

S dětským psychologem o adaptaci: Pomůže plyšák a laskavě rozhodný přístup učitelky

Vstup do mateřské školy je pro dítě a jeho rodiče jedním z prvních významných kroků na cestě ke vzdělání a samostatnosti. Tento přechod však může být pro mnoho z nich velmi náročný. Jak se s tímto obdobím co nejlépe vypořádat, aby bylo pro všechny zúčastněné co nejpříjemnější? Jak to můžete vy ve školce usnadnit dětem i rodičům? Uznávaný dětský psycholog Václav Martin nám poskytl cenné rady a tipy, jak usnadnit adaptaci dětí na mateřskou školu a jak zvládat s tím spojené emoční výzvy.

Pane doktore, jak může mateřská škola usnadnit dětem a rodičům přechod do předškolního zařízení?

Děti mají z domova vytvořené určité zvyklosti, návyky, stereotypy. Malé dítě je v zásadě dost rigidní – na co je zvyklé z domova, to je správné, a to vyžaduje všude. A když je všechno ve školce trochu jinak, může nastat problém. Zejména zpočátku.

Stojí za to **vědět o dítěti dopředu co nejvíc** – co má rádo, na co je zvyklé,

jestli by úprava podmínek nebyla vhodná a možná pro všechny. Pokud to však možné nebo vhodné není, pak jistě **přesvědčivý a rozhodný přístup učitelky** dovede ostatní děti k tomu, že stejnou modifikaci nebudou vyžadovat.

Je jasné, že fakticky se celý život musí člověk přizpůsobovat, ale povídejte to malému dítěti. Určitě i ve školce platí věta: doma to děláte tak a ve školce zase takhle. Jen musíme počítat s tím, že dítě mívá

ve, než do ní opravdu nastoupí. Přichází pak do „známého“ prostředí a ke „známým“ lidem. Dobrou pozitivní roli hraje, když má ve školce kamaráda, se kterým si hraje a na kterého se může těšit. Za důležité pokládám, aby si dítě mohlo vzít nějakého **plyšáka z domova**.

Samozřejmě je žádoucí, aby vstřícné a podpůrné kroky učinili doma i rodiče. Učitelky by jim měly dopředu ze zkušeností sdělit, na co děti nejčastěji narážejí, a rodiče se mohou pokusit zapracovat na změnách.

Důležité jsou sympatie dítěte k učitelce a naopak. Jestli si je paní učitelka získá, je vždy zpola nebo ještě víc vyhráno. Nezapomínejme na **tělesný kontakt**. Pokud je dítě kontaktní, tak když je pohladíme, přivineme, potulíme, jsme na dobré cestě.

Někdy jsou učitelky „chytřejší“ než děti i rodiče. Fakt, že leckdy mají pravdu, mají i zkušenosti a situace se vyvine podle jejich předpovědi, rozhodně neznamená, že tomu tak bude ve sto procentech případů, a tedy i právě u konkrétního dítěte. Ony totiž nebojují

„Dítě si své negativní reakce během adaptace nevymýšlí, nemůže za ně, musíme je přijmout jako realitu.

co umí a co ne. A když je to trochu možné, tak zpočátku alespoň některé odlišnosti respektovat. Někdy jsou to maličkosti. Které ovšem v očích dítěte mohou rozhodnout.

Nepřijímám argument, že když jednomu dítěti v něčem vyhovíme, budou to chtít všechny. Někdy je pak skutečně namístě položit si otázku,

nulový nadhled, minimální zkušenosti, takže pak se snadno zasekne. Nebo nějaký rok trvá, než tuto zásadu včlení do svého života. Když je dítě ve školce spokojené, lépe přijímá i odchylky od domácích rutin.

Jedna dílčí možnost prevence potíží spočívá v tom, že dítě se seznámí se školkou a s učitelkami ještě dří-



o výchovnou „pravdu“ s rodiči, jim nemusejí dokazovat, že mají pravdu ony, ale má je zajímat vstřícnost a pohoda dítěte.

Jak dlouho obvykle trvá, než si dítě zvykne na nové prostředí mateřské školy, a jak mohou učitelé či rodiče rozpoznat, že adaptace neprobíhá tak, jak by měla?

Určitě neřeknu nic objektivního, že mezi dětmi jsou v přizpůsobení na nové prostředí velké rozdíly. Jsou dány osobností dítěte, způsoby výchovy v rodině i jeho dosavadními zkušenostmi. Ať tak či onak, měli bychom přijmout, že jde o realitu. Dítě si svoje kladné či záporné reakce nevymýšlí, nemůže za ně. Ani je k nim nikdo vědomě nenavádí.

Některé začne chodit rádo, rychle si zvykne a chodí rádo po celou dobu. Jiné je první dva tři dny, celý týden nadšené, pak přijde sobota, neděle a v pondělí už do školky nechce. Na opačném pólu je dítě, které si odmítá zvyknout kdekoli a kdykoliv.

Problém je, že ze žádného průběhu prvních dnů **nejsme s to spolehlivě předpovědět**, jak se bude vztah ke školce vyvíjet dál. A tak někdy po pár slunečných dnech přijdou bouřky, jindy jsou všichni domluveni, že to vzdají, a ejhle, najednou je všechno docela v pořádku.

My máme představy, jak by adaptace měla probíhat, většina dětí se do tohoto našeho schématu vejde. Existují však pouze dílčí vodítka, která jsou objektivní (délka a intenzita) a subjektivní (už to přesahuje naši trpělivost). Týden nás asi nepřekvapí, čtrnáct dní znejistí, měsíc vede k úvahám, jestli to raději nemáme vzdát.

Jaké bývají nejběžnější emoční reakce dětí během prvních dnů v mateřské škole? Jak by na ně měli učitelé reagovat?

Nechme stranou, když si dítě zvykne prakticky hned, je vstřícné, ochotné, většinou dobře naladěné. Zcela srozumitelný je nám dlouhodobý pláč, výraznější smutek, nezapojování do spo-

lečných, nebo dokonce vůbec žádných aktivit. Některé děti ve školce téměř nic nejedí, nejdou na záchod, raději se počurají.

Důležité je **mluvit s rodiči**, jednak aby věděli, co se ve školce děje (nejde o stížnosti!), případně dali tipy nebo alespoň zpětnou vazbu (doma taky má nejraději suchý rohlík, nová jídla odmítá, jsme srozuměni s tím, že nejí maso). Je důležité, aby dítě mělo k dispozici náhradní oblečení, nebránil bych ani nějakému jídlu z domova v krabičce. Za samozřejmé pokládám, že si vezme z domova nějakou oblíbenou hračku – asi plyšáka. Znovu připomínám, že dítě se tak nechová schválně nebo proto, že je nevychované.

Přes všechny komplikace pořád máme na mysli aktuální blaho dítěte. Na budoucnost jistě také myslíme, ovšem nejprve musíme **získat dítě na svou stranu**. Velmi opatrně musíme zacházet s vlastními zkušenostmi z domova, s vlastními dětmi, z let strávených ve školce. Ony se osvědčily, ale vůbec to neznamená, že jsou vhodné pro

konkrétní dítě. Rozhodně jsou zapovězeny výsměch, znevažování, křik, agrese, výčitky, nepřátelská striktnost.

Můžeme si povídat o separační úzkosti? Jaký vliv má na adaptaci dítěte a jak se s ní dá nejlépe pracovat?

My si přejeme, aby malé děti měly co nejpevnější emoční vztah s rodiči. Protože jen tak mají šanci na dobrý rozvoj. Jenže z toho vyplývá, že se od nich nerady odlučují, v jejich přítomnosti

proč k tomu dochází. Nemám tedy rád zjednodušující odsudky.

Jsou určité typy osobností dětí, které mívají s adaptací větší problémy než jiné?

Snad děti, které jsou permanentně i doma spíše smutné, plačtivé. Děti, které výrazně trvají na dodržování konkrétních zvyklostí. Asi také děti, které zatím nemají žádné zkušenosti s odloučením od rodičů, nebo naopak

Rozhodně nedoporučuji mávnout nad nimi rukou, ani dítěti či rodičům sdělovat, že simuluje. Dítě samozřejmě vycítí, že zdravotní stav je pro rodiče důležitý, takže se může stát, že některé příznaky trochu zdramatizuje, ale **nevymýšlí si**. Ani fakt, že bolení přejde za chvíli, co dítě zůstane doma. A ještě nemůže mít v sobě vytvořené nastavení, že drobnosti se překonávají. Zejména, když může zůstat doma a nemusí chodit pryč.

” Pokud jsme vyzkoušeli, co šlo, a adaptace dítěte se stále nedaří, nejde o selhání rodičů, učitelů ani dítěte.

se totiž cítí v bezpečí. Téměř žádné dítě **neopouští rádo známé prostředí**, blízké osoby. Je pravda, že někdy okolnostmi na straně dítěte nebo rodičů dojde k výraznému zesílení této emoční vazby. Mám na mysli výraznější úzkostnost dítěte i některého z rodičů. Pak se může stát, že dítě bez rodičů je jak ochromeno. Jsem velmi opatrný soudce, málokdy totiž hned rozumíme,

děti, které s odloučením udělaly špatnou zkušenost, například pobyt v nemocnici bez rodičů – to však není osobnostní charakteristika.

Mnoho dětí prožívá stres fyzickými projevy, jako jsou bolesti břicha nebo problémy se spánkem. Jak by měli pedagogové a rodiče na tyto signály reagovat?

Co by měli učitelé dělat, pokud dítě po několika týdnech stále projevuje výrazný odpor k pobytu ve školce?

Existuje víc variant. Dítě nechce ráno vstávat, brání se odejít z domova, vejít do školky, rozloučit s maminkou, nicméně ve školce se dobře zapojuje, působí spokojeným dojmem, doma vypráví, co všechno dělali, a druhý den zase nechce.

Osobně jsem v těchto případech pro laskavý nátlak spojený s něčím pěkným ve školce i po návratu ze školky. Důležité je **neprodlužovat chvíle loučení** – vlídná paní učitelka dítě



zaujme lákavou nabídkou a dovolí mu zapomenout na smutek.

Když se delší dobu nedaří a vyzkoušeli jsme mnohé, udělali jsme, co jsme mohli, co je v našich silách. Pokud rodiče mohou, doporučoval bych, aby si dítě nechali doma a **půl roku či rok počkali**. Neměli bychom připouštět, že jde o selhání rodičů, učitelek nebo samotného dítěte. Pokud tuto možnost nemají, tak by alespoň měli v rámci možností brát dítě po obědě, dát mu v týdnu prázdniny, co nejvíc zapojit prarodiče.

Existují nějaké techniky nebo přístupy, které mohou učitelé využít, aby dětem pomohli lépe se začlenit do kolektivu? Případně je vhodné upravit denní režim školky?

Na většinu dětí platí přátelský, **nevtíravý, trpělivý kontakt** dospělého. „Budovatelský optimismus“ většina dětí odmítá. Již jsem zmínil, že je důležité, aby učitelka předem věděla, co má dítě rádo, co na ně platí, z čeho má obavy. Zmínil jsem domácího plyšáka, přítomnost kamaráda. Některé dítě lze někdy nalákat na dobrý oběd, případně na něco doma po návratu ze školky či po cestě domů.

Pobyt ve školce je náročný pro všechny děti, byť si celou dobu hrají a dělají jiné docela příjemné aktivity. Osobně si myslím, že **pobyt do oběda postačuje** a když mohou být někdy mimořádné prázdniny, tak rozhodně nejsou na škodu.

Vím, že rodiče nebývají pány svého času, ovšem nechávat malé dítě ve školce od sedmi do pěti každý den pokládám za nelidské.

Může dítěti s procesem adaptace pomoci například sjednocení mezi domácím režimem a režimem v mateřské škole? Jaký vliv mají na adaptaci dítěte rodiče a rodinné prostředí?

No jistě. Když jsou přístupy doma a ve školce podobné, tak má dítě pobyt o něco jednodušší. Leckdy se může v některých detailech přizpůsobit rodina a koneckonců i školka. Pokud



tomu tak není, je třeba zkusit hledat takové předškolní zařízení, které by bylo více **kompatibilní se zvyklostmi a filosofií rodiny**.

Určitě jsem měl ještě uvést, jak je důležité, aby rána probíhala doma v poklidu, i kdyby měli rodiče o čtvrt hodiny dřív vstát. Není vhodné vyvolávat ráno konflikty a řešit zásadní rodinné problémy. Některé dítě si chce ráno ještě chvilinku pohrát. Něk-

dy může být náročné oblékání, protože dítě leccos nechce a nemůže si vybrat, nebo naopak chce něco, co my už nechceme. S tím bychom měli počítat, nakonec to vždycky dopadne, byť je to někdy nekončící a poněkud otravný proces. Ve skutečnosti jde o maličkosti. Podobně některé děti brzy ráno odmítají jíst, to snad není problém dohonit to později ve školce.

PhDr. Václav Mertin

Uznávaný psycholog se specializací na psychologické poradenství pro rodiče dětí a dospívajících se vzdělávacími a výchovnými problémy.

Vystudoval Filozofickou fakultu Univerzity Karlovy, obor psychologie. Spolupracuje s OSPOD. Přes čtyřicet let pracuje v pedagogicko-psychologickém poradenství pro děti a desítky let působil také na katedře psychologie FF UK jako učitel. Aktuálně působí jako školní psycholog na ZŠ Cimburkova v Praze.



Pravidelně publikuje v pedagogických periodikách. Odborně se zajímá zejména o obecnější otázky uplatnění psychologie ve školství, individualizace vzdělávacího přístupu k dětem, poruchy učení a chování, vstup dítěte do školy, domácí vzdělávání a nabízí poradenství pro rodiče.