
ADAPTACE DÍTĚTE NA MATEŘSKOU ŠKOLU

Začlenění dítěte do prostředí mateřské školy

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. Nástup potomka do mateřské školy bývá v mnoha případech podceňovaný ve prospěch nástupu do školy základní. Avšak i vstup do školy mateřské je dosti závažnou změnou v životě malého dítěte, které bylo dosud zvyklé téměř výhradně na mateřskou náruč.

Adaptace dítěte do prostředí mateřské školy je dlouhodobou záležitostí a je spojena s určitými riziky na počátku docházky. Významným hlediskem určujícím úroveň přechodu dítěte do mateřské školy je jeho věk, zralost, způsobilost a připravenost pro vstup do mateřské školy. Dítě nastupující do mateřské školy vstupuje do cizího prostředí, kde zůstává bez přítomnosti rodičů po určitou část dne. Tato situace je pro ně zcela nová a porušení vazby matka - dítě je náročným zásahem do psychické rovnováhy každého dítěte. Ve spojení s příchodem do nového prostředí dochází ke vzniku zátěžové stresové situace charakterizované úzkostí a strachem z odloučení od matky, obavami z neznámého prostředí a velkého počtu neznámých osob, často dítě také reaguje na úzkostné chování matky. Vstup dítěte do mateřské školy je spojen se zásadní změnou jeho identity, dochází ke změně rolí na základě nových vztahů a v neposlední řadě se dítě setkává s odlišnými výchovnými postupy, než na jaké bylo v rodině zvyklé. Tuto změnu pociťují i rodiče dítěte, v jejichž postavení dochází také ke změnám, s nimiž se musí vypořádat.

Podmínkou ulehčení vstupu dítěte do mateřské školy je postupné seznamování s novým prostředím, aby si dítě ujasnilo rozdíly mezi prostředím rodiny a mateřské školy. Zvykání si na školku je věc individuální. Některé dítě si zvykne na změny dříve, jiné později. První dny se seznamují s učitelkami, ostatními dětmi, hračkami, uspořádáním dne, stravovacími zvyklostmi, apod..

V naší školce probíhá adaptace ve formě postupného prodlužování školní docházky, např. několik prvních dnů pouze dvouhodinový pobyt dítěte, později dopolední docházka a nakonec i celodenní pobyt. Poznávat nové prostředí může dítě i za doprovodu rodiče. Tato varianta je však využívána jen v prvních dnech, a to pro usnadnění vstupu do MŠ. Dlouhodobě není tato varianta vhodná kvůli problematičtějšímu odloučení se dítěte od rodiče. Je ale třeba, aby rodiče zcela respektovali pokyny pedagogů a nenarušovali chod MŠ. Nástup dítěte není nutný ihned od 1. září, kdy přijde nejvíce nových dětí do mateřské školy poprvé a není snadné ze strany učitelky se každému dítěti plně věnovat. Pokud máte možnost, odložte vstup do školky klidně na některý z dalších týdnů v září, či říjnu.

Přechod z „polodenní“ na „celodenní“ docházku může být pro některé děti zatěžkávací zkouškou. Je proto důležité dbát na správné načasování a přípravu pro tento přechod. Při podcenění přípravy se může pro dítě stát pobyt ve „školce“ traumatizujícím. Proto může rodič volit i dlouhodobé vyzvedávání po obědě, než usoudí, že je potomek připraven na další krok.

Ve chvíli, kdy rodič přivádí dítě do školky k samostatnému pobytu a ono je nejisté nebo dokonce pláče, je dobré okamžik rozloučení neprodlužovat ani neodkládat, v klidu odejít a v domluvenou dobu přesně pro dítě přijít. Ze zkušenosti víme, že většina dětí se zklidní ve chvíli, kdy se za rodičem zavřou dveře. Učitelka vám vždy sdělí, jak pobyt probíhal a společně zvolíte další postup.

Poměrně důležitou roli zde sehrává i úmluva rodiče s dítětem (konkrétně: dítě ví, kdo z rodičů jej vyzvedne a kdy). Nedodržení úmluvy o vyzvednutí dítěte v určenou dobu může dítě na delší dobu znejistit a zvrátit vykonaný pokrok.

V prvním týdnu se děti především snaží rozuzlit a uspořádat chaos, který je obklopuje, spíše pozorují a s ostatními se ještě nekontaktují. Nechtějme po nich víc! Ve druhém týdnu, kdy již znají prostory školky a ví, jak den ve školce probíhá, začnou napodobovat starší děti, začnou se prosazovat, upoutávat pozornost. Ve třetím týdnu si upevňují svoji pozici ve skupině ostatních, zajímají se o aktivity druhých a začnou se do nich zapojovat. Po čtyřech týdnech si většina dětí na školku zvykne. Už vědí, jak to tam chodí, sprátelily se s učitelkami, poznají ostatní děti. Dokážou odhadnout způsoby a pravidla chování ve školce a částečně je i samy použít.

Vstup dítěte do mateřské školy je často ovlivněn nepřiměřenou motivací jak v kladném, tak v záporném smyslu - idealizací prostředí mateřské školy, či naopak hrozbou ze strany rodičů. Rodina dítěte může být zdrojem negativního obrazu o prostředí mateřské školy tím, že dítě dostává informace typu: „Počkej ve školce, tam tě naučí!“. Významným prvkem ovlivňujícím adaptaci dítěte je stanovení si doby a frekvence pobytu dítěte v mateřské škole vzhledem jeho potřebám a psychickému stavu. Důležitým aspektem vycházejícím z rodinného prostředí je ochota přijmout nabízenou radu a pomoc od pedagogů mateřské školy.

Osobnost učitelky a její role související s problematikou adaptace dítěte

Úkolem učitelky mateřské školy je především vytvářet prostředí naplněné pohodou a klidnou, vstřícnou atmosférou. Nabízí dítěti dostatek podnětů pro jeho rozvoj, respektuje individuální možnosti a schopnosti dítěte, posiluje jeho sebevědomí a vede jej k navazování vztahů s vrstevníky postavené na vzájemné spolupráci a toleranci. Dítě v mateřské škole očekává partnerské přijetí s respektem ke své osobnosti, očekává otevřenost, autenticitu a empatické cítění dospělého.

Učitelka mateřské školy se snaží naplňovat tato očekávání ve vztahu ke všem dětem. Období adaptace tak klade více nároků na profesní erudici pedagoga, který je nucen ve větší míře diferencovat a upřednostňovat zájmy jednotlivých skupin dětí či věnovat svou pozornost těm, které potřebují jeho osobní pomoc a přítomnost.

Významnou součástí profesní úspěšnosti pedagoga je jeho schopnost navázat partnerské vztahy s rodinami dětí, přesvědčit je o své odbornosti a snaze vytvářet funkční a pozitivně laděné vztahy s ohledem na prospěch dítěte. V období adaptace dítěte spoléhá rodina na pedagoga, přijímá jeho informace o projevech dítěte a je ochotna akceptovat jeho doporučení týkající se řešení adaptačních či jiných problémů.

Je pro nás velmi důležité správné směřování mateřské školy, její hodnocení přicházející z vnějšího prostředí obklopujícího mateřskou školu, které tvoří převážně rodičovská veřejnost, přísně posuzující její nabídky, aktivity a přístupy k řešení konkrétních situací. Tzv. dobré jméno je výsledkem dlouhodobé a usilovné práce postavené na smysluplné koncepci směřování mateřské školy, na pochopení základních principů moderní pedagogiky a psychologie vyzdvihující dítě a jeho potřeby a na jejich začlenění do každodenního života mateřské školy.

Když se start nedaří

I přes veškerá nastíněná nápomocná opatření se může u některých dětí stát, že adaptaci na prostředí mateřské školy nezvládají ke spokojenosti všech zúčastněných. Může přetrvávat pláč, křik, vztek, strach, může se objevit počůrávání, zvracení a další psychosomatické příznaky, poukazující na nepřizpůsobení se nové situaci.

Příčiny tohoto stavu mohou být různorodé. V době zvýšené porodnosti a poměrně brzkého návratu rodičů do zaměstnání se v předškolních zařízeních ocitají i děti velmi malé – a to již před dovršením třetího roku života. V těchto případech lze pomýšlet na příčiny neúspěchu z důvodu celkové nezralosti dítěte, a to zejména po stránce citové. Ze sdílených zkušeností některých dlouholetých učitelek mateřských škol vyplynulo, že shledávají rozdíl v uvyknutí na školku u čtyřletých dětí oproti

dětem mladším, a to ve prospěch starších dětí. Starší děti také lépe odolávají nemocem, které se často v dětském kolektivu vyskytují.

Proces adaptace v mateřské škole je proces přizpůsobování se a zvykání na nové prostředí se všemi jeho komponentami. 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. I když člověk prochází v průběhu života tímto sociálním procesem mnohokrát, považuje se adaptační proces v mateřské škole za jeden z nejsložitějších.

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, zánět středního ucha apod. 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 může způsobit, že dítě si není jisté samo sebou a nedokáže bez nich být, jindy je to žárlivost na mladšího sourozence, o kterého maminka doma pečuje, úzkostné dítě může mít pocit, že se ho rodiče zbavují a nemají ho dost rády. Chyba se může objevit i na straně školky, kdy si dítě „nesedne“ s paní učitelkou, má problémy s ostatními dětmi, zažilo nepříjemnou zkušenost apod.

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

Bezproblémovému zařazení do běžného režimu mateřské školy pomůže, pokud dítě zvládá základní sebeobsluhu, hygienu a pravidla (oblékání, svlékání, identifikace svého oblečení, obouvání bačkůrek i bot, používání záchodu, mytí rukou mýdlem, používání ručníku, pití z hrnečku, používání lžice, při jídle sezení u stolku, používání záchodu – včas si dojít – pleny jsou nepřijatelné, chůze po schodech a na kratší vzdálenosti, používání kapesníku – umět se vysmrkat). Také to, že dítě netrávilo všechnen čas jen s matkou, otcem, ale je zvyklé na širší okruh osob a vrstevníků např. z mateřského centra nebo dětského hřiště se může projevit jako výhoda.

Důležité je navázání dobré spolupráce a důvěry mateřské školy, resp. paní učitelky s rodiči. Je dobré, když učitelka ví o specifických zvláštlostech dítěte: jak ho doma oslovují, jaký je jeho temperament, s čím si nejraději hraje, jaké činnosti vyhledává, co rádo či nerado jí, zda je komunikativní, rychlé, pomalé, ... Pokud dítě vidí, že paní učitelka je mamince partnerem, že se na sebe při rozhovorech usmívají, přestane i pro něj být „nepřítelem“. Před odchodem do školky je potřeba, aby se rodiče naladili pozitivně, nedaly najevo jakékoliv negativní pocity a obavy z toho, jak dítě pobyt v MŠ zvládne. K dobré pohodě nepřispěje ani ranní spěch a nervozita z „nestíhání“.

Rodiče musí dát dítěti také najevo, že ve školce není za trest, nebo proto, že na něj nemají čas, ale proto, že zažije spoustu zábavy a potěšení. Mohou ho uklidnit jeho oblíbenou hračkou - plyšáka, kterou si smí do školky vzít. Rodiče by zpočátku neměli na dítě naléhat, aby se účastnilo společných her, výtvarných a pracovních činností. Až bude čas, dítě si k nim cestu najde. Pak ale zasluhuje pochvalu a povídání si o všem, co se ve školce děje. Dítě potřebuje cítit sdílení jeho nadšení i starostí. Pokud mají rodiče možnost, dítě s radostí uvítá, když si ho občas vezmou po obědě (nebo i každý den, dokud si samo neřekne, že chce spát), nebo třeba nechají určitý den v týdnu doma. Slzy jsou v prvních dnech běžné a většinou zmizí společně s odchodem rodičů. Proto je zbytečné loučení protahovat. Situaci často komplikují právě rodiče. Pusinkování se, vyznávání lásky, několikeré vrácení se, skákání pod oknem a nekonečné mávání zdravě sebevědomé dítě nepotřebuje.