

Adaptace nově přijatých dětí ve školce

Počátek docházky dítěte do mateřské školy je vždy významnou událostí týkající se celé rodiny dítěte. Tento důležitý okamžik je spojen s nejistotou všech zúčastněných spojenou s obavami, jak bude dítě tento přechod zvládat, jaké problémy se vyskytnou a zda se podaří tento náročný moment překonat bez výrazné újmy na dětské psychice.

Co je vlastně adaptace?

Proces adaptace v mateřské škole je vlastně přizpůsobování se a zvykání na nové prostředí se všemi jeho komponenty. Znamená to, že dítě přichází z rodiny do mateřské školy a ocitá se ve společnosti zcela neznámých lidí, nových autorit, vrstevníků, že se musí přizpůsobit jinému režimu, určitým pravidlům vč. hygienických a stravovacích návyků, a že na něj působí zcela nové a dosud nepoznané podněty (cizí dospěláci, hluk ve třídě, velká budova a zahrada s nepoznanými zákoutími a další). **Adaptace je ukončena, jakmile si dítě v mateřské škole úplně zvykne.** A to může být proces opravdu dlouhodobý.

Podmínkou ulehčení vstupu dítěte do mateřské školy je postupné seznamování s novým prostředím, aby si dítě ujasnilo rozdíly mezi prostředím rodiny a prostředím mateřské školy. **Zvykání si na školku je věc individuální.**

V naší školce probíhá adaptace ve formě postupného prodlužování denní docházky, tedy několik prvních dnů je dítě přítomno pouze hodinu či dvě. Poznávat nové prostředí by mělo dítě za doprovodu rodiče. Tato varianta je však využívána jen v prvních dnech, a to pro usnadnění vstupu do školky. Teprve později je nastolena dopolední docházka a nakonec i celodenní pobyt. Přechod z „polodenní“ na „celodenní“ docházku může být pro některé děti opět zatěžkávací zkouškou. Je proto důležité dbát na správné načasování a přípravu pro tento přechod, vnímat potřeby dítěte a jeho pocitové rozpoložení. V neposlední řadě naslouchejte dobře míněným radám pedagogů, kteří mají s touto problematikou dlouholeté zkušenosti a jsou odborníky na svém místě. Při podcenění přípravy se může pro dítě stát pobyt ve školce „traumatizujícím“ (ideální je však stav, kdy si dítě řekne samo, že chce ve školce spát). Pokud mají rodiče možnost, dítě s radostí uvítá, když si ho občas přesto vezmou po obědě, nebo třeba nechají určitý den v týdnu doma.

Významným prvkem ovlivňujícím adaptaci dítěte je stanovení si doby a frekvence pobytu dítěte v mateřské škole vzhledem jeho potřebám a psychickému stavu.

Poměrně důležitou roli zde sehrává i úmluva rodiče s dítětem (dítě ví, kdo z rodičů jej vyzvedne a kdy). Nedodržení úmluvy o vyzvednutí dítěte v určenou dobu může dítě na delší dobu znejistět a zvrátit vykonaný pokrok. Nikdy **neslibujte** dítěti to, **co nemůžete splnit!!!**

Jak to ve školce bude vypadat v prvních týdnech?

V prvním týdnu se děti budou především snažit rozuzlit a uspořádat chaos, který je bude obklopot, budou spíše pozorovat a s ostatními se ještě nekontaktují. Nechtějme po nich víc! **Ve druhém týdnu,** kdy už budou relativně znát prostory školky a budou vědět, jak den ve školce probíhá, začnou napodobovat starší děti, začnou se prosazovat, upoutávat pozornost. **Ve třetím týdnu** si upevní svoji pozici ve skupině ostatních, budou se zajímat o aktivity druhých a začnou se do nich zapojovat. **Po čtyřech týdnech** si většina dětí na školku zvykne. Už budou vědět, jak to tady chodí, spřátelí se s učitelkami, poznají ostatní děti. Dokáží odhadnout způsoby a pravidla chování ve školce a částečně je i samy použít.

Když se start nedaří

Ačkoliv si určitě my všichni přejeme, aby vše proběhlo hladce, ne u všech dětí proběhne období adaptace zcela bez problémů. A i přes veškerá výše nastíněná nápomocná opatření se může u některých dětí stát, že adaptaci na prostředí mateřské školy nezvládají ke spokojenosti všech zúčastněných.

Pokud se dítě necítí dobře, projevuje svou nechuť k mateřské škole různým způsobem. Může přetrvávat pláč, křik, vztek, strach, může se objevit počůrávání, dočasné řečové problémy (koktavost, nemluvnost...) zvracení a další psychosomatické příznaky, poukazující na nepřizpůsobení se nové situaci. Při pobytu ve školce mohou být děti agresivní, nebo naopak více unavené, lhostejné, apatické. **Totéž se ale může přenést i do domácího prostředí.**

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

Nejdůležitější v procesu adaptace je počáteční oboustranná důvěra mezi učitelkou a dítětem, ale i učitelkou a rodiči, spolupráce s mateřskou školou. Pokud dítě vidí, že paní učitelka je mamince partnerem, že se na sebe při rozhovorech usmívají, přestane i pro něj být „nepřítelem“.

Jak na to:

Pozitivní naladění

- Vyladění dítěte ohledně mateřské školky by mělo být vždy pozitivní. Dávejte dítěti najevo, že ve školce není za trest nebo proto, že na něj nemáte čas. Vodejte jej do školky s tím, že je to pro něj zábava, nový zážitek, příležitost jak získat nové kamarády.

První dny

- První den je dobré počítat s větší časovou rezervou, příchod neupěchat, nebýt nervózní. Pokud máte tu možnost, zůstaňte s dítětem první den ve školce. Další dny zůstávejte nějaký čas po příchodu. Můžete si s dítětem pohrát, ujistit ho, že není třeba se něčeho obávat. S paní učitelkou můžete probrat svá očekávání, konzultovat požadavky a potřeby dítěte. Doporučujeme maminkám, aby paní učitelky seznámily se všemi návyky a zvyklostmi dítěte, aby jejich adaptace byla snazší. Vemte na vědomí, že je tu paní učitelka i pro ostatní děti. Pokud máte více dotazů nebo chcete řešit citlivé téma, dohodněte se s paní učitelkou na komunikaci mimo dobu příchodů.
- Doporučujeme první dny vyzvedávat dítě po obědě
- Raději si přivstaňte, abyste neměli uhoněné ráno. Ve školce budete včas a dítě bude mít dostatek času pro volnou hru
- Zpočátku by se dítě nemělo nutit do činností a hry. Některé děti jsou v adaptačním období raději v roli pozorovatele než aktéry. To samozřejmě neznamená, že se mu ve školce nelíbí, jen v sobě nemá tolik odvahy. S dítětem si o školce povídejte, ale neříkejte co má a nemá druhý den dělat. Povídejte si s ním, co ve školce vidělo, co se mu líbilo, ale nekladte na něj požadavky, že si musí hrát a zapojovat se do činností. Učitelky jsou profesionálky a samy dokáží děti zapojit do režimu školky, zabavit je, motivovat k činnostem, odpoutat jejich pozornost od stýskání.

Co když skřítek pláče?

- Často se stává, že maminky snáší odloučení od dítěte hůře než dítě samotné. Důvěřujte paní učitelkám, které mají spoustu zkušeností a jsou na adaptaci dětí připravené. I když se loučíte s plačícím dítětem, neznamená to, že dítě ve školce propláče celý den. Zkuste se přesto usmát, popřát hezký den. Rozhodně dítěti nedávejte najevo, že jste smutní a že může za to, že vás rozrušilo. Po vašem odchodu paní učitelky dítě zabaví, zaujmou hračkami, hrou a dítě ztratí pojem o čase. Najde si zábavu mezi vrtevníky, zapojí se do her, činností a čas ve školce mu uteče daleko rychleji než vystresované mamince v práci.
- Pamatujte na to, že když jste vystresovaní, dítě tuto nejistotu vycítí a adaptace bude složitější
- Po rozloučení se do třídy opakovaně nevracejte, nemusíte se ubezpečovat, že je dítě v pořádku. Paní učitelky vědí, co mají dělat.
- Můžete se s paní učitelkou dohodnout, že později zavoláte
- V každém případě vás paní učitelky budou kontaktovat, pokud to bude nutné
- Pokud je pláč dítěte k "neutěšení" je lepší dobu odchodu zkrátit, dítě ubezpečit, že si pro ně přijdete
- Při vyzvedávání dítěte ze školky se může stát, že dítě reaguje pláčem. To je naprosto přirozená reakce. Hlavně dítě nelitujte, že muselo být přes den samo bez vás - to mu rozhodně neprospěje!
- Délka adaptace je u každého dítěte individuální. U někoho může trvat několik dní, u jiného dítěte několik týdnů. Stává se, že se dítě adaptuje naprosto bez problémů a až po měsíci se může objevit u dítěte protest k docházce do školky, nechce se mu vstávat. Buďte proto trpěliví a důslední.

Pocit jistoty a bezpečí

- Je důležité, aby dítě získalo jistotu a v prostředí mateřské školy se cítilo bezpečně. **Dodržujte proto režim školky, hlavně dobu příchodů a odchodů.** Pokud slíbíte, že přijdete po obědě, slib dodržte. **Dobu spánku nazývejte dobou odpočinku** - je možné, aby si dítě na tuto dobu přineslo oblíbeného plyšáka. V době odpočinku mají děti klidový režim na lůžku, paní učitelky čtou pohádky nebo je pouštěna relaxační hudba z CD.
- Dítěti naslouchejte, ale nenutěte ho do komunikace, neklad'te nedůležité otázky na které dítě ani neumí odpovědět, raději se zeptejte, s kým si hrálo, jestli se na zahradě projelo na traktoru...
- **Hlavně chvalte, chvalte, chvalte ☺☺☺**

S jakýmkoli dotazy, připomínkami, problémy či náměty se obraťte na paní učitelky. Je přeci v našem společném zájmu, aby byly děti ve školce šťastné a spokojené.

Přeji Vám, aby byl čas, který bude nejen Vaše dítě trávit ve školce co možná nejpozitivnější. Vždyť Šťastné a spokojené dítě je naším společným cílem!!!

Hlavu vzhůru...

**Těšíme se na Vaše děti, ale i na naši spolupráci
Kolektiv MŠ Březiněves**

