

Adaptace dítěte začíná v rodině, ale podpora školky je klíčová

Mgr. Věra Havlíková

Vstup do mateřské školy patří k významným událostem v životě dítěte. Začíná pro něj období s mnoha změnami, novými poznatky, požadavky. Dítě přichází do prostředí, které je pro něj nové, neznámé. Musí se většinou poprvé vyrovnat s odloučením od rodičů a začít se začleňovat do kolektivu. Jak moc může být tento přechod pro některé děti náročný a zda se bez správné podpory mohou objevit problémy, které ovlivní jejich budoucí školní úspěšnost a socioemoční stabilitu, vysvětluje psycholožka Mgr. Monika Kubásková.

Většina rodičů své dítě na nástup do mateřské školy připravuje, mluví s ním o tom, jak to ve školce chodí, co ho čeká. Jak by taková příprava měla v rodině vypadat?

Osobně vnímám, že příprava na nástup do mateřské školy začíná především **u rodičů samotných**. Pokud si

hru na školku, která zejména mladším dětem lépe přiblíží, co je čeká. Dobrou pomůckou jsou i knihy s tematikou školky a pomoci může také společný nákup drobných věcí do školky, kdy si dítě může vybrat nové bačkůrky, lahev na pití nebo oblíbené oblečení na první den.

tlačí, aby už neplakalo, nebo po něm už cestou do školky chtějí slíbit, že dnes nebude plakat. V tu chvíli je to ale příliš velký a těžko splnitelný požadavek. Lepší je jeho **emoce přijmout**, uznat, že je v pořádku plakat, když se necítí dobře, a zároveň ho ujistit, že situaci společně zvládnou. Samotné loučení je pak dobré **příliš neprotahovat**. Pokud rodič po odchodu uslyší dítě plakat, není vhodné se vracet, protože by to znovu celé odloučení ztížilo. Mnohem víc pomůže důvěra v dítě a v paní učitelku, že si s emocemi poradí.

” Příprava na vstup do školky začíná u samotných rodičů, jejich klid a jistota mohou dítěti adaptaci výrazně usnadnit.

jsou svým rozhodnutím jisti a důvěřují sobě i svému dítěti, jejich klid může adaptaci výrazně usnadnit. Naopak nejistota nebo pochybnosti se na dítě snadno přenesou a mohou celý proces ztížit či prodloužit.

Otevřená komunikace je základ. Rodiče by měli s dítětem mluvit o tom, co mateřská škola je, proč do ní děti chodí, jak to v ní vypadá a co se tam dělá. Pokud má školka na webových stránkách fotografie, mohou si je společně prohlédnout. Využila bych i přirozenou hravost dětí a zahrála si s nimi

Je důležité mluvit i o odloučení. Pro některé děti je to jejich první větší zkušenost s tím, že rodič nebude na blízku. **Opakované ujišťování**, že se rodič vrátí v dohodnutý čas, pomáhá dítěti cítit se bezpečněji. Loučení může usnadnit i nějaký společný rituál, například nakreslené srdíčko na ruku dítěte i rodiče jako symbol spojení.

Právě **ranní loučení** a s ním spojený pláč bývá častou obavou rodičů. Jedná se však o přirozený projev dětí spojený s obavou z neznámého prostředí. Někdy rodiče z vlastní nejistoty na dítě

Ať už děti do školky nastoupily, nebo teprve nastoupí, mohou se nějakým způsobem s docházkou potýkat. S čím se tedy dítě při příchodu do mateřské školy setkává a co může způsobovat problém?

Pro většinu dětí je nástup do mateřské školy zcela novou situací. Z domova přicházejí zvyklé na určitý režim, způsob komunikace i zacházení. Nástup do školky je tak zátěžovou, ale zároveň **i růstovou zkušeností**. Dítě se musí naučit prosadit v novém ko-



lektivu vrstevníků a zároveň respektovat potřeby ostatních. Poprvé se také setkává s tím, že nemá neustále plnou pozornost dospělého, jak tomu často bývá v domácím prostředí. Kromě toho se učí orientovat v nových pravidlech a přijímat očekávání okolí, že se podle nich bude chovat. Je to tedy mnoho nových podnětů a situací, se kterými se dítě musí postupně vyrovnat.

Jak by mělo ideálně vypadat adaptační období ve školce?

Délka adaptačního období se u každého dítěte liší. Obvykle trvá **čtyři až osm týdnů**, než si dítě na nové prostředí zvykne a začne se v něm cítit bezpečně a jistě. Tato doba se může prodloužit například vlivem častých nemocí, které jsou zejména na začátku docházky poměrně běžné.

Adaptační období by mělo probíhat **postupně a nenásilně**. Pro dítě už samotný nástup do školky představuje velkou změnu, proto je vhodné, aby se v té době nesetkávalo s dalšími zásadními novinkami, například s nástupem do nového kroužku. Zároveň ne-

lze úplně říct, jak by adaptační období mělo ideálně vypadat, protože každému dítěti vyhovuje něco jiného. Některé školky nabízejí možnost, aby byl rodič na začátku přítomen, nebo aby se pobyt dítěte ve školce prodlužoval postupně. Ne vždy si to ale rodiče mohou časově dovolit. Proto je klíčová tr-

věnovat pozornost. Nepříjemné pocity nebo strach se u dětí **často projevují tělesně**. Pedagogové by si proto měli všimnout, pokud si dítě opakovaně stěžuje na bolest, odmítá jíst nebo pít, případně má potíže s pomočováním. Obtížná adaptace se může projevit také neochotou zapojovat se do společných

” Přetrvávají-li silné emoce či strach ve spojení se školkou výrazně déle než osm týdnů, je dobré věnovat tomu větší pozornost.

pělivost, laskavý přístup a důvěra v celý proces.

Obtížná adaptace dítěte se projevuje různými způsoby. Čeho by si pedagogové měli všimnout?

Varovným signálem by mělo být, pokud trvá až příliš dlouho. Každé dítě potřebuje jinak dlouhý čas na zvykání si, ale pokud i po přibližně osmi týdnech přetrvávají velmi silné emoce spojené s pobytem ve školce, je dobré tomu

aktivit nebo komunikovat s dospělými či vrstevníky. V takových situacích je důležité dítě **do ničeho nenutit**. Mnohem lepší je nabízet mu možnosti, jak se může zapojit, a vytvářet příležitosti, aby se mohlo vyjádřit i jinak než slovy, například pomocí obrázku nebo gesta.

Máte nějaká doporučení, jak zapojit rodiče do adaptace dítěte v MŠ?

Zapojení rodičů do adaptace dítěte hraje klíčovou roli. Některé školky

umožňují rodičům přítomnost na začátku docházky, jiné pořádají letní školíčky, kde mohou rodiče společně s dítětem poznávat prostředí školky ještě před nástupem.

Je velmi cenné, když má rodič možnost školku dobře poznat. Pomáhá to nejen pro jeho vlastní klid, ale také proto, aby mohl dítě na nástup co nejlépe připravit. Proto vítám pořádání akcí, jako jsou dny otevřených dveří nebo **informační schůzky** pro rodiče nově přijatých dětí. Na těchto setkáních mohou rodiče získat potřebné informace, zeptat se na vše, co je zajímá, a navázat první kontakt s pedagogy.

Co když se adaptace dítěte v MŠ přes veškerou podporu nedaří?

I přes veškerou snahu rodičů i pedagogů může být pro některé děti adaptace velmi náročná. V takových situacích pomáhá především čas a trpělivost. Je dobré, když jsou rodiče v pravidelném kontaktu s pedagogy a otevřeně s nimi sdílejí své dojmy i postřehy. Někdy může pomoci **drobná úprava režimu**,

například zkrácení pobytu na dopoledne. Pokud se však situace dlouhodobě nemění nebo se dokonce zhoršuje, mohou rodiče vyhledat pomoc odborníka a poradit se s ním o dalším postupu. Nejdůležitější je však **zůstat dítěti oporou** a oceňovat i drobné pokroky.

Pro děti vyrůstající v bilingvním prostředí nebo děti s odlišným mateřským jazykem je nástup do MŠ z mnoha důvodů náročnější. Co mohou pedagogové udělat pro to, aby se i tyto děti v MŠ cítily spokojeně a bezpečně?

Nedostatečné porozumění jazyku a omezené komunikační možnosti mohou zvyšovat stres a nejistotu. Proto je důležité, aby pedagogové věnovali pozornost právě této oblasti a snažili se prostředí i denní režim udělat pro dítě co nejpředvídatelnější.

Je užitečné zjistit si předem základní informace o kulturním a případně i náboženském zázemí dítěte. Někteří pedagogové se dokonce učí několik slov nebo jednoduchých frází v rodném

jazyce dítěte, což mu zejména na začátku dodává pocit jistoty a bezpečí. Pokud je to v možnostech rodiny, mohou si některé opakující se fráze nebo básničky a písničky přeložit a společně s dítětem se je naučit. Velmi dobře funguje i **obrázkový komunikační systém**, který dítěti usnadňuje orientaci a pomáhá mu osvojit si nový jazyk.

Dobrou zkušenost mám i s **pořádáním komunitních akcí**, které pomáhají navázat kontakt mezi rodinou a školou. S kolegyněmi jsme například organizovaly multikulturní piknik, kam mohli rodiče přinést jídlo typické pro svou zemi nebo kraj. Byla to skvělá příležitost ke vzájemnému poznání a posílení důvěry.

Pedagogové se někdy setkávají s náročným rodičem nebo naopak rodičem nespolupracujícím. Jak důležitá je vzájemná komunikace, budování respektu a nastavování hranic?

Vzájemná komunikace, respekt a nastavené hranice jsou naprosto zásad-



JAK SE CÍTÍŠ?

Iceland
Liechtenstein
Norway grants

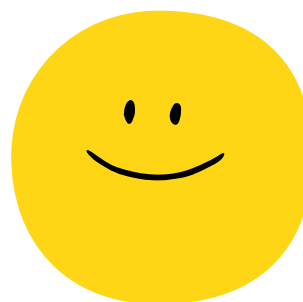
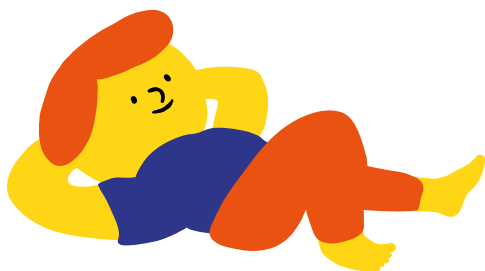
SO
FA



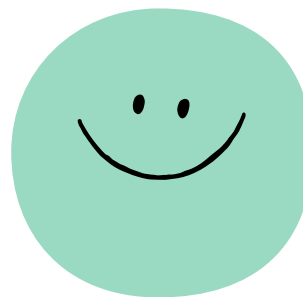
----- **Rozzlobeně**



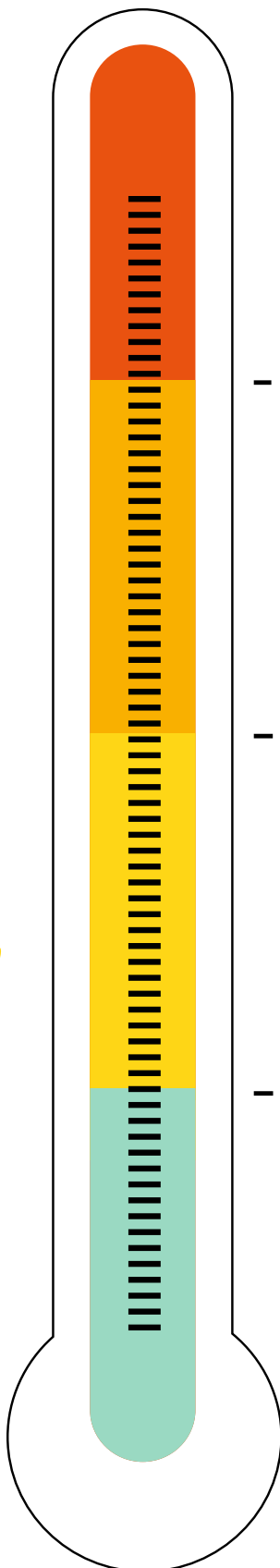
----- **Smutně**



----- **Spokojeně**



----- **Šťastně**





ní. Pokud má rodič důvěru v pedagogy a v prostředí mateřské školy, přenes se jeho klid i na dítě. Důležité je proto usilovat o **vzájemné pochopení a toleranci**. Otevřená komunikace a vyjasnění potřeb jsou vždy dobrým základem spolupráce. Pokud jsou však vztahy mezi pedagogem a rodičem z různých důvodů napjaté, je dobré, aby obě strany nezapomínaly na to, že tím nejdůležitějším je spokojenost a prospěch dítěte.

Jak mohou pedagogové podporovat děti i po adaptačním období, aby se jim dařilo se naplno rozvíjet?

Jako komplexní způsob podpory dětí, nejen v náročných situacích, vnímám **rozvoj socioemočních dovedností**. Výzkumy i praxe potvrzují, že jejich podpora už v předškolním věku má pozitivní vliv na další vzdělávací výsledky i připravenost do života. Když děti učíme rozpoznávat a pojmenovávat emoce, zvládat náročné situace a navazovat pozitivní vztahy, dáváme jim pevný základ pro budoucí spokoje-

nost a úspěch. I proto se v SOFA snažíme pedagogy podporovat a nabízet jim praktické nástroje, jak mohou děti v této oblasti rozvíjet.

Co byste popřála pedagogům pro podporu jejich práce?

Popřála bych pedagogům, aby ve své práci stále nacházeli potěšení a smysl. Aby byli dětem dobrými průvodci na cestě k poznávání sebe i světa

kolem nich a zároveň nezapomínali na vlastní pohodu a sebezvoje. Jejich práce si velmi vážím a děkuji jim za péči, kterou dětem každý den věnují.

Autorka rozhovoru spolupracuje externě s redakcí a je manažerkou advokačního týmu v organizaci Society for all.



Mgr. Monika Kubásková psycholožka, lektorka

Vystudovala psychologii na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy a v současné době pracuje jako psycholožka v pedagogicko-psychologické poradně a v rámci organizace Society for all (SOFA) se věnuje tématům Socio-emočního učení a Pozitivní podpory chování (PBIS). Zkušenosti s dětmi v předškolním věku získala během několikaleté praxe školní psycholožky v mateřské škole. Působí také jako lektorka v oblasti wellbeingu a trauma respektujícího přístupu. Dále se profesně rozvíjí v psychoterapeutickém výcviku v přístupu zaměřeném na člověka (PCA).