



Adaptace s úsměvem

V úterý prvního září začne nový školní rok a my všichni nepochybně doufáme, že se ponese v pozitivnějším duchu než ten současný. Desetitisíce předškolních dětí ten den poprvé projdou dveřmi své mateřské školy, která v někom vzbuzuje radost, v někom očekávání, v někom nejistotu, v někom bázeň a v někom dokonce strach.

Na různé děti působí prostředí mateřské školy různě, a jak si nejsou dva lidé podobní, tak si nejsou podobné ani reakce jednotlivých dětí na předškolní zařízení. Tak jako tak nastane každému ze školáček období zvané adaptace.

To trvá u každého jinak dlouho, u každého je jinak náročné a každý se s ním srovná jinak dobře. Případně špatně, to je ta horší varianta. Každý, kdo zažil první den s novou třídou, musí uznat, že škála reakcí na třídu, paní učitelku, spolužáky... je maximálně pestrá. Čím to je, můžeme jenom hádat. Vliv rodiny? Možná. Vnitřní nastavení jedince? Asi také. Vizuální stránka třídy, první dojem z paní učitelky, osobnost dítěte, domácí příprava na školku (rozhovory, návštěva nějaké mateřské školy, logická argumentace...), sourozenec ve školce, snad i momentální nálada? Pravděpodobně všechno.

Jisté je ale jedno. Někdo vejde do třídy zcela samozřejmě, jako by šel do dobře známého prostředí, sám se pedagogům představí, jde si sám hrát, prostě se chová zcela nenuceně.

Někdo opatrně zkoumá, kde se ocitl, ale také reaguje v pozitivních rámcích. Pak je tu ovšem skupina dětí, mnohdy nemalá, která vstup do mateřské školy nezvládá.

Těmto dětem bytostně vadí odloučení od rodiny, nechtějí odejít z domova, odpoutat se od maminky a tatínka, prostě chtějí být doma. Pro tyto děti je období adaptace nejnáročnější. Nakonec si na školku zvykne každý bez výjimky, naprostá většina si ji zamiluje, ale začátky... začátky bývají místy krušné.

Praktické zkušenosti

Nyní uvedu pár příkladů ze své praxe, kdy jsem se dětí záměrně zpětně ptal na období adaptace. Jejich odpovědi mě místy překvapily, místy dojaly a bez výjimky potěšily. Zjistil jsem totiž, že pokud se někde v procesu adaptace na mateřskou školu udála nějaká chyba, nezapřičinil jsem ji já s kolegy.

Ládk se každý den rozloučil s maminkou, způsobně pozdravil a šel si na deset minut zalézt do rohu za dětskou kuchyňku, kde plus minus deset minut plakal. Pak s úsměvem přišel,

normálně se zapojil do jakékoli činnosti, aktivity, režimu. Proč ale ráno vždy plakal? Takřka se strojovou přesností... Někdy v březnu toho školního roku, kdy k nám přišel, jsem se ho zeptal: „Ládko, pamatuješ, když jsme tu spolu začínali? Pamatuješ, jak jsi každý den brečel? Teď už to dávno neděláš, ale mě by moc zajímalo, proč jsi to dělal, abych se příště k novým dětem mohl chovat lépe.“ – „Já jsem ale nebrečel kvůli tobě, já jsem se jenom bál, že mě tu maminka nechá. Nikdy mě tu ale nenechala, tak jsem přestal, už jsem věděl, že si pro mě vždycky přijde.“ Tady tedy máme jedno možné vysvětlení – dítě se prostě bojí, že už ve školce zůstane navždy, že ho tam rodiče nechají. Pozitivní zkušenost však tento strach spolehlivě zničí.

Bohoušek odmítal chodit do školky a dělal kvůli tomu scény v šatně a pak i ve třídě. Křičel tak, až skoro modral, válel se po zemi, kopal, mlátil a obecně ohrožoval sebe i ostatní. Každý den celých čtrnáct dní se tohle chování opakovalo jednou až třikrát. Nebudu lhát, když řeknu, že to tehdy bylo náročné. Pak zničehonic přišel třetí pondělí do školky, úsměv na

rtach, pozdravil, šel si hrát a za celý den s ním nebyl jediný problém. Další den zase a pak zase a zase... Někdy v půlce října, kdy už jsem si definitivně potvrdil, že se nic podobného nebude opakovat, mu říkám: „Bohouši, já jsem si všiml, že už se tady ve školce vůbec nevztekáš. To mě moc těší, jen by mě zajímalo, co se změnilo?“ – „No já jsem to tady na začátku neznal, ale teď už to tu znám, tak dobrý.“ Bohoušova obtížná (i když relativně krátká) adaptace měla příčinu především v úzkosti z nového místa. Jakmile se s ním šil, problém rázem odezněl. V kombinaci s jeho citlivou duší pro něj byl přechod z domova do školky extrémně náročným životním obdobím, které se ovšem nakonec zvládlo.

Eliška přišla první den do školky, s úsměvem pozdravila, odešla si hrát a od té chvíle se stala nejméně problémovým dítětem z celé třídy. Pro zajímavost, byla o měsíc mladší než Bedřich a o tři čtvrtě roku než Láďa, takže je věk očividně pouze podružnou veličinou v této problematice. Ještě ten samý den jsem se jí zeptal, protože mi to prostě nedalo, jak může být někdo tak v pohodě. „Ty, Eliško, pověz mi, mně přijde, že se ti tady ve školce líbí, podle toho, jak se pořád usmíváš.“ „Jo, je to tu super, já jsem se těšila celý prázdniny a měla jsem dávno sbalenej batůžek.“ Na její zářivý úsměv se těším každý den. A hádejte, jakou značku má v šatně? Hm? No ano, sluníčko.

Anetka přišla do školky, vyžadovala chování v náruči (což je v počtu 28 zapsaných dětí opravdu nemožné), odmítala se najíst, odmítala chodit ven, nechtěla se oblékat, a když se o holčičce kolegyně radila s maminkou, dostala paní učitelka spoustu „užitečných“ rad, jak s Anetkou pracovat. Maminka nechápala, že Anetčiny potíže nejsou způsobeny bezradností učitelky, ale především tím, že je dívka ještě nezralá, a navíc ví, že je maminka doma. Anetce bylo na začátku září dva a půl roku. Rozhovor s holčičkou se neudál, protože její vyjadřovací schopnosti neměly takové parametry, abychom spolu mohli vést plodnou diskusi.

Doporučení – jak to zvládnout?

Podobných, extrémnějších, úsměvných a všelijakých dalších adaptací určitě zná každý, kdo pracuje v mateřské škole a zažil nějaký ten první den, potažmo měsíc, dost a dost. Jaké si z toho celého ale vzít ponaučení? Co můžeme udělat, aby se děti v našich třídách cítily dobře? Aby se jim ve školce líbilo? Aby si co nejdřív zvykly na chod školky, což je v jejich, a i v našem zájmu?

Nejprve přináším ujištění. Ať už jsou začátky jakékoli, bude lépe! Věřte mi, opravdu bude. Jako když se narodí miminko a pláče a pláče a na jedinou se naučí lézt, směje se, reaguje na



Obrázek z MŠ Mírov

nás a všechny ty náročné hodiny jsou zčistajasna zapomenuty. Tak to bude i s dětmi ve třídě. Jednou to bude super. Ne třeba zítra, možná ne za týden, ale maximálně v říjnu už bude většina dětí docela dobře aklimatizovaná.

Přesto se občas najde i někdo, u koho budou adaptační problémy přetrvávat. Pak vězte, že norma jsou čtyři měsíce, tedy do Vánoc. Zní to asi trochu strašidelně, ale je to „pouze“ pár měsíců. A co tedy my?

Já jsem se vždy bál, aby třeba děti nereagovaly na školku špatně kvůli mně, což se naštěstí nikdy nepotvrdilo. Tohle je první krok. Naší osobností a přístupem nastavit pozitivní klima ve třídě. Úsměv je naše nejsilnější zbraň – musíme dát dětem najevo, že jsme rádi, že jsou ve školce, že je nám s nimi dobře, a že tady společně budeme mít skvělý den. Ano, zní to utopisticky, možná idealisticky, nicméně pro děti je to opravdu důležité.

Druhým krokem je ujišťování. „Neboj, maminka přijde.“ „Ano, opravdu si pro tebe přijde, vždyť to ráno slíbila. A porušila někdy svůj slib? Ne, tak vidíš.“ „Podívej, teď si půjdeme pohrát na zahradu, pak si dáme oběd, pak se vspinkáš a hned, jak vstaneš, už tu bude táta.“ Ujišťování, protože jednou ze základních lidských potřeb (Maslowova pyramida potřeb) je potřeba bezpečí a jistoty. Pokud se bude dítě ve školce

cítit bezpečně a jistě (školku si „osahá“), zmizí spousta problémů, přesně jak to popsal Bohouš.

Třetím krokem je naše vyjádření, že chápeme pocity dětí. Nesmíme jejich trápení zlehčovat, popírat, naopak ho musíme chápat, protože pro některé děti je vstup do školky opravdu obrovský stres. Pochopení dítěte funguje i na bázi rozhovoru: „Chtěl bys být teď sám?“ „Chtěl bys, abych byl s tebou?“ atd. Zároveň je nevhodné děti nutit do činností typu komunitní kruh a podobně. Dítě si jednou zvykne, jednou do kruhu přijde. Jestli ne teď, nic se nestane.

Čtvrtým krokem, který se mi velmi osvědčil, je spolupráce s rodiči. Pokud nás totiž rodiče (a s nimi i dítě) nevidí jako autoritu, případně instituci, ale prostě jako „Ondru“ „Janu“..., navážou s námi mnohem jednodušeji vztah, který jim zajistí potřebné bezpečí a jistotu. Samozřejmě neškodí nějaká hračka z domova, polštářek, plyšák, kdy si dítě do školky přinese kousek svého pokojíčku.

Pátým krokem, místy nezbytným, je adaptační režim. Dítě se může do školky přijít jenom podívat, může ho na nějakou dobu do třídy doprovázet rodič, může do školky docházet jen někdy... Prostě netlačit na pilu, protože dětem nic neuteče. Všichni totiž máme jediný cíl, aby ze školky do školy odcházel jedinec vybavený všemi kompetencemi, schopnostmi, dovednostmi, hodnotami a znalostmi, a sportovní terminologií „přepálit start“ rozhodně ničemu nepomůže.

Nespěchejme, obrňte se trpělivostí, mějme pochopení, usmívejme se, vydržme. Bude to dobré, stačí si jenom počkat. Toť celé kouzlo adaptace. ■

Mgr. Ondřej Koželuh

**Dítě se prostě bojí,
že už ve školce zůstane
navždy, že ho tam
rodiče nechají. Pozitivní
zkušenost však tento
strach spolehlivě zničí.**