



**Adaptační plán s informacemi pro
rodiče jak mohou
podpořit úspěšnou adaptaci dítěte v
naší mateřské škole**

Vážení rodiče,

vstup Vašeho dítěte do mateřské školy je důležitým a citlivým obdobím nejen pro dítě samotné, ale i pro celou rodinu. Uvědomujeme si, jak náročné může být toto nové životní období – odloučení od blízkých, nové prostředí, nové tváře a pravidla. Právě proto klademe velký důraz na šetrný a individuální přístup k adaptaci každého dítěte.

Připravili jsme pro Vás adaptační plán, jehož cílem je, aby si děti zvykaly na prostředí mateřské školy postupně, bez zbytečného stresu a s maximální podporou nás – pedagogů i Vás, rodičů. Společnými silami chceme vytvořit atmosféru důvěry, bezpečí a přijetí, ve které se Vaše dítě bude cítit dobře a bude moci přirozeně růst, učit se a navazovat první přátelství.

Jsmě tu pro Vás i pro Vaše děti. Věříme, že otevřená komunikace a vzájemná spolupráce pomohou k tomu, aby adaptace proběhla co nejlépe a přechod do nové životní etapy byl příjemným zážitkem.

Těšíme se na společnou cestu a děkujeme za důvěru, kterou nám svěřením Vašeho dítěte projevujete.

S úctou,
PhDr. Gabriela Paděrová
Ředitelka MŠ

Co je to adaptační období?

Adaptační období je čas, kdy si dítě zvyká na nové prostředí, nové lidi a každodenní režim mateřské školy. Tento proces je individuální a může trvat několik dnů až týdnů.

Cíle adaptačního plánu:

- Usnadnit dětem přechod z rodinného prostředí do mateřské školy
- Minimalizovat stres a úzkost při nástupu do MŠ
- Podpořit navázání důvěry mezi dítětem, učitelkami a dalšími dětmi
- Posílit spolupráci s rodiči a informovat je o průběhu adaptace

Časový rámec adaptace:

Délka adaptačního období:

Obvykle 2–4 týdny (lze upravit podle individuálních potřeb dítěte a potřeb rodiny)

Týden	Délka pobytu	Popis aktivity
1. týden	1–2 hodiny denně	Seznámení s prostředím, učitelkami, hračkami. Možnost pobytu rodiče ve třídě.
2. týden	2–4 hodiny denně	Rodič přítomen pouze na začátku. Pobyt bez rodiče, dopolední program.
3. týden	Dopoledne včetně svačiny a oběda	Zkoušíme kratší odpolední odpočinek.
4. týden	Celý den (dle potřeby)	Dítě zvládá běžný režim MŠ. Úplné osamostatnění.

Individuální přístup:

- Každé dítě je jiné – adaptace může být delší nebo kratší.
- Učitelky sledují chování dítěte a přizpůsobují postup.
- Možnost konzultací s rodiči a navrhování konkrétních opatření.

Spolupráce s rodiči:

- Informační schůzka pro rodiče před - při nástupu do MŠ
- Pravidelná komunikace o průběhu adaptace (osobně, přes e-mail, aplikace Správa MŠ)
- Podpora rodičovského zapojení (čtení pohádek, účast na dílnách, apod.)

Psychologické aspekty:

- Učitelky vyškoleny v technikách podpory dětí při separační úzkosti
- Povzbuzování dítěte, oceňování pokroků
- Důslednost a předvídatelnost denního režimu

Komunikace s dítětem během adaptace do mateřské školy je klíčová – správně zvolená slova a přístup mohou dítě výrazně uklidnit a posílit jeho důvěru v nové prostředí. Níže najdete konkrétní **doporučení, věty a chyby, kterým je dobré se vyhnout.**

Jak komunikovat s dítětem při adaptaci do MŠ

Co dítě potřebuje slyšet:

Dítě v novém prostředí hledá jistotu. Vaše slova by měla být:

- **Jednoduchá** – přizpůsobená věku dítěte
- **Klidná a pozitivní**
- **Důsledná a srozumitelná**
- **Pravdivá**

Vhodné věty a postoje:

Před nástupem do školky:

- „Ve školce si budeš hrát s novými kamarády.“
- „Paní učitelka je moc hodná, bude ti tam dobře.“
- „Zítra půjdeme spolu do školky, ukážu ti, jak to tam vypadá.“
- „Když ti bude smutno, paní učitelka ti pomůže.“

Při ranním loučení:

- „Brzy si pro tebe přijdu, až si pohraješ a dáš oběd.“
- „Těším se, až mi odpoledne povíš, co jsi dnes dělal/a.“
- „Vidím, že se ti nechce, ale vím, že to zvládneš.“
- (Objasni plán dne – „Teď jdeme do školky, po obědě tě vyzvednu a pak půjdeme na hřiště.“)

Odpoledne doma:

- „Co se ti dnes ve školce líbilo?“
- „S kým sis dnes hrál/a?“
- „Něco tě dnes překvapilo?“

Čemu se můžete vyhnout (nevhodné věty a chyby):

Nevhodná věta	Proč je problematická
„Nebreč, to nic není.“	Znevažuje pocity dítěte, necítí se pochopené.
„Když budeš brečet, nepůjdu tě vyzvednout.“	Vyvolává strach, ohrožení, nedůvěru.
„Už jsi velký/á, tak přece nebrečíš.“	Dítě má právo na emoce, i když je „velké“.
„Když budeš hodný/á, dostaneš odměnu.“	Podmíněná láska, nevhodná motivace.
„Když budeš zlobit, nechám tě ve školce přes noc.“	Vyvolává úzkost a narušuje vztah.

Důležité zásady:

- **Respektujte emoce dítěte.** Dovolte mu plakat, být nejisté – Váš klid je pro něj oporou.
- **Bud'te důslední.** Dítěti pomáhá předvídatelný režim a jasné hranice.
- **Vyvarujte se lhaní.** Neříkejte dítěti, že např. „jde jen na chvílku, nebo po obědě...“ – když to není pravda.
- **Opakujte rituály.** Např. stejný způsob loučení každý den zvyšuje pocit bezpečí.

Podpora doma:

- Čtěte si knížky o školce (např. „*Já jdu do školky*“, „*Pavlík ve školce*“)
- Nacvičujte samostatnost dětí i v domácím prostředí – např. při oblékání, jídle, mytí rukou
- Mluvte o školce pozitivně (i když to zrovna nejde hladce)
- Bud'te trpěliví – adaptační období je proces, ne jednorázová událost

Pozitivní adaptace – projevy:

Dítě se postupně **přizpůsobuje novému prostředí**, vytváří si vazby a zvládá odloučení od rodičů.

Projevy pozitivní adaptace:

- Po ranním loučení se rychle uklidní
- Zapojí se do hry s ostatními dětmi
- Komunikuje s učitelkami, důvěřuje jim
- Dodržuje pravidla a režim školky (např. přechod na svačinu, uklízení hraček)
- Vyzvedávání dítěte probíhá bez výrazné úzkosti
- Těší se do školky, mluví o ní doma pozitivně
- Zlepšuje se ve spolupráci a sebeobsluze

Negativní (problémová) adaptace – projevy:

Dítě má s nástupem do MŠ **obtíže**, které přetrvávají i po delší době (více než 3–4 týdny).

Projevy negativní adaptace:

- Intenzivní pláč i po delší době ve školce
- Odmítání jídla, spaní nebo jakékoli spolupráce
- Uzavřenost, nezapojování se do her
- Agresivní chování (k dětem, učitelům nebo sobě)
- Časté psychosomatické potíže (např. bolesti břicha, zvracení, pomočování)
- Silná separační úzkost – panický strach z odloučení
- Regrese ve vývoji (např. návrat k dudlíku, špatná artikulace, opětovné pomočování)
- Opakované negativní výroky o školce (např. „nechci tam“, „paní učitelka je zlá“)

Co ovlivňuje průběh adaptace:

- **Povaha dítěte** – např. introvert/extrovert, citlivost, zralost
- **Zkušenosti s kolektivem** – jestli navštěvovalo jesle, herničky, apod.
- **Přístup rodičů** – míra úzkosti rodiče, konzistence v postoji ke školce
- **Přístup učitelky** – vlídnost, trpělivost, schopnost navázat důvěru
- **Délka adaptačního období** – postupnost vs. nárazový nástup
- **Domácí situace** – např. stěhování, narození sourozence, rozchod rodičů

Jak pomoci při adaptaci:

- Důsledná a klidná ranní rozloučení
- Podpora samostatnosti dítěte už doma
- Návik režimu (vstávání, oběd, odpočinek)
- Vyjadřování důvěry v učitelky („Paní učitelka se o tebe postará.“)
- Domácí rozhovory o školce, čtení tématických knížek
- Spolupráce s pedagogy – sdílení zkušeností, konzultace

Záznam o průběhu adaptace:

Každé dítě má vedený v mateřské škole adaptační arch, který obsahuje:

- Datum zahájení a ukončení adaptace
- Poznámky o chování dítěte
- Informace od rodičů
- Doporučení pro další práci s dítětem

Doporučení pro rodiče (informační leták):

- Povídejte si s dítětem o školce – pozitivně
- Zkraťte ranní loučení – s úsměvem a jasným ujištěním
- Dodržujte pravidelnost a dochvilnost
- Sdílejte s učitelkami své poznatky a obavy

Závěr:

Adaptační plán je důležitým nástrojem pro úspěšný start dítěte v MŠ. Cílem je vytvořit bezpečné, vstřícné a respektující prostředí, kde se děti mohou cítit dobře a učit se novým věcem s radostí.

*



Vzor adaptačního plánu dítěte

Jméno dítěte:

Datum narození:

Třída:

Datum nástupu do MŠ:

Úvodní informace – informační leták od rodičů před nástupem do mateřské školy

Oblíbené činnosti dítěte:

.....
.....

Zvyky z domova (jídlo, spánek, usínání, oblíbená hračka):

.....
.....

Zdravotní omezení / alergie:

.....

Jiné důležité informace o dítěti (obavy, separační úzkost, zkušenost s kolektivem):

.....
.....
.....
.....

Plán adaptace (vyplňuje učitel/ka)

Týden	Délka pobytu	Chování dítěte	Spolupráce s vrstevníky	Reakce na odloučení	Poznámky
1. týden					
2. týden					
3. týden					
4. týden					

Průběh adaptace (průběžné hodnocení)

- Reakce dítěte při příchodu do MŠ:

.....
.....
.....
.....
.....

Mateřská škola Žulová, příspěvková organizace
Komenského 197, 79065 Žulová

IČO 75026996 Telefon: 584 437 114

Email: ms.zulova@tiscali.cz

web: www.mszulova.cz

Datová schránka: rq9k43x

- **Změny v chování během týdne:**

.....

.....

.....

.....

- **Reakce na nové situace a prostředí:**

.....

.....

.....

.....

- **Navazování kontaktu s dětmi:**

.....

.....

.....

.....

- **Navazování vztahu s pedagogy:**

.....

.....

.....

.....

Závěrečné hodnocení adaptace

Adaptace dítěte probíhá:

- ☐ bez obtíží
- ☐ s drobnými obtížemi (běžné projevy adaptace)
- ☐ se závažnými obtížemi (nutná konzultace s rodiči)

Doporučené kroky pro další období:

.....

.....

.....

.....

Datum:

Podpis učitelky:

Podpis rodiče (při sdílení informací):

**Tento arch slouží výhradně k internímu využití MŠ a jako podklad pro spolupráci s rodinou.*