



Mateřská škola Velká Bíteš,

U Stadionu 538, příspěvková organizace
595 01 VELKÁ BÍTEŠ

ADAPTACE DÍTĚTE NA PROSTŘEDÍ MŠ

Významným obdobím v životě dítěte je jistě i nástup do mateřské školy. Věnujme proto chvíli zamyšlení nad tím, jak tuto situaci dětem usnadnit.

Pokusme se představit si situaci, když jsme poprvé nastupovali do nového zaměstnání. Jistě se nám hlavou honila řada otázek. Co budu dělat? Jací budou kolegové? Zvládnou to? Atp. Stává se nám to vždy, když nás čeká něco nového, neznámého. Dítě je v této chvíli ve stejné situaci, ale neumí své obavy vyslovit. A i když se do školky těší, nejistota v něm zůstává.

Všechny děti prochází tzv. adaptací. Co to znamená? Má – li si dítě zvyknout bez problémů 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.

Ačkoliv by si to určitě rodiče i paní učitelky přáli, ne u všech dětí proběhne období adaptace vždy bez problémů. A pokud se dítě necítí dobře, projevuje svou nechuť k mateřské škole různým způsobem. Tím nejčastějším je pláč a vztek, zvláště ráno, při předávání paní učitelce. Jiné děti si mohou stěžovat na bolení břicha a nevolnost a mohou se objevit i lehčí nemoci jako i např. zácpa, bolesti v krku atd. Při pobytu ve školce mohou být děti agresivní, nebo naopak více unavené, lhostejné, apatické. Totéž se ale může přenést i do domácího prostředí.

Příčin zhoršeného zvládnání adaptačního procesu pak může být opravdu mnoho. Nadměrná péče rodičů, jindy je to žárlivost na mladšího sourozence, o kterého maminka doma pečuje, úzkostné dítě může mít pocit, že se ho rodiče zbavují, dítě má problémy s ostatními dětmi, zažilo nepříjemnou zkušenost apod.

Co tedy mohou udělat rodiče pro to, aby školka byla pro dítě zábavou, zážitkem a potěšením, nikoliv stresem?

1. Mluvte s dítětem o tom, co se ve školce dělá a jaké to tam je, co se tam bude dít, jaké ho čekají radosti, ale že se mohou vyskytnout i těžkosti. Můžete si k tomu vzít obrázkovou knížku nebo si popovídejte s dítětem, které do školky už chodí (mělo by tam ale chodit rádo, aby se vaše dítě nevystrašilo barvitým líčením zlých zážitků). Vyhněte se negativním popisům, jako „počkej, tam tě naučí poslouchat“, „tam se s tebou nikdo dohadovat nebude“ apod. Ruku na srdce, která maminka nebo babička tuhle výhrůžku nikdy nepoužila? Dítě se školkou nesmí strašit, zvláště pokud je hodně úzkostné nebo příliš fixované na rodiče. Pokud má dítě chodit do školky rádo, musí k ní mít kladný vztah. Nemůže mít rádo něco, co mu předkládáte jako trest. Dejte dítěti najevo, že rozumíte jeho případným obavám z nástupu do školky, ale **ujistěte ho, že mu věříte** a že to určitě zvládne. Zvýšíte tak sebedůvěru dítěte.

Děti se nejenže nemají školkou strašit, ale rodiče se ani nemají snažit, byť v dobré víře nalákat je na hory hraček, báječné kamarády a učitelky. Může se stát, že dítě přijde sice natěšené, ale pokud je bystré, za den dva si hračky prohlédne a stačí mu to, i dobře vybavená školka se okouká.

Nástup do školy je třeba oznámit co nejobyčejněji, jako by šlo o naprosto samozřejmou věc. Už jsi velký, budeš chodit do školky, budeš si tam hrát s dětmi, budete kreslit, zpívat, cvičit

.....

2. Zvykejte dítě na odloučení, pověřte hlídáním i jiné dospělé. Při odchodu např. do kina láskyplně a s jistotou řekněte, že odcházíte, ale ujistěte dítě, že se vrátíte. Dítě potřebuje mít 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.



Mateřská škola Velká Bíteš,

U Stadionu 538, příspěvková organizace
595 01 VELKÁ BÍTEŠ

3. Ved'te dítě k samostatnosti. Dítě by mělo již samostatně chodit – nepoužívat kočárek, umět držet lžiči, jíst lžičí, neodbíhat od jídla, pít z hrníčku, samostatně používat WC, umývat se, smrkat, má se snažit samostatně oblékat a obouvat.

Pomáhejte nám proto vést dítě k samostatnosti při stolování, sebeobsluze, hygieně, uklízení hraček, oblékání a obouvání, používání kapesníku. Nebude zažívat špatné pocity spojené s tím, že bude jediný, který si neumí obléknout kalhoty nebo dojít na záchod.

4. 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. Děti umí brečet a vydírat maminky, ale jakmile jednou ustoupíte, zapamatují si to pro příště a pak to bude celé ještě horší. Ranní slzičky jsou normální, většina dětí přestane plakat, jakmile máma zavře dveře, nebo nějakou chvíli ještě zkouší, co na to okolí. Asi jen desetina dětí odloučení od matky skutečně těžko snáší.

V případě adaptačních problémů dítěte máte možnost po dohodě s učitelkou s ním pobýt na určitou dobu ve třídě. Důležité je odhadnout správnou délku pobytu s dítětem ve školce. Příliš dlouhé loučení nebývá tím správným krokem. **Jenomže všechno má svá ale:** když je maminka ve třídě, je všechno v pohodě, ale jakmile se chystá odejít – spustí křik.

Ve většině případů je lepší, když s ním matka do třídy vůbec nejde a dítě si zvykne na loučení v šatně.

5. Dejte dítěti s sebou něco důvěrného (plyšáka, hračku, šátek). K překonání zábran z nového prostředí často pomůže nějaká drobnost, která připomíná domov a své blízké, třeba jen obyčejný kamínek, kaštan, který patří jenom jemu.

6. Plňte své sliby, říkejte dětem pouze pravdu – když řeknete, že přijdete po obědě, měli byste po obědě přijít. Děti snáší lépe větší zátěž než nejistotu.

7. 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.** Máme tu zkušenost, že pokud dítě vyvádí když ho odvádí matka, je lepší posílat s někým jiným, třeba s tatínkem, dědečkem, který má s předáváním dítěte menší problém – pak takové scény nedělá.

8. Za pobyt ve školce neslibujte dítěti odměny předem. Dítě prožívá stres nejen z toho, že je ve školce bez rodičů a zvyká si na nové prostředí. Přidá se strach z toho, že selže a odměnu pak nedostane. Samozřejmě – pokud den ve školce 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.

9. Chcete-li dítěti vstup do školky usnadnit je třeba také vytvářet hezkou atmosféru domova. Vyvarujte se případných nesvárů a sporů před dítětem. V této době také dítě vyžaduje **nadměrné projevy lásky.** Neustále je ubezpečujte o tom, že je máte rádi, i když jste je dali do školky. Až si dítě zvykne, samo přestane tyto projevy vyžadovat.

10. Děti nesou nelibě jakékoliv změny, mají pocit, že ztrácí zázemí a tím vyprchává chuť k samostatným projevům. Proto je dobré, když se rodičům i učitelkám podaří zachovat co nejvíce předchozích zvyků.

Vytvořte si příjemné rituály. Snažte se, aby dítě šlo večer včas spát. Připravte mu hromádku oblečení již večer a ráno si vytvořte určitou časovou rezervu pro nenadálé situace.



Mateřská škola Velká Bíteš,

U Stadionu 538, příspěvková organizace
595 01 VELKÁ BÍTEŠ

Nástup dítěte do školky bychom měli všichni vnímat jako mimořádnou událost a měli bychom si vyčlenit na dítě více času. Pevně věříme, že všechny děti zvládnou adaptaci dobře, že se jim bude ve školce líbit a budou sem rády chodit.