

**Súkromná materská škola Libellus, Mokrohájska cesta 3,  
84104 Bratislava**

# **ADAPTAČNÝ PROGRAM**

Vstup dieťaťa do materskej školy predstavuje významnú zmenu v živote rodiny. To akým spôsobom a či sa dieťa prispôbí novému prostrediu závisí od mnohých faktorov. Dôležitú rolu zohráva vek, povaha dieťaťa, jeho osobnosť, ale aj samotní rodičia. V celom procese je veľmi dôležitá je kooperácia dieťaťa, rodiča a učiteľa.

### **Čo robiť pred nástupom do materskej školy?**

Rodičia môžu cielenou prípravou veľmi uľahčiť nástup dieťaťa do materskej školy a znížiť úzkosť dieťaťa z neistoty, čo ho v škôlke čaká.

Tipy, ktorými môžu rodičia pripraviť dieťa na škôlku:

- Čítať príbehy, ktorých hrdinovia chodia do škôlky
- Sledovať programy o škôlkach s pozitívnym komentárom
- Hovoriť o škôlke so známym, kamarátom dieťaťa, ktoré chodí rado do škôlky
- Rozprávanie rodičov o tom, aké to bolo, keď chodili do škôlky oni
- Zoznamovať dieťa s výhodami škôlky – veľa nových kamarátov, zaujímavá zábava, pesničky, básničky, hry
- Vysvetliť dieťaťu, prečo bude chodiť do škôlky (napr. preto, lebo mamička musí ísť do práce a rodičia sa rozhodli, že v škôlke bude mať zatiaľ tú najlepšiu starostlivosť; niektoré deti prijímajú argument, že mamička chodí do práce, ocko chodí do práce a dieťa má tiež svoju prácu, t.j. škôlku)
- Zoznámenie so škôlkou – dieťa si pozrie triedu, hračky, má krátky kontakt s budúcou pani učiteľkou a deťmi
- Postupná zmena v domácom režime dňa, ktorá vychádzajúca a zohľadňuje aj režim v škôlke
- Spoločný nákup, napr. papučiek pre budúceho škôlkára
- Tréning samoobsluhy! Rodičia, hlavne matka, poznajú potreby svojho dieťaťa, niekedy lepšie než ono samo, reagujú nielen na jeho slová, ale aj na jeho gestá. V novej situácii tak môže mať dieťa problém vyjadriť svoje potreby. Je dôležité, aby ich pri nástupe do škôlky už vedelo vyjadriť, napr. poprosiť o niečo. Samostatné deti sa adaptujú oveľa ľahšie.

Aby adaptácia dieťaťa prebehla čo najviac bezproblémovo, dieťa by pred nástupom do materskej školy malo zvládnuť:

- mať osvojené základné hygienické návyky – umývať sa, používať WC,
- čiastočne sa obliekať, obúvať,
- samostatne jesť lyžicou, piť z pohára,
- zaobísť sa bez cumlíka a dojčenskej fľaše,
- požiadať o pomoc

Dieťa nemusí vedieť všetko urobiť samé, ale napr. pri obliekaní sa správa aktívne a pani učiteľka mu "len" pomôže zapnúť gombíky, bundu, zaviaže šnúrky a pod. Rodičia by mali u dieťaťa rozvíjať samostatnosť.

## Prvé dni v škôlke

*Adaptačný proces prebieha jednotlivými fázami, ktoré môžu mať vzhľadom na individualitu dieťaťa rôzne trvanie:*

### 1. fáza: Orientačná

#### Dieťa v MŠ:

- stavia sa do úlohy pozorovateľa
- spracováva množstvo podnetov a problémov
- nepokúša sa nadviazať kontakt s rovesníkmi
- nezaujíma sa o aktivity
- rozpráva ticho, jednoslabične alebo vôbec
- nehrá sa, a ak áno, tak nie veľmi intenzívne
- je uzavreté, zdržanlivé, plačlivé
- dieťa trpí nechutenstvom, odmieta sa stravovať v MŠ

#### Dieťa doma:

- prežíva to, čo dospelí po namáhavom dni
- je neisté, unavené hlukom a množstvom podnetov
- túži po klude, chce si odpočinúť
- obmedzuje mnohé zo svojich činností, s ktorými sa zaoberal pred vstupom do MŠ
- zje všetko, čo pred ním predložíte, pretože jedlo v MŠ odmietlo
- potrebujú spracovať svoje dojmy a zážitky

#### Úloha rodiča:

- nelúčiť sa s dieťaťom v MŠ pri príchode dlho - pri dlhom lúčení dieťa zneistie, nakoľko neobvyklé správanie rodiča podporí jeho strach
- rešpektovať dĺžku adaptačného pobytu
- po návšteve v MŠ dať dieťaťu možnosť odpočinku
- nezaťažovať dieťa ďalšími náročnými aktivitami (nákupom, prechádzkami, pobytom na ihrisku,...)
- zosúladiť režim dňa v domácnosti s režimom v MŠ (čas vstávania, stolovania, hrania, odpočinku...)
- neprerušuje pobyt v MŠ
- komunikuje s učiteľkami a plne im dôveruje

## **2. fáza: Fáza presadenia sa**

### Dieťa v MŠ:

- je ochotné podniknúť prvé pokusy o kontakt s rovesníkmi
- pokúša sa presadiť v skupine
- začína viac komunikovať
- hľadá ochranu u dospelých, ak má ťažkosti s rovesníkmi
- rýchlo sa unaví (pre spory medzi deťmi pri presadzovaní sa v skupine)
- snaží sa upútať pozornosť všetkými prostriedkami
- vyberá si len niektoré jedlá, naďalej málo zje

### Dieťa doma:

- pôsobí nevyrovnané
- často sa mení jeho nálada
- pokúša sa upútať pozornosť všetkými prostriedkami
- plače, ak chcú rodičia odísť (aj keď zabezpečuje dozor jeho známa osoba)
- je odmietavé, chce opak toho, čo sa mu ponúka
- odvráva
- ráno je plačlivé, i keď šlo večer skoro spať

### Úloha rodiča:

- neprerušuje pobyt v MŠ
- nelúči sa s dieťaťom dlho
- nezaťažuje dieťa väčšími aktivitami, podporuje priateľstvá v MŠ na ihrisku, doma
- rešpektuje správanie dieťaťa
- komunikuje s učiteľkou

## **3. fáza: Fáza ukludnenia, vyrovnanania**

### Dieťa v MŠ:

- správanie dieťaťa sa blíži k norme
- je istejšie v priestoroch MŠ, podriaďuje sa normám a pravidlám správania sa
- prejavuje deťom svoju náklonnosť
- zaujíma sa o aktivity iných detí, zapája sa do činností

- napodobňuje vzory
- začína lepšie jesť, odmieta len neoblíbené jedlá

#### Dieťa doma:

- dieťa je telesne vyčerpané
- rýchlo sa unaví
- začína rozprávať o zážitkoch a deťoch z MŠ

#### Úloha rodiča:

- neprerušuje pobyt v MŠ, podľa možnosti ani na jeden deň
- podporuje nové priateľstvá v MŠ (doma, na ihrisku, v parku)
- zaujíma sa o pekné zážitky prežité v MŠ
- predlžuje pobyt v MŠ i na popoludnie
- rešpektuje psychosomatickú záťaž u dieťaťa
- komunikuje s učiteľkou

#### **Odporúčania pre rodičov:**

- Dajte dieťaťu do vrecka alebo ruksačiku fotku s rodičmi a do ruky oblíbenú hračku.
- Do škôlky môže dieťa chodiť s kamarátom, či iným známym dieťaťom, ktoré chodí do tej istej škôlky a chodí tam rado.
- Povedzte dieťaťu, kedy a kto pre neho príde, uistite ho o vašej láske. Aj o tom, že v škôlke nezostane do večera, ale že mama (alebo niekto iný, napr. ocko, babka a pod.) určite pre neho príde. Môžete povedať, aj kedy pre neho prídete, napr. keď sa poobede vyspí a naje sa. Tento čas sa snažte dodržať. Dieťa vás bude netrpezlivo čakať.
- Rozlúčte sa s dieťaťom už na chodbe. Umožní to vo väčšom pokoji sa objasť a dat si pusu na rozlúčku, ako to robiť vo dverách triedy. Vaše rozlúčenie na chodbe je dôležité aj pre ostatné deti, ktoré sú už sami v triede
- Aj v prípade, že sa vám zdá situácia neúnosná a pre všetkých veľmi vyčerpávajúca, neprerušujte **dochádzku do MŠ**, lebo by ste sa ocitli na úplnom začiatku
- Pochváľte dieťa za jeho schopnosť samého si poradiť v novej situácii. Ak dieťa plakalo, povedzte mu, že všetci ľudia sú trochu nervózni z toho, keď majú urobiť niečo prvýkrát a boja sa toho, ale za niekoľko dní sa cítia istejšie – a tak to bude aj s ním.
- Dieťaťu nedávajte po škôlke **žiadne ďalšie aktivity**, bolo by preťažené. Potrebuje si oddýchnuť a svoj stres odfiltrovať v pokojnom domácom prostredí.
- **Hovorte o jeho strachu a úzkosti.** Snažte sa zistiť, čoho konkrétne sa dieťa bojí. Má strach, že sa nevrátiť? Ublížil mu niekto? Alebo nevie, kde je toaleta? Ak raz presne

definujete, čoho sa dieťa bojí, dokážete proti týmto jeho obavám v spolupráci s učiteľkou ľahšie bojovať.

### **Formy adaptačného pobytu dieťaťa v MŠ**

O forme adaptačného pobytu rozhodne riaditeľka MŠ v spolupráci s triednou učiteľkou a so zákonnými zástupcami dieťaťa s prihliadnutím na individuálne osobitosti dieťaťa.

Učiteľky informujú zákonných zástupcov o usporiadaní denných aktivít v MŠ v súvislosti s adaptáciou dieťaťa na prostredie školy, informujú ich o priebehu adaptácie dieťaťa denne pri preberaní dieťaťa a zároveň odporúčajú rodičom ďalší postup v adaptácii na nasledovné dni. Triedna učiteľka úzko spolupracuje so zákonným zástupcom dieťaťa pri stanovení dĺžky a formy pobytu s ohľadom na individuálne osobitosti dieťaťa.

Formy a fázy adaptačného pobytu:

1. pobyt dieťaťa na 2 - 4 hodiny + obed, podľa dohody so zákonným zástupcom. Len v prípade nevyhnutnej potreby je v triede prítomný s dieťaťom aj rodič.
2. dieťa v MŠ na celé dopoludnie a následne pozoruje činnosti pri ukladaní ostatných detí k odpočinku
3. skúška, ako dieťa zvládne popoludňajší odpočinok, zákonný zástupca príde po dieťa do MŠ bezprostredne po odpočinku
4. celodenný pobyt dieťaťa v MŠ, zákonný zástupca príde po dieťa do MŠ po olovrante

Dĺžka a forma adaptačného pobytu je individuálna, nie však dlhšia ako tri mesiace.

Učiteľka starostlivo analyzuje priebeh adaptácie. V prípade zníženej adaptačnej schopnosti a v záujme zdravého vývinu dieťaťa, môže riaditeľka rozhodnúť podľa §6 ods. 1 vyhlášky 541/2021 Z. z. o materskej škole o prerušení dochádzky dieťaťa do SMŠ na dohodnutý čas.

V prípade potreby rodič zabezpečí diagnostiku dieťaťa a do osobného spisu dieťaťa doloží výsledok diagnostického vyšetrenia. Ak dieťa potrebuje individuálny prístup, ktorý je nad možnosť pedagógického zamestnanca v SMŠ, zákonný zástupca zabezpečí pre dieťa asistenta.