

# ADAPTACE NOVĚ PŘIJATÝCH DĚTÍ



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

## 1. Co je vlastně adaptace?

Proces adaptace v mateřské škole je vlastně přizpůsobování se a zvykání na nové prostředí. Znamená to, že dítě přichází z rodiny do mateřské školy a ocitá se ve společnosti zcela neznámých lidí, nových autorit, vrstevníků. Musí se přizpůsobit jinému režimu, určitým pravidlům vč. hygienických a stravovacích návyků a že na něj působí zcela nové a dosud nepoznačené podněty (cizí dospělci, hluk, velká budova...). Adaptace je ukončena, jakmile si dítě v mateřské škole úplně zvykne. A to může být proces opravdu dlouhodobý. V naší MŠ probíhá adaptace formou postupného prodlužování denní docházky, tedy několik prvních dnů, u někoho spíše týdnů je nastolena dopolední docházka a teprve později celodenní pobyt. Přechod z polodenní na celodenní docházku může být pro některé děti opět zatěžkávací zkouškou. Proto je důležité dbát na správné načasování a přípravu na tento přechod, vnímat potřeby dítěte a jeho pocitové rozpoložení. V neposlední řadě naslouchejte dobře míněným radám pedagogů, kteří mají s touto problematikou mnohaleté zkušenosti. Při podcenění přípravy se může pro dítě stát pobyt ve školce traumatizujícím (ideální stav je, když si dítě samo řekne, že chce ve školce spát). Pokud mají rodiče možnost, dítě s radostí uvítá, když si ho občas vezmou po obědě. Významným prvkem ovlivňujícím adaptaci dítěte je stanovení si doby a frekvence pobytu dítěte v mateřské škole vzhledem k jeho potřebám a psychickému stavu. Poměrně důležitou roli zde sehrává i úmluva rodiče s dítětem (dítě ví, kdo ho vyzvedne a kdy). Nedodržení úmluvy o vyzvednutí dítěte v určenou dobu může dítě na delší dobu znejistit. Nikdy neslibujte dítěti to, co nemůžete splnit!

## 2. Jak to ve školce bude vypadat v prvních týdnech?

V první týdnů se děti budou především snažit rozuzlit a uspořádat chaos, který je bude obklopot. Budou z nich spíše pozorovatelé a s ostatními se ještě nekontaktují. Nechtějme po nich víc. Ve druhém týdnů, 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 týdnů 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.

## 3. Když se start nedaří

Ačkoliv si určitě my všichni přejeme, aby vše proběhlo hladce, ne u všech dětí proběhne adaptace zcela bez problémů. A i přes veškerá 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 pomočování, 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 může přenést do domácího prostředí.

#### **4. Co mohou 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 školy by mělo být vždy pozitivní. Dávejte dítěti najevo, že ve školce není za trest nebo proto, že na něj nemáte čas. Vodte jej do školky s tím, že je to pro něj zábava, nový zážitek, jak získat nové kamarády.

##### **První dny**

- První den je dobré počítat s větší časovou rezervou, příchod neuspěchat, nebýt nervózní. Pokud máte tu možnost, můžete zůstat s dítětem 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 zvyklostmi a návyky dítěte, aby byla jejich adaptace snazší. Berte 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 konzultačních hodinách. Ráda Vám vyjde vstříc.
- Doporučujeme první dny vyzvedávat dítě po obědě.
- Raději si přivstaňte, abyste neměli uhoněné ráno. Ve školce budete včas a dítě si 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 profesionálové a samy dokáží děti zapojit do režimu školky, zabavit je, motivovat k činnostem, odpoutat pozornost od stýskání.

#### **5. Co když dítě 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 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 vrstevníky, 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.
- 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 individuální. U někoho může trvat několik dní, u jiného několik týdnů. Stává se, že se dítě adaptuje naprosto bez problémů a až po měsíci se může u dítěte projevit protest k docházce do školky, nechce se mu vstávat. Buďte proto trpěliví a důslední.

## 6. 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, paní učitelky čtou pohádky nebo je pouštěna relaxační hudba z CD.

- Dítěti naslouchejte, ale nenuťte ho do komunikace, nekladte nedůležité otázky, na které dítě neumí odpovědět, raději se zeptejte, s kým si hrálo atp.
- Hlavně chvalte, chvalte, chvalte!

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

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

Těšíme se na Vaše děti, ale i na naši spolupráci 😊  
Kolektiv MŠ PASTELKA Úštěk