jen hraje“. Jenže pro dítě je to úplně nový sociální svět. Učí se najít si místo mezi ostatními, zvládnout frustraci a věřit, že si pro něj odpoledne opravdu přijdete.

Proč jsou děti ve školce pod větším tlakem než doma

Doma je dítě často středem pozornosti. Ve školce je jedním z mnoha. To samo o sobě vytváří větší nároky.

- Pozornost dospělého je sdílená – paní učitelka se věnuje více dětem najednou
- Musí se čekat – na pomoc, na hračku, na odpověď
- Program je daný – dítě se přizpůsobuje skupině
- Emoce se učí zvládat jinak – není možné být stále v náručí

Jak dlouho taková adaptace ve školce vlastně trvá?

U některých dětí trvá adaptace pár dní. Někdy může proces zvykání probíhat klidně i dva až tři měsíce – zvláště pokud je dítě citlivější nebo prochází další změnou (sourozenec, nemoc, stěhování). Vždy je dobré sledovat spíš průběh než kalendář.

- Krátkodobý ranní pláč je běžný – dítě po příchodu často pozornost přesune k aktivitě
- Kolísání nálady je normální – jeden den klid, druhý den slzy
- Únava bývá výraznější – více podnětů znamená větší vyčerpání
- Postupné zlepšování je klíčové – i malé posuny jsou důležité

Poprvé do školky bez slziček – jak dítě připravit doma

Neexistuje zaručený návod bez jediné slzy. Ale existují kroky, které mohou první dny výrazně ulehčit.

- Mluvit o školce přirozeně a pozitivně – bez strašení typu „tam tě naučí poslouchat“
- Hrát si na školku doma – zkoušet loučení, režim, samostatnost
- Číst knížky o nástupu do školky – dítě si lépe představí, co ho čeká
- Podporovat malé kroky k samostatnosti – oblékání, jídlo, úklid hraček
- Zkoušet krátká odloučení předem – hlídání u babičky nebo kamarádky

Jak zvládnout ranní loučení během adaptace v MŠ

- Krátké a jasné loučení – obejmout, ujistit, odejít
- Stejný rituál každý den – například pusa, zamávání u okna
- Klidný tón hlasu – i když je vám těžko
- Důvěra v učitelku – dítě vnímá, jestli jí věříte

Dlouhé přemlouvání nebo opakované vracení se do třídy může nejistotu spíš prohloubit.