



PŘÍLOHA č. 1 – Předpoklady pro přijetí a docházku dítěte do DS

NÁSTUP DÍTĚTE DO DĚTSKÉ SKUPINY

Podle psychologů je pro dobrou adaptaci důležitá zralost dítěte v několika oblastech. Dítě nastupující do DS by mělo být přiměřeně samostatné v sebeobsluze (jen s malou dopomocí se oblékat, dodržovat základní hygienická pravidla), mělo by být schopné respektovat určitá pravidla, dokázat se přiměřeně prosadit, ale i přizpůsobit. Mělo by mít dostatečné komunikační dovednosti - srozumitelně vyslovovat, mít určitou slovní zásobu a umět vyjádřit své potřeby.

Coby mělo zvládnout dítě při nástupu do DS:

1. dodržování osobní hygieny

- používat toaletu (pleny jen na spaní – v případě nutnosti)
- umýt si ruce, používat mýdlo a ručník
- zvládat použití kapesníku, snažit se smrkat
- vyjádřit své potřeby

2. částečná samostatnost v sebeobsluze

- samostatně se najíst a napít
- dodržovat kulturu stolování, sedět u jídla
- umět jíst lžící, vidličkou
- poznat své věci, značku
- oblékat a svlékat základní část oděvu
- obouvat a zouvat se

3. sociální oblast:

- reagovat na pokyny dospělého a na své jméno
- umět poprosit, poděkovat
- navazovat oční kontakt při komunikaci
- umět být chvíli sám bez svých blízkých

Co by mělo dítě před nástupem do DS umět ?

Dítěti ulehčíte zvykání na DS, pokud ho povedete k samostatnosti a zvládání sebeobsluhy. Paní učitelka Vašemu dítěti ochotně pomůže, ale Vaše dítě bude



klidnější a sebejistější, pokud bude stejně šikovné jako ostatní kamarádi a bude umět:

- **obouvat a zouvat přezůvky a boty** (tkaničky zaváže pečující osoba)
- **poznat si své oblečení** (i tak vše dítěti podepište jako prevenci záměny a ztráty)
- **oblékat a svlékat tričko, kalhoty, ponožky** (zpočátku nedávejte dítěti příliš složité oblečení, se kterým si nemůže samo poradit – košile s drobnými knoflíky, zástěry se zapínáním na zádech, oblečení se složitými sponami apod.)

Umožněte dítěti zažívat pocit úspěchu – Já už to také umím sám!

- **zvládat chůzi po schodech**
- **samo se najíst lžící, pít ze skleničky**
- **umývat si ruce mýdlem, utírat do ručníku, ovládat kohoutek**
- **používat kapesník, vysmrkat se**
- **používat toaletu** (naučte dítě říci si, když potřebuje na wc)

Postupně zvykejte dítě také na spánek bez plenek. **V dětské skupině ani mateřské škole již nepoužíváme dětské plenky.** Pokud se i tak Vaše dítě občas během spánku pomočí, dejte mu do DS na lehátko jednorázovou papírovou podložku.

Oblečení a věci do dětské skupiny připravujte s dítětem společně – dítě si bude snadněji pamatovat a vše své poznávat. Ukazujte mu, kam jeho věci v šatně nebo ve třídě ukládáte. Pokud to zvládne, nechte jej, aby si vše uložilo samo.

Kdy je vhodné, aby dítě nastoupilo do DS ?

Za nejideálnější věk nástupu z vývojového hlediska je považován třetí rok života dítěte, ale je to individuální. O nástupu dítěte do MŠ by se mělo uvažovat v době, kdy dítě začíná vyhledávat nové podněty, činnosti, nové kamarády (ne pouze rodiče) a touží objevovat. Prostředí dětské skupiny je obrovským zdrojem inspirace pro nová poznání, objevování a komplexní rozvoj dítěte.

První dny v DS

Už první den v dětské skupině by měl probíhat standardně, aby i nejmenší děti od samého začátku věděly, na čem jsou a jak to bude v dětské skupině vypadat – jistota a opakování je tím, co adaptační období usnadňuje. Počáteční tři měsíce jsou pro dítě víceméně seznamovací, dítě si zvyká na nový režim, na nové kamarády, prostředí, vstřebává pravidla... Není žádná ostuda, že nekreslí žádné obrázky nebo se nezapojuje do činností. Důležité je, že si hraje, navazuje kontakty a nachází své místo ve skupině dětí. To ostatní se dostaví samo, až přijde ten správný čas.

Mohou přetrvávat potíže typu „já dneska nechci“. Většinou je to jen zkouška nervů rodiče, dítě dobře ví, jak rodiče obměkčit. Je důležité zatnout zuby a nepovolit. Jakmile jednou rodič ustoupí, bude to dítě zkoušet další a další dny. Rodiče a děti pak prožívají ranní stresy a dohadování s dítětem, zda přijdete „po



obědě“. Stejné problémy se můžou objevovat i po nemoci, kdy bude opět nějaký čas trvat, než se dítě aklimatizuje na dětskou skupinu.

Jak předcházet úzkostnému chování dítěte před nástupem do DS?

Umožněte dítěti získat pozitivní zkušenosti s odloučením od rodičů (např. hrami u sousedů bez přítomnosti rodičů). Vytvářejte dítěti možnost kontaktu s ostatními dětmi. Podporujte dítě v samostatnosti v sebeobsluze, protože v začátcích je pro dítě každá prosba o pomoc, kdy musí komunikovat s neznámými dětmi a paní učitelkou přítěží.

Po nástupu do dětské skupiny stanovte pravidlo, kdy si dítě budete vyzvedávat (např. vždy po spaní a v pátek po obědě) a pak to dodržujte a neměňte. Až si dítě zvykne, případné zdržení rodiče nebo prodloužení času ve školce bere v pohodě. Podle psychologů je pro dobrou adaptaci důležitá zralost dítěte v několika oblastech. Dítě nastupující do DS by mělo být přiměřeně samostatné v sebeobsluze (jen s malou dopomocí se oblékat, dodržovat základní hygienická pravidla), mělo by být schopné respektovat určitá pravidla, dokázat se přiměřeně prosadit, ale i přizpůsobit. Mělo by mít dostatečné komunikační dovednosti - srozumitelně vyslovovat, mít určitou slovní zásobu a umět vyjádřit své potřeby.

Coby mělo zvládnout dítě při nástupu do DS:

1. dodržování osobní hygieny

- používat toaletu (pleny jen na spaní – v případě nutnosti)
- umýt si ruce, používat mýdlo a ručník
- zvládat použití kapesníku, snažit se smrkat
- vyjádřit své potřeby

2. částečná samostatnost v sebeobsluze

- samostatně se najíst a napít
- dodržovat kulturu stolování, sedět u jídla
- umět jíst lžící, vidličkou
- poznat své věci, značku
- oblékat a svlékat základní část oděvu
- obouvat a zouvat se

3. sociální oblast:

- reagovat na pokyny dospělého a na své jméno
- umět poprosit, poděkovat
- navazovat oční kontakt při komunikaci



- umět být chvíli sám bez svých blízkých

Co by mělo dítě před nástupem do DS umět ?

Dítěti ulehčíte zvykání na DS, pokud ho povedete k samostatnosti a zvládnání sebeobsluhy. Paní učitelka Vašemu dítěti ochotně pomůže, ale Vaše dítě bude klidnější a sebejistější, pokud bude stejně šikovné jako ostatní kamarádi a bude umět:

- **obouvat a zouvat přezůvky a boty** (tkaničky zaváže pečující osoba)
- **poznat si své oblečení** (i tak vše dítěti podepište jako prevenci záměny a ztráty)
- **oblékat a svlékat tričko, kalhoty, ponožky** (zpočátku nedávejte dítěti příliš složité oblečení, se kterým si nemůže samo poradit – košile s drobnými knoflíky, zástěry se zapínáním na zádech, oblečení se složitými sponami apod.)

Umožněte dítěti zažívat pocit úspěchu – Já už to také umím sám!

- **zvládat chůzi po schodech**
- **samo se najíst lžící, pít ze skleničky**
- **umývat si ruce mýdlem, utírat do ručníku, ovládat kohoutek**
- **používat kapesník, vysmrkat se**
- **používat toaletu** (naučte dítě říci si, když potřebuje na wc)

Postupně zvykejte dítě také na spánek bez plenek. **V dětské skupině ani mateřské škole již nepoužíváme dětské plenky.** Pokud se i tak Vaše dítě občas během spánku pomočí, dejte mu do DS na lehátko jednorázovou papírovou podložku.

Oblečení a věci do dětské skupiny připravujte s dítětem společně – dítě si bude snadněji pamatovat a vše své poznávat. Ukazujte mu, kam jeho věci v šatně nebo ve třídě ukládáte. Pokud to zvládne, nechte jej, aby si vše uložilo samo.

Kdy je vhodné, aby dítě nastoupilo do DS ?

Za nejideálnější věk nástupu z vývojového hlediska je považován třetí rok života dítěte, ale je to individuální. O nástupu dítěte do MŠ by se mělo uvažovat v době, kdy dítě začíná vyhledávat nové podněty, činnosti, nové kamarády (ne pouze rodiče) a touží objevovat. Prostředí dětské skupiny je obrovským zdrojem inspirace pro nová poznání, objevování a komplexní rozvoj dítěte.

První dny v DS

Už první den v dětské skupině by měl probíhat standardně, aby i nejmenší děti od samého začátku věděly, na čem jsou a jak to bude v dětské skupině vypadat – jistota a opakování je tím, co adaptační období usnadňuje. Počáteční tři měsíce jsou pro dítě víceméně seznamovací, dítě si zvyká na nový režim, na nové kamarády, prostředí, vstřebává pravidla... Není žádná ostuda, že nekreslí žádné obrázky nebo se nezapojuje do činností. Důležité je, že si hraje, navazuje kontakty a nachází své místo ve skupině dětí. To ostatní se dostaví samo, až přijde ten správný čas.



Mohou přetrvávat potíže typu „já dneska nechci“. Většinou je to jen zkouška nervů rodiče, dítě dobře ví, jak rodiče obměkčit. Je důležité zatnout zuby a nepovolit. Jakmile jednou rodič ustoupí, bude to dítě zkoušet další a další dny. Rodiče a děti pak prožívají ranní stresy a dohadování s dítětem, zda přijdete „po obědě“. Stejné problémy se můžou objevovat i po nemoci, kdy bude opět nějaký čas trvat, než se dítě aklimatizuje na dětskou skupinu.

Jak předcházet úzkostnému chování dítěte před nástupem do DS?

Umožněte dítěti získat pozitivní zkušenosti s odloučením od rodičů (např. hrami u sousedů bez přítomnosti rodičů). Vytvářejte dítěti možnost kontaktu s ostatními dětmi. Podporujte dítě v samostatnosti v sebeobsluze, protože v začátcích je pro dítě každá prosba o pomoc, kdy musí komunikovat s neznámými dětmi a paní učitelkou přítěží.

Po nástupu do dětské skupiny stanovte pravidlo, kdy si dítě budete vyzvedávat (např. vždy po spaní a v pátek po obědě) a pak to dodržujte a neměňte. Až si dítě zvykne, případné zdržení rodiče nebo prodloužení času ve školce bere v pohodě.

ADAPTAČNÍ PROCES V DĚTSKÉ SKUPINĚ VODĚRADY

Podle profesora Matějčka (2005) dítě zralé pro předškolní zařízení by mělo umět běhat, skákat, jezdit na trojkolce, samo pít z hrnečku, obsloužit se u jídla a při oblékání, koordinovat své pohyby.

Adaptační proces

- adaptační proces začíná „Zápisem do DS“, kdy se dítě společně s rodinou může seznámit s prostory dětské skupiny, s režimem dne, s pečujícími osobami, s prací dětí ve třídách i v šatnách, mají možnost nahlédnout do nabízeného Plánu výchovy a péče aj.
- před nastoupením dětí pořádáme „Informativní schůzku“, kde jsou rodičům sděleny všechny důležité informace a je prostor i pro jejich dotazy
- nástup dítěte není nutný ihned k prvnímu září, kdy přijde více nových dětí a není snadné ze strany pečujících osob se každému plně věnovat – lze domluvit nejvhodnější termín nastoupení během dalších týdnů v září či říjnu (pokud rodiče mají tuto možnost)
- první návštěva DS – rodič přijde do třídy a s dítětem si projde třídu, podívají se na hračky, chvíli si zahrají a následně rodič odchází ze třídy pryč (na 10 min -1 hod) – ve



slíbenou dobu přijde, projeví radost, že si dítě pěkně hrálo a společně odcházejí domů

- druhý den se zkrátí společná doba ve třídě a prodlouží se doba bez rodiče (např. hraní a vycházka a odchází před obědem)
- třetí den rodič přivede dítě do DS a rozloučí se rychleji, než den předchozí (pokud to půjde, tak u dveří) a vyzvedne dítě po obědě
- doporučujeme dávat malé děti do dětské skupiny pouze 2-3 dny v týdnu, pokud je to možné
- **Zvykání na pobyt v DS je individuální proces, proto je potřeba adaptační proces přizpůsobit potřebám daného dítěte!**
- **děti odchází po obědě do plného zvládnutí adaptace v DS, pak až se domlouváme s pečující osobou na odpočívání po obědě a vyzvednutí si dítěte po odpolední svačině (nejdříve ve 14:15, nejpozději však do 15:00)**
- Doporučujeme maminkám, aby pečující osoby seznámily se všemi návyky a zvyklostmi dítěte pro jejich snazší adaptaci. Jen vezměte na vědomí, že je tu pečující osoba i pro ostatní děti. Pokud máte více dotazů nebo chcete řešit citlivé téma, dohodněte se s pečující osobou na komunikaci mimo dobu příchodů.
- Pečující osoba vám vždy sdělí, jak pobyt probíhal a společně zvolíte další postup.
- K navození dobrých vztahů přispívá, najdete-li si čas a zúčastníte s DS nabízených aktivit.
- Nekladte na dítě nepřiměřené požadavky, ubližuje mu to.
- Dětem, které se již adaptovaly v předešlých letech v jiném předškolním zařízení, je umožněn individuální adaptační program, který umožňuje klasickou docházku od prvního dne.
- Bezproblémovému zařazení do běžného režimu DS pomůže, když dítě bude mít zvládnuté sebeobslužné činnosti přiměřené věku:

Co by mělo dítě zvládnout před nástupem do školky:

- znát svoje jméno, starší děti i příjmení
- umět si říci, co chce nebo potřebuje
- umývat si ruce, utírat se do ručníku
- smrkat



- jíst lžící a pít z hrnečku, skleničky
- během jídla sedět v klidu u stolu
- rozpoznat svoje oblečení
- obouvat a zouvat boty, bačkory (tkaničky pomůže zavázat učitelka)
- oblékat se a svlékat – tričko, kalhoty, ponožky (učitelka by měla pomoci jen v případě nutnosti)
- používat toaletu – umět si včas říci (pleny do dětské skupiny v případě nutnosti jen na spaní)

10 dobrých rad, které usnadní vám i vašemu dítěti nástup do dětské skupiny

1. Mluvte s dítětem o tom, co se v DS dělá a jaké to tam je. Můžete si k tomu vzít obrázkovou knížku nebo si popovídat s dítětem, které už do DS chodí (mělo by tam ale chodit rádo, aby se vaše dítě nevystrašilo barvitým líčením zlých zážitků). Vyhněte se negativním popisům, jako „tam tě naučí poslouchat“, „tam se s tebou nikdo dohadovat nebude“ apod.

2. Zvykejte dítě na odloučení. Při odchodu např. do kina láskyplně a s jistotou řekněte, že odcházíte, ale ujistěte dítě, že se vrátíte. Dítě potřebuje pocit, že se na vás může spolehnout. Chybou je vyplížit se tajně z domu. Dítě se cítí zrazené a strach z odloučení se jen prohlubuje.

3. Ved'te dítě k samostatnosti zvláště v hygieně, oblékání a jídle. Nebude zažívat špatné pocity spojené s tím, že bude jediné, které si neumí obléknout kalhoty nebo dojít na záchod.

4. Dejte dítěti najevo, že rozumíte jeho případným obavám z nástupu do DS, ale ujistěte ho, že mu věříte a že to určitě zvládne. Zvýšíte tak sebedůvěru dítěte. Pokud má dítě chodit do DS rádo, musí mít k zařízení kladný vztah.

Z toho důvodu **nikdy dětskou skupinou dítěti nevyhrožujte** (dítě nemůže mít rádo něco, co mu předkládáte jako trest) – vyhněte se výhrůžkám typu „když budeš zlobit, nechám tě v DS i odpoledne“.

5. Pokud bude dítě plakat, buďte přívětiví, ale rozhodní. Rozloučení by se nemělo příliš protahovat. Ovšem neodcházejte ani narychlo nebo tajně, ani ve vzteku po hádce s dítětem.

6. Dejte dítěti s sebou něco důvěrného (plyšáka, hračku, šátek).



7. Plňte své sliby - když řeknete, že přijdete po obědě, měli byste po obědě přijít.

8. Udělejte si jasno v tom, jak prožíváte nastávající situaci vy. Děti dokážou velmi citlivě poznat projevy strachu u rodičů. Platí tu, že **zbavit se své úzkosti znamená zbavit dítě jeho úzkosti**. Pokud máte strach z odloučení a nejste skutečně přesvědčení o tom, že dítě do DS dát chcete, pak byste měli nástup dítěte do školky přehodnotit. Případně se dohodněte, že dítě do DS bude vodit ten, který s tím má menší problém.

9. Za pobyt v DS neslibujte dítěti odměny předem. Dítě prožívá stres nejen z toho, že je v DS bez rodičů a zvyká si na nové prostředí. Přidá se strach z toho, že selže a odměnu pak nedostane. Samozřejmě - pokud den v DS proběhne v pohodě - chvalte dítě a jděte to oslavit třeba do cukrárny nebo kupte nějakou drobnost. Materiální odměny by se ale neměly stát pravidlem, dítě by pak hračku vyžadovalo každý den.

10. Promluvte si s pečující osobou o možnostech postupné adaptace dítěte

Mgr. Radka Horáková

vedoucí DS

Datum: 31. 8. 2021