

JAK USNADNIT ADAPTACI DÍTĚTE V MATEŘSKÉ ŠKOLE

Prostřednictvím adaptačního procesu chceme navázat vzájemný vztah důvěry, který je nezbytný pro pohodovou docházku dítěte do mateřské školy, pro rozvoj jeho osobnosti, spolupráci rodičů s mateřskou školou, pro doplňování rodinné výchovy v mateřské škole.

Dítě by mělo před nástupem do MŠ mít možnost návštěv v jiných rodinách, později i samostatně s jídlem a přespaním, aby bylo schopno strávit alespoň část dne bez matky.

Poprvé opouští jemu důvěrné prostředí a musí se postupně vyrovnat se spoustou úkolů. Vyznat se ve skupině, najít si svoji pozici, budovat svoji identitu, poznat, že všechny hračky nejsou jenom jeho, kontaktovat se s novými dětmi, poznat nová pravidla soužití. To na něj klade velké nároky, které musí ono samo i jeho okolí zvládnout.

Seznamuje se s prostředím třídy, s novými kamarády a paní učitelkou a setkává se se situací, kdy není středem pozornosti, protože je ve třídě více dětí a jen jedna paní učitelka. Během adaptace do mateřské školy se může dítě projevovat různými způsoby, některé Vás mohou zneklidnit, ale mělo by se jednat o přechodný stav. Dítě je sklíčené, častěji pláče, přání zůstat doma zatěžuje vztah mezi dítětem a matkou, důvěra v matčinu lásku je otřesena, projevuje se zdánlivá regrese chování. Stává se, že problematická adaptace s negativními projevy dítěte (pláč, vztekání, nechutenství) může dočasně zhoršit vztah mezi rodičem a dítětem. Je dobré dítě podpořit a dát mu najevo, jak je šikovné, povzbudit je a ocenit jeho samostatnost.

- Všechny děti v naší mateřské škole procházejí postupnou adaptací ⇒ má-li si dítě bez problémů zvyknout na nové prostředí, potřebuje k tomu určitý čas. Každé dítě je jiné, a proto i doba „zvykání“ je různě dlouhá. V této době musí malý človíček vyřešit spoustu úkolů, aby mohl poprvé v životě zůstat delší dobu sám, bez maminky, jinde než doma a přitom být spokojený a cítit se bezpečně.
- Nejprve dochází dítě do mateřské školy na dvě hodiny denně. Pro děti je přínosné, pokud nenastupují všechny nové děti najednou, a proto je dobré se domluvit s učitelkami na časovém rozvrhu adaptačního procesu, aby dětem byla poskytnuta potřebná podpora.
- První dny nově přichozích dětí je popisováno jako období orientace, chování dětí je popisováno jako samotářské, děti se drží spíše na okraji skupiny a pozorují dění.
- Druhá fáze adaptace, s časovým ohraničením na první týdny, je popisována jako snaha o začlenění. Vyskytují se převážně tzv. paralelní hry, kdy si děti nehrají spolu, ale vedle sebe. Tento projev chování označujeme jako předstupeň aktivní účasti na dění ve skupině. Děti začínají rozvíjet strategie k navazování aktivních kontaktů ve skupině. Celé období několika prvních měsíců je charakterizováno jako přivykání.
- V druhé fázi se doba pobytu postupně prodlužuje a dítě zůstává na celé odpoledne.
- Jakmile dítě získá pocit bezpečí, je sebejisté a spokojené. Jestliže už samo obědvá, nadchází poslední fáze adaptace, tj. zvyknout si na myšlenku, že bude spinkat jinde, než ve své postýlce. Tento úkol bývá pro děti velmi obtížný a je potřeba je na jeho zvládnutí dobře připravit. Maminka i paní učitelka budou s dítětem dopředu mluvit, že taková situace nastane, proto je dobré pomoci mu vybrat jeho oblíbenou hračku do postýlky, ke které se může na lehátku přitulit. Měli bychom společnými silami vytvořit takovou atmosféru, aby se Vaše dítě těšilo na den, kdy bude ve školce poprvé spinkat. Teprve ve chvíli, kdy dítě odchází

se samozřejmostí do postýlky, spokojeně z ní vstává a odchází si hrát, můžeme prohlásit, že adaptace je úspěšně u konce.

Jak s dítětem jednat, aby si školku osvojilo?

- Dítě potřebuje pocit bezpečí, potřebuje cítit ve vás oporu – poskytněte mu to! Pokud jste doposud neměli s dítětem žádné rituály či pravidelné činnosti, začněte s nimi. Odborníci doporučují, abyste dítě pokud možno vodili do školky ve stejný čas, stejně tak ho i ze školky ve stejný pravidelný čas vyzvedávali. Uvědomte si přitom, že dítě nezná pojem času ve spojení slovíček „za chvíli“, „brzy“, „až přijdu z práce“ a podobně. Lépe dítě pochopí, kdy si pro něj přijdete, pokud použijete spojení „po obědě“, „po vycházce“, „po spinkání“ a tak dále. Odborníci taktéž doporučují krátké loučení při ranním příchodu do školky. Loučení s dítětem zbytečně neprotahujte, ať zbytečně dítě nestresujete. Mnohdy loučení prožívají rodiče hůře než jejich děti.
- Buďte citliví a trpěliví! Povídejte si s dítětem o tom, co všechno ve školce zažilo, co dělali, s čím si hráli, co nového se učili, co měli k obědu a podobně.
- Mluvte se svou paní učitelkou. Ptejte se, jak se dítě během dne chová, co mu jde a nejde, zda mu chybíte, nebo je v psychické pohodě. To, jak se dítě chová při vašem ranním odchodu ze školky, nemusí znamenat, že se takto chová po celý den.
- Motivujte své dítě, chvalte ho, když zvládne pobýt ve školce samo. Vyzdvihujte hezké zážitky, které ve školce prožilo. Ptejte se ho, co nového se naučilo, a zda by vás to také naučilo či vám to předvedlo.
- Důležité je také plnění slibů ze strany rodičů. Pokud dítěti řeknete, že ho vyzvednete v danou dobu, v tu dobu byste je také měli vyzvednout. Pokud nedodržíte úmluvu s dítětem, může dítě znejistět a vy se posunete o krok vzad v rámci adaptace na školku.
- Když odvedete své dítě do školky a odcházíte, vždy se s ním rozlučte. Neutíkejte ze třídy, pokud vám zrovna nevěnuje pozornost. Krátké rozloučení, při kterém dítěti sdělíte, kdy si ho vyzvednete, popřípadě kdo ho vyzvedne, je pro dítě velice důležité.

Čeho je třeba se vyvarovat

Kromě rad a doporučení, jak se k dítěti chovat a jak mu usnadnit adaptaci na školku, jsou zde také rady a doporučení, jak se určitě nechovat a co neříkat:

- Nepoužívejte školku jako „strašáka“. Dítě do školky musí chodit s pocitem, že ho tam čekají hezké věci, že se nemusí nikoho a ničeho obávat.
- Když posíláte dítě do školky, buďte důslední. Nenechte se od dítěte přemluvit, pokud do školky nechce, trvejte na svém! Pokud jednou povolíte a necháte si dítě doma, bude to zkoušet a vyžadovat stále.
- Vyvarujte se poznámek jako „chápu, že to muselo být bez maminky ve školce strašné“ nebo „takový oběd bych také nejedla“ či „když to nechceš dělat, tak to dělat nemusíš“!
- Pokud má dítě jakékoliv problémy s adaptací a se zvykáním si na školku, netrestejte je za ně! Podle mého názoru dost obtížným úkolem pro rodiče je nepřiznat dítěti, že je mu také smutno, že se mu stýská. Zadržte před dítětem své emoce, buďte dítěti oporou. Pokud dítě uvidí, že jste v pohodě vy, zvládne to také.

Co by dítě mělo zvládat při nástupu do mateřské školy?

Tříleté dítě by mělo být schopné:

- Mělo by si poznat své věci, umět si samo svléknout a obléknout základní oblečení – všechny věci musí být označeny jménem,
- obouvat si a zouvat boty,
- vydržet sedět u stolečku při jídle,
- umět se samo najíst – ukusovat z krajíce chleba, polévku a hlavní jídlo jíst lžící – v případě, že nechce jíst, není nuceno,
- pít z hrnečku,
- zvládnout základní hygienu – umýt si ruce mýdlem, použít ručník, vyčistit si zuby,
- samo se obsloužit na WC, dítě musí samo rozpoznat, kdy potřebuje jít na WC (z hygienických důvodů nelze dítě s plenkami přijmout),
- používat kapesník,
- zvládnout chůzi po schodech (střídání nohou při chůzi ze schodů),
- znát své jméno a příjmení, popřípadě bydliště,
- uklidit si po sobě hračky,
- znát základní pravidla slušného chování - pozdravit, poděkovat, poprosit,
- reagovat na svoje jméno, zpozornět, když na něj učitelka mluví a rozumět jednoduchým slovním pokynům,
- dovede vyjádřit svá přání a potřeby
- a především, aby se těšilo na děti a paní učitelky, aby bylo alespoň přiměřeně zvědavé na vše nové, co jej čeká.

Dítě by při vstupu do MŠ mělo být schopno využívat dříve osvojené poznatky a zkušenosti v nových situacích. Dovednosti, které si děti s sebou přinášejí, usnadňují jejich adaptaci a tím zmenšují stres, zvyšují pravděpodobnost úspěchu a zvyšují pozitivní hodnocení dítěte.