

## Program adaptácie detí v Materskej škole Sása



V Sásе 2021

Vypracovala: Mgr. Jana Matejkinová  
riaditeľka MŠ Sása

# MALÁ PRÍRUČKA VEĽKÝCH RÁD PRE RODIČOV

---

## 1. Rozvojové možnosti detí

Vstup dieťaťa do materskej školy je významným medzníkom vo vývine dieťaťa. Prináša zmeny nielen v jeho živote, ale celej rodiny. Adaptáciu dieťaťa v materskej škole ovplyvňuje okrem vývinových predpokladov aj výchovný štýl, sociálny status dieťaťa v rodine a množstvo iných faktorov.

**Cieľom adaptačného programu** je uľahčiť dieťaťu príchod do materskej školy, pomôcť rodičom pri nástupe dieťaťa do materskej školy. Adaptačný proces je u detí rôzny a netrvá rovnako dlho.

V predškolskom období prebiehajú u detí podstatné zmeny v perceptuálno-motorickej, kognitívnej a sociálno-emocionálnej oblasti. Vzhľadom na rozdielne vnútorné predpoklady a odlišné podmienky rodinného výchovného prostredia s rôznou kultúrnou a socioekonomickou úrovňou sa dieťa rozvíja vlastným individuálnym tempom. Preto sú aj medzi deťmi rovnakého veku prirodzené individuálne rozdiely v dosiahnutej rozvojovej úrovni. Keďže každé dieťa je jedinečnou a neopakovateľnou osobnosťou, učiteľka rešpektuje vývinové špecifiká, uplatňuje individuálny prístup, rešpektuje psychické predpoklady dieťaťa, zvažuje a hľadá možnosti ako dieťa v prípade potreby upokojí - pohladenie, úsmev, náruč... , zabezpečí pocit istoty, bezpečia a citovej stability.

V pedagogickej praxi a pri správnych výchovných postupoch učiteľkám pomáha správna orientácia **v základných rozvojových možnostiach** detí.

**Deti 2-3 ročné** sú málo samostatné a preto aj závislé na dospelých osobách. V adaptačnom období, ale tiež krátko po chorobe či víkende sú odkázané na pomoc a citovú podporu dospelého. Prevláda silná citová väzba na matku. Pozornosť dieťaťa je nestála, vnemy majú syntetický ráz, sú celostné a nepresné. Postupne s automatizáciou pohybových činností sa pozornosť dieťaťa prenáša na cieľ a výsledok činnosti. Imitácia činnosti dospelého, jeho napodobňovanie je najzákladnejší spôsob učenia sa detí v tomto veku, intenzívne sa osvojuje a rozvíja reč, zlepšuje sa celková zrozumiteľnosť reči. Je nielen prostriedkom sociálnej komunikácie ale aj dôležitým prostriedkom komunikácie citov.

**Deti 3-4 ročné** sú tiež ešte málo samostatné. Postupne sa táto situácia mení, pretože v tomto veku prudko prebieha proces osamostatňovania dieťaťa, najmä pri utváraní a rozvíjaní návykov a zručností sebaobsluhy, no i v iných činnostiach. Proces sebauvedomovania úzko

súvisí s vývinovou zvláštnosťou – detský negativizmus resp. detský vzdor. Tieto prejavy správania postupne doznievajú, dieťa sa stáva osobnosťou, postupne nadobúda vlastnú identitu. City sa vyznačujú protichodnosťou, z toho dôvodu býva dieťa citovo nestále, náladové a rozrušia ho aj úplné maličkosti. Preto potrebuje prostredie plné istoty a bezpečia. Zlepšuje sa hrubá motorika a celková koordinácia pohybov, manipulácia s predmetmi, utvárajú sa základy jemnej motoriky. Výrazne sa utvárajú a zdokonaľujú kultúrno-hygienické a mravné návyky, sebaobslužné návyky a elementárne pracovné zručnosti. Na vykonanie týchto činností však dieťa potrebuje primeraný čas. Pozornosť je ešte stále nestála a krátkodobá, dieťa rýchlo mení predmet svojich záujmov. Hra dieťaťa trvá krátko a je pomerne jednoduchá. Udržiava si individuálny ráz aj napriek tomu, že sa súbežne hrá niekoľko detí vedľa seba. Skupinky utvárajú deti v závere tretieho roku a objavujú sa náznaky skupinovej hry.

**Deti 4-5 ročné** sú už samostatnejšie a pohotovejšie. Majú pomerne dobre osvojené hygienické, niektoré pracovné a mravné návyky ako aj základy kultúrneho správania. Rozkolísanosť citových stavov postupne ustupuje a začínajú sa objavovať náznaky vyšších citov, poznávacích, morálnych, estetických a sociálnych. Dieťa sa v tomto veku lepšie prispôsobuje prijatým pravidlám správania sa v skupine a ľahšie nadväzuje kontakty s inými deťmi. Zapája sa do skupinových činností a objavujú sa u neho náznaky kooperatívneho správania. Čas zotrávania v individuálnej hre alebo činnosti sa predlžuje. Zdokonaľuje sa pohybová koordinácia, hrubá motorika, postupne sa zlepšuje aj jemná motorika a automatizujú sa pohybové návyky. Myslenie dieťaťa sa v tomto veku spája s konkrétnym cieľom, ku ktorému smeruje konanie. Rozvoj predstavivosti a fantázie, rýchle pokroky v reči a myslení umožňujú dieťaťu nastoľovať stále nové problémy, na ktoré samo nedokáže nájsť odpoveď, preto sa ich pokúša riešiť kladením množstva otázok dospelým. Reč postupne stráca situačný ráz a stáva sa nástrojom myslenia a prostriedkom sociálnej komunikácie. Senzomotorické a rozumové skúsenosti dieťaťa sú čoraz širšie. Poznanie okolitej skutočnosti je však stále povrchné, pretože dieťa ešte nechápe mnohé logické vzťahy, ktoré fakty a udalosti spájajú. Tento proces sa kvalitatívne mení a postupne zdokonaľuje medzi **5. – 6. rokom** a jeho úroveň určuje stupeň zrelosti pred vstupom na primárne vzdelávanie.

## **2. Ako môžu pomôcť rodičia dieťaťu pred vstupom do materskej školy**

Vstup do materskej školy nie je pre každé dieťa samozrejmosťou. Pre dieťa začína úsek života s mnohými požiadavkami, v prostredí, ktoré sa veľmi líši od dôverne známeho domova. Pobyt v materskej škole mu prináša rôzne zmeny - iný denný režim, prítomnosť iných detí, akceptovanie iných dospelých osôb, iná možnosť uspokojenia

aktuálnej potreby či priania, pozornosť učiteľky sa zameriava na všetky deti. Prispôsobenie sa novým pomerom predstavuje pre dieťa určitú záťaž. Sú deti, ktoré si v novom prostredí zvykajú ťažšie, tešia sa do materskej školy a veľmi ťažko nadväzujú kontakty s dospelými a deťmi. Iné deti sa síce na začiatku tešia, ale po prvých skúsenostiach ju odmietajú navštevovať a potrebujú čas na adaptáciu. Sú aj také deti, ktoré si len s ťažkosťami zvykajú na nové prostredie a vstup do materskej školy je pre ne nadmernou záťažou. Proces prispôsobovania sa na nové prostredie je individuálny, je závislý od individuálnych osobitostí každého dieťaťa. Nové skúsenosti dieťaťa v materskej škole ovplyvňujú jeho správanie doma i v materskej škole. Rodičia môžu uľahčiť vstup do materskej školy tým, že mu umožnia zbierať skúsenosti už predtým a pomôžu mu vyrovnáť sa s požiadavkami postupne.

- **Trénujte odlúčenie**

Už pred vstupom do MŠ by malo dieťa vydržať krátku dobu bez mamy. Príležitostné odlúčenie mu umožní získať istotu, že mu mama neutečie, ale že sa po určitej dobe vráti. Tieto skúsenosti sa však pozitívne prejavia len vtedy, keď sa rodičia vrátia v dohodnutú dobu. Pre matku môže byť tiež ťažké odlúčiť sa od dieťaťa a nechať ho v starostlivosti „cudzích“ osôb. Dlhé lúčenie matky s dieťaťom je pre obidvoch bolestné a nepomáha. Dlhé lúčenie dieťa zneisťuje, pretože zvláštne správanie sa matky podnecuje a potvrdzuje jeho strach.

- **Umožnite dieťaťu stretávanie sa s vrstovníkmi**

Ešte pred vstupom do MŠ môžete dieťaťu sprostredkovať kontakt s rovesníkmi napr. na detskom ihrisku, v detskom centre ..., aby sa naučilo s nimi kontaktovať a vychádzať.

- **Zoznámte dieťa s materskou školou**

Rozprávajte dieťaťu o materskej škole. Usilujte sa však byť reálny, čiže žiadne "fantázie" o tom, aké krásne hračky a skvelí kamaráti ho tam čakajú. Pri dnešnom zariadení detských izieb sa môže stať, že sa vášmu dieťaťu v materskej škole na prvý pohľad žiadna z hračiek nezapáči, a to znamená sklamanie. V inom prípade sa môže stať, že s hračkou, ktorá sa vášmu dieťaťu páči, sa bude hrať iné - smelšie dieťa. K sklamaniu z prvých dojmov pristúpi aj presvedčenie, že mama alebo ocko klamú, keď predsa povedali, že... Je vhodné vyjsť si na vychádzku k areálu MŠ. Nezáväzne, len tak cez plot obzerajte a hádajte spolu s vašim dieťaťom, čo môže byť vnútri (reálne), obzrite si dvor, hojdačky, preliezky ...

- **Berte ohľad na telesnú záťaž**

Začiatok v materskej škole je pre dieťa telesne náročný. Rýchlo vyčerpá svoje sily, pretože deň v MŠ je preň únavný. Bezprostredne po návšteve materskej školy dieťa potrebuje čas na odpočinok. Väčšie aktivity, napr. veľký nákup, prechádzku, návštevu ihriska a pod., by ste mali odložiť. U detí menej telesne zdatných musíme odhadnúť dĺžku pobytu v materskej škole, aby sme nezväčšovali ich zaťaženie.

### **Zhrnutie:**

1. Vytvárať doma pohodu.
2. Upevňovať kvalitnú citovú väzbu a zároveň trénovať odlúčenie.
3. Umožniť stretávanie sa s rovesníkmi.
4. Zoznámiť dieťa s materskou školou.
5. Podporovať psychickú a telesnú odolnosť a odolnosť voči stresu.
6. Prispôbiť domáci denný režim - režimu v materskej škole.
7. Podporovať osamostatňovanie dieťaťa, napr. v sebaobsluže: obliekání, jedle, hygienických návykoch a pod.

### **Čo by malo dieťa pred nástupom do materskej školy vedieť:**

- ✓ 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, odplienkované
- ✓ požiadať o pomoc

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

### **Ako pomáha materská škola v adaptácii dieťaťa:**

1. Umožniť spoznávať prostredie MŠ.
2. Vytvoriť adaptačný plán pre dieťa v spolupráci s rodičom.
3. Umožniť prítomnosť rodiča v materskej škole s dieťaťom.
4. Po dohode s rodičom umožniť predlžovanie pobytu dieťaťa v MŠ bez prítomnosti rodiča.
5. Umožniť dieťaťu vziať si obľúbenú hračku z domu.
6. Vytvárať príjemnú, pohodovú a priateľskú atmosféru.

7. Jednotný prístup učiteliek, vhodný výber metód a foriem práce s deťmi, prítlačivé prostredie pre deti, zaujímavé aktivity.
8. Rešpektovať individuálne osobitosti detí a
9. Vytvoriť partnerský vzťah s rodičmi.

### 3. Ako prebieha deň v materskej škole

Život detí v materskej škole sa riadi organizáciou dňa, ktorá je prispôsobená veku detí a akceptuje psycho-somatické potreby detí. Deň v MŠ po príchode dieťaťa sa začína **hrami a hrovými činnosťami**, ktoré organizuje učiteľka – predkladá a pripravuje pre deti rozmanité činnosti, ktoré pomôžu dieťaťu ráno sa správne naladiť do nového dňa.

Nasledujú **pohybové a relaxačné cvičenia**, ktoré môžu mať formu motivovaného cvičenia, cvičenia s riekankou alebo je to hudobno-pohybová hra. Cieľom je rozohriatie organizmu a precvičenie jednotlivých svalových skupín, nácvik správneho držania tela a relaxácia.

Po **hygiene a desiate** učiteľka plynule prechádza k organizovanej časti dňa, ktorá má formu **výchovno-vzdelávacích aktivít**, počas ktorých si deti rozvíjajú zručnosti, osvojujú a upevňujú návyky, získavajú poznatky a skúsenosti. Poznatky, ktoré si deti osvojujú úzko nadväzujú na ich aktuálnu vedomostnú úroveň, sú z ich blízkeho okolia a ľahko formulované ich detskému chápaniu fungovania sveta. Výsledky z aktuálnej témy týždňa – dosiahnuté ciele - často tvoria výzdobu šatni.

Nasleduje hygiena a pobyt vonku. V rámci **pobytu vonku** učiteľky dbajú o jeho primeranú dĺžku, nakoľko prispieva k otužovaniu detí a predchádzaniu chorobám. Pobyt vonku má organizovanú časť – vo forme vychádzky, pozorovania okolia a rekreačnú časť podľa poveternostných podmienok a momentálnych záujmov detí – športové, pohybové aktivity, hry v piesku, s prírodninami, so snehom... Po návrate do MŠ z pobytu vonku nasleduje hygiena, obed, po ňom opäť hygiena a postupný pokojný prechod na **popoludňajší odpočinok, spánok**. Pri odpočinku detí učiteľka číta rozprávky, púšťa relaxačnú hudbu.

Po odpočinku, hygiene a olovrante majú deti možnosť zvyšnú časť dňa prežiť **v hrách a hrových činnostiach** podľa vlastnej aktuálnej nálady a záujmu.

Získané sociálne skúsenosti dieťaťa v materskej škole majú vplyv na jeho poznávanie, na rozvoj komunikačných kompetencií a na rozvoj osobnosti. Pre dieťa je každý deň prežitý v materskej škole plnohodnotný a zmysluplný a môže odchádzať domov s pocitom spokojnosti a dobre prežitého dňa.

#### 4. Choré deti nepatria do kolektívu

Rodičia by nemali do materskej školy vodiť deti s liekmi, ktoré vraj nie sú choré len treba doužívať liek, choré deti - nakoľko prenášajú chorobu na zdravé deti. Po každom infekčnom ochorení dieťaťa je potrebné odovzdať triednej učiteľke potvrdenie od lekára, že dieťa môže nastúpiť do kolektívu alebo vyhlásenie zákonného zástupcu dieťaťa o bezinfekčnosti domáceho prostredia. Podľa školského poriadku a vyhlášky má učiteľka právo odmietnuť prijať do kolektívu choré dieťa a podávať mu akékoľvek lieky.

#### 5. Povinnosti riaditeľky materskej školy:

- ✓ **Riaditeľka školy** vytvorí podmienky na dochádzku dieťaťa do materskej školy, pričom so **zákonným zástupcom dieťaťa dohodne dĺžku pobytu dieťaťa v materskej škole.**
- ✓ V čase adaptačného pobytu dieťaťa v materskej škole pedagogickí zamestnanci spolupracujú so zákonným zástupcom dieťaťa. **Dĺžku adaptačného pobytu** dohodne riaditeľka so zákonným zástupcom dieťaťa s prihliadnutím na individuálne osobitosti dieťaťa.
- ✓ V prípade **zníženej adaptačnej schopnosti dieťaťa** a v záujme jeho zdravého vývinu môže riaditeľ po prerokovaní so zákonným zástupcom dieťaťa alebo **na základe jeho písomnej žiadosti rozhodnúť o prerušení dochádzky dieťaťa** do materskej školy na dohodnutý čas alebo ukončení tejto dochádzky.
- ✓ Riaditeľka školy je povinná dodržiavať platnú legislatívu a najmä postupovať v zmysle zákona č. 245/2008 Z.z. o výchove a vzdelávaní (školský zákon) a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov. Vykonávacím predpisom k školskému zákonu vo vzťahu k materským školám je vyhláška MŠ SR č. 306/2008 Z.z. o materskej škole v znení vyhlášky č.308/2009 Z.z. (ďalej len „vyhláška o materskej škole“).

# PREJAVY SPRÁVANIA DIEŤAŤA POČAS OBDOBIA ADAPTÁCIE

## 1. Týždeň – OBDOBIE ORIENTOVARIA SA

### Ako sa prejavuje dieťa v MŠ

- dieťa spoznáva prostredie MŠ,
- získava informácie o novom prostredí,
- pozoruje, nepokúša sa nadväzovať kontakty s ostatnými deťmi,
- nezaujíma sa o aktivity detí,
- nerozpráva o svojich zážitkoch,
- nehrá sa intenzívne a vytrvalo,
- rozpráva veľmi potichu.

### Ako pomôže dieťaťu učiteľka

- rešpektuje úlohu pozorovateľa dieťaťa,
- podporuje konanie dieťaťa,
- citlivo pristupuje ak dieťa plače,
- podporuje u dieťaťa poznávanie pravidiel,
- podporuje poznávanie prostredia MŠ,
- dieťa si môže ponechať obľúbenú hračku,
- poskytne podporu pre pobyt s kamarátom alebo súrodencom,
- ku koncu týždňa pripraví prítiažlivú aktivitu s pokračovaním v budúcom týždni.

### Ako sa prejavuje dieťa doma

- je uzavreté, zdržanlivé
- je unavené hlukom a množstvom podnetov,
- relaxuje,
- potrebuje spracovať dojmy a zážitky,
- obmedzuje obľúbené aktivity

### Ako pomôže dieťaťu rodič

- nelúči sa dlho s dieťaťom (dlhé lúčenie dieťa zneisťuje a podporuje strach),
- ak má možnosť ponechá dieťa v MŠ len dopoludnia,
- po návšteve MŠ nechá dieťa relaxovať,
- nezaťažuje dieťa veľkými aktivitami (nákupy, prechádzky ...),
- nezaťažuje dieťa životnými zmenami (sťahovanie, nezhody rodičov ...),
- zosúladí denný režim doma a v MŠ,
- neprerušuje pobyt v MŠ.

## 2. Týždeň - OBDOBIE PRESADENIA SA

### Ako sa prejavuje dieťa v MŠ

- prvé pokusy o kontakt s rovesníkmi
- dieťa sa pokúša presadiť v skupine detí,
- začína viac komunikovať,
- pokúša sa upútať pozornosť všetkými prostriedkami,
- hľadá ochranu u dospelých, ak má problémy s deťmi,
- rýchlo sa unaví a ľahko sa rozplače.

### Ako pomôže dieťaťu učiteľka

- podporuje poznávanie prostredia MŠ,
- podporuje poznávanie pravidiel,
- podporuje poznávanie ľudí v MŠ,
- pomáha riešiť konflikty,
- jednotné pôsobenie učiteľiek,
- dieťa si môže ponechať obľúbenú hračku.

### Ako sa prejavuje dieťa doma

- pôsobí nevyrovnané,
- často mení náladu,
- pocit nespokojnosti,
- pocit mrzutosti, únavy
- odmietanie,
- plačlivosť, únava,
- snaha o pozornosť.

### Ako pomôže dieťaťu rodič

- neprerušuje pobyt v MŠ,
- postupne predlžuje pobyt dieťaťa v MŠ,
- nelúči sa dlho s dieťaťom,
- nezaťažuje dieťa aktivitami,
- podporuje priateľstvá z MŠ,
- rešpektuje správanie dieťa.

## 3. Týždeň - OBDOBIE UPOKOJENIA, VYROVNANIA SA

### Ako sa prejavuje dieťa v MŠ

- dieťa sa istejšie pohybuje v MŠ,
- prejavuje náklonnosť k deťom,
- zaujíma sa o aktivity detí,
- napodobňuje detské vzory.

### Ako pomôže dieťaťu učiteľka

- podporuje aktivitu dieťaťa a poznávanie pravidiel,
- podporuje priateľstvá.

### Ako sa prejavuje dieťa doma

- je vyčerpané,
- rýchlo sa unaví.

### Ako pomôže dieťaťu rodič

- neprerušuje pobyt v MŠ,
- predlžuje pobyt v MŠ,
- podporuje priateľstvá z MŠ,
- rešpektuje psychosomatickú záťaž



**Základné informácie o dieťati**

1. Meno a priezvisko dieťaťa: .....
2. Deň nástupu do materskej školy: .....
3. Navštevovalo dieťa kolektívne zariadenie? áno – nie; aký typ: .....
4. Ktoré závažné ochorenia dieťa prekonalo?.....  
.....
5. Bolo dieťa liečené v nemocnici? (*uved'te dôvod*) áno – nie .....
- .....
6. Utrpelo dieťa vážny úraz? (*uved'te aký, kedy*) áno – nie .....
- .....
7. Trpí dieťa: častými horúčkami, angínami, nachladením, respiračnými ochoreniami, krvácaním z nosa, bolesťami hlavy (*podčiarknite, doplňte*).....
8. Aké lieky dieťa dlhodobo užíva? (*uved'te aj dôvod*).....  
.....
9. Neurotické ťažkosti dieťaťa: pomočovanie, nespavosť, ohrýzanie nechtov, zajakavosť (*podčiarknite, doplňte*).....
10. Emocionálne ťažkosti dieťaťa: plačlivosť, bojazlivosť, vzdorovitosť, ťažšia prispôsobivosť...( *podčiarknite, doplňte*).....
11. Problémy v správaní: nadmerná živosť, konfliktnosť (*podčiarknite, doplňte*).....  
.....
12. Je nesamostatné v sebaobsluže: *obliekaní, obúvaní, stolovaní* v hygienických návykoch: *umývaní rúk, použiti WC*(*podčiarknite*)
13. Má dieťa získanú alebo vrodenú chybu? (*uved'te akú*).....  
.....
14. Má dieťa poruchu: a) zraku áno- nie      b) sluchu áno – nie
15. Má dieťa alergiu? áno – nie - akú? .....
- .....
16. Iné upozornenie, informácie o dieťati, oznámenia rodičov:.....  
.....

V Sásе dňa:.....

Podpis zákonného zástupcu: .....

### Adaptačný plán

Meno a priezvisko dieťaťa: .....

Trieda: .....

Navštevovalo dieťa kolektívne zariadenie pred vstupom do MŠ? **Áno - Nie**

- ak áno, napíšte typ- napr. jasle, MŠ, súkromné detské centrum: .....

.....

#### Dĺžka pobytu dieťaťa v MŠ počas adaptačného obdobia

Príklad:

Forma: s účasťou rodiča 1 – 2 hodiny,

bez účasti rodiča 2 – 3 hodiny

4 – 5 hodín resp. poldenný pobyt

5 – 6hodín vrátane popoludňajšieho odpočinku rodič prichádza hneď po odpočinku

6 – 8hodín resp. celodenný pobyt

<b>TÝŽDEŇ</b>	<b>FORMA</b>
<b>1. týždeň</b>	
<b>2. týždeň</b>	
<b>3. týždeň</b>	
<b>4. týždeň</b>	

V Sásе dňa:.....

Podpis zákonného zástupcu: .....

Podpis triednej učiteľky: .....

**Hodnotiaci hárok**

Meno, priezvisko dieťaťa: .....

Trieda: ..... Školský rok: .....

Hodnotenie úrovne adaptácie dieťaťa: .....

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

Pedagogické poradenstvo a informovanie rodiča: .....

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

V Sásе dňa:.....

Podpis zákonného zástupcu: .....

Podpis triednej učiteľky: .....