

ADAPTAČNÍ PROGRAM



„Každé dítě má své tempo. Naším cílem není, aby si zvyklo co nejrychleji, ale aby se ve školce postupně cítilo bezpečně, jistě a dobře.“

Úvod

Nástup do mateřské školy je pro dítě i jeho rodinu velkým krokem. Dítě přichází do nového prostředí, poznává nové dospělé, kamarády, pravidla i denní rytmus. Některé děti vstupují do školky s nadšením, jiné potřebují více času, blízkosti a podpory. Obojí je v pořádku.

V naší jednotřídní Mateřské škole Hvězdlice chceme, aby první dny nebyly zkouškou, kterou je třeba „zvládnout“, ale bezpečným obdobím vzájemného poznávání. Díky rodinnému prostředí, věkově smíšené třídě a každodennímu kontaktu s rodiči můžeme adaptační období přizpůsobovat konkrétním potřebám dítěte.

Adaptační program je proto založen především na laskavém přijetí, trpělivosti, předvídatelnosti a spolupráci rodiny se školou. Délka i průběh adaptace jsou vždy individuální.

1. Cíle adaptačního programu

- pomoci dítěti vytvořit si pocit bezpečí a důvěry v nové prostředí a pedagogy,
- umožnit dítěti postupně se seznámit s rytmem dne, pravidly a prostředím mateřské školy,
- minimalizovat zbytečný stres při odloučení od rodičů,
- podpořit rodiče v období nástupu dítěte do mateřské školy a nabídnout jim prostor pro otázky a konzultace,
- nastavit otevřenou spolupráci mezi rodinou a školou od prvního dne,
- respektovat individuální potřeby, temperament, dosavadní zkušenosti a tempo každého dítěte.

2. Ještě před prvním dnem ve školce

Adaptace nezačíná až 1. září. Dítěti pomáhá, když pro něj škola není úplně neznámým místem a rodiče vědí, co mohou očekávat.

Seznámení s prostředím školy

Rodiče s dítětem mohou využít příležitosti k návštěvě mateřské školy, prohlédnout si třídu, šatnu, zahradu a seznámit se s prostředím, do kterého dítě nastoupí.

Setkání s rodiči nově přijatých dětí

Před zahájením školního roku poskytujeme rodičům praktické informace o režimu dne, stravování, oblečení, předávání dětí i průběhu adaptace. Zároveň je dostatek prostoru pro individuální dotazy.

Poznáváme dítě ještě před nástupem

Rodiče mohou škole sdělit důležité informace o zvyklostech dítěte, jeho oblíbených činnostech, způsobu uklidnění, stravování, spánku, sebeobsluhy nebo případných obavách. Tyto informace nám pomáhají dítěti lépe porozumět.

Pozitivní naladění doma

Doporučujeme o školce mluvit přirozeně a pozitivně. Dítěti pomáhá vědět, co ho čeká – že si bude hrát, půjde s dětmi ven, nají se a rodič si pro něj zase přijde.

3. První dny a týdny – krok za krokem

Neexistuje jeden správný adaptační plán pro všechny děti. Pobyt dítěte lze po vzájemné domluvě zpočátku zkrátit a postupně prodlužovat podle toho, jak se dítě ve školce cítí. U některého dítěte stačí několik dnů, jiné potřebuje několik týdnů.

Období	Co může dítěti pomoci	Jak postupujeme
První setkání	Krátký a přehledný pobyt, známý rituál při příchodu, možnost oblíbené drobnosti z domova.	Dítěti ukážeme, kde má své věci, kde si může hrát a na koho se může obrátit.
První dny	Pravidelnost a podobný čas příchodu, krátké a laskavé rozloučení.	Délku pobytu přizpůsobujeme reakcím dítěte a domluvě s rodiči.
Postupné prodlužování	Zapojení do běžného rytmu třídy, pobytu venku, oběda a následně odpočinku.	Sledujeme, jak dítě zvládá jednotlivé části dne, a průběžně se s rodiči domlouváme.
Upevnění jistoty	Stálé rituály, známé prostředí, vztahy s dětmi a pedagogy.	Dítě postupně získává jistotu, že školka je bezpečné místo a rodič se vždy vrátí.

Přítomnost rodiče ve třídě: Pokud dítě potřebuje větší oporu, může být po předchozí domluvě s pedagogem a s ohledem na provoz školy v počátku adaptace přítomen i rodič. Jeho přítomnost postupně zkracujeme tak, aby dítě mohlo navázat vlastní vztah s pedagogy a vrstevníky.

4. Jak dítěti pomáháme ve školce

- přijímáme dítě klidně a s respektem k jeho aktuálním emocím – pláč, nejistota i potřeba blízkosti jsou přirozené,
- nabízíme mu známé a přitažlivé činnosti, hru, tvoření, pohyb i pobyt na školní zahradě,
- pomáháme mu orientovat se v denním režimu pomocí opakujících se rituálů a srozumitelných pravidel,
- podporujeme navazování vztahů s ostatními dětmi; ve věkově smíšené třídě mohou být starší děti přirozenými průvodci mladších,

- do jídla, odpočinku ani zapojení do činností dítě zbytečně nenutíme – povzbuzujeme a nabízíme přiměřenou pomoc,
- oceňujeme i malé pokroky a podporujeme dítě v samostatnosti,
- průběžně sdílíme s rodiči, jak dítě pobyt zvládá, co mu pomáhá a co naopak může být obtížné.

5. Co může udělat rodič

Mluvte o školce s důvěrou. Dítě velmi citlivě vnímá nejistotu dospělého. Pokud rodič škole důvěřuje, předává dítěti důležitou zprávu: „Tady jsi v bezpečí.“

Rozlučte se krátce a pravdivě. Dlouhé vrácení se ve dveřích zpravidla nejistotu prodlužuje. Řekněte dítěti, kdy přijdete, způsobem, kterému rozumí – například „po obědě“ – a domluvu dodržte.

Vytvořte ranní rituál. Podobný průběh rána, dostatek času a klidný příchod pomáhají dítěti předvídat, co bude následovat.

Dovolte dítěti mít emoce. Není nutné přesvědčovat dítě, že „nemá proč plakat“. Můžeme uznat jeho smutek a současně ho ujistit, že si pro něj přijdeme.

Sdílejte s námi důležité změny. Horší noc, nemoc v rodině, změna domácí situace nebo jiné události mohou ovlivnit chování dítěte. Krátká informace nám pomůže reagovat citlivěji.

Ptejte se a mluvte s námi. Pokud si nejste jistí, jak adaptace probíhá, domluvte si krátkou konzultaci. Společně můžeme postup upravit.

6. Samostatnost, která dítěti usnadní začátek

Dítě nemusí při nástupu do mateřské školy všechno zvládat samo. Je však užitečné, pokud si některé běžné dovednosti doma postupně zkouší. Ve školce mu samozřejmě podle potřeby pomůžeme.

- najíst se lžící a napít se z hrnečku,
- říct si o pomoc, pití nebo potřebu použít toaletu,
- umýt si a osušit ruce,
- zkusit se svléknout a obléknout s přiměřenou dopomocí,
- poznat své věci nebo značku,
- vnímat jednoduchou domluvu dospělého a postupně přijímat společná pravidla.

7. Když je adaptace náročnější

Některé děti potřebují více času. Za obtížnou adaptaci nepovažujeme samotný pláč při loučení – důležité je, zda se dítě po určité době dokáže uklidnit, navázat kontakt, přijmout nabídku hry, jídla či odpočinku a zda se jeho jistota postupně zvyšuje.

Pokud dítě prožívá dlouhodobě výraznou úzkost, odmítá kontakt, jídlo či běžné činnosti nebo se obtíže nezmírňují, domluvíme se s rodiči na individuálním postupu. Může jít například o dočasné zkrácení pobytu, úpravu ranního rituálu, jiný způsob předávání dítěte nebo častější vzájemné konzultace.

Cílem není porovnávat děti mezi sebou. Každé dítě má svou zkušenost, povahu i tempo a naším společným úkolem je najít cestu, která mu umožní získat důvěru a pocít jistoty.

8. Spolupráce s rodiči během adaptačního období

Rodiče vnímáme jako naše partnery. Informace předáváme citlivě, věcně a s respektem k soukromí dítěte. V prvních dnech je pro nás velmi důležitá krátká každodenní zpětná vazba – jak dítě ráno přicházelo, co se mu během dne podařilo, co ho potěšilo nebo co pro něj bylo náročné.

Postupně, jak dítě získává jistotu, se komunikace přirozeně přesouvá od každodenní adaptace k jeho pokrokům, zájmům, vztahům a dalšímu rozvoji. V případě potřeby nabízíme rodičům individuální konzultaci.

Na závěr

Přejeme si, aby se dítě do školky postupně těšilo – ne proto, že „musí být statečné“, ale proto, že zde nachází lidi, kterým důvěřuje, kamarády, vlastní místo, radost ze hry a spoustu příležitostí něco nového zažít.

Na této cestě jsme s dítětem i jeho rodinou společně.

Zpracovala: Adéla Uhrová, DiS., ředitelka školy

Platnost od: 1. 6. 2026

Mateřská škola Hvězdlice, okres Vyškov, příspěvková organizace