

Jak zvládnout první dny ve školce

Vývoj každého dítěte je velmi individuální. Proto může být obtížné určit ten "správný věk" pro nástup do kolektivního zařízení typu klasické mateřské školy. Obvykle to bývá někdy mezi druhým a čtvrtým rokem věku. Pokud můžeme, přihlédněme při rozhodování o nástupu do mateřské školy ke zralosti dítěte.

Realita je ovšem taková, že čas nástupu dítěte do kolektivního zařízení bývá zpravidla určen koncem rodičovské dovolené a naplněností mateřských škol ve spádové oblasti.

Udává se, že průměrné adaptační období dítěte v mateřské škole trvá asi dva měsíce. Je to doba, kdy se i zralé děti potýkají s nejrůznějšími potížemi. Dle svého osobního temperamentu mohou být více plačtivé, podrážděné, uzavřené, výbušné...

Může se u nich projevit chování typické pro mladší věk (věkový regres) – odmítají se samy oblékat, chtějí krmit apod. Výjimkou nemusí být ani některé psychosomatické příznaky – stížnosti na bolesti břicha či hlavy, zvýšená teplota, přechodné noční pomočování. Podobné potíže mohou potkat i děti, které do školky již chodily, ale na delší dobu docházku přerušily (často tedy po návratu z letních prázdní či delší nemoci).

Jak dítěti pomoci, aby se v mateřské škole zadaptovalo co nejlépe? "Zkusme se na situaci nejdřív podívat dětskýma očima. Třiletý prcek byl dosud zvyklý, že měl - své dospěláky- téměř nepřetržitě k ruce. Pohyboval se ve známém bezpečném prostředí. Nástupem do školky přestává být v centru dění a stává se jedním z partičky vrstevníků logicky vyhledávajících oporu v jediném dospělém, který je k dispozici, v paní učitelce. V její moci ale není vždy bez prodlení reagovat na všechny ústrky a bolístky, které dítě potkávají. K tomu si přidejme rozčarování související se spoustou kamarádů, díky kterým se dítě na školku těšilo," upozorňuje psychologka Mgr. Eva Knebllová z brněnské společnosti Mansio a dodává:

"Kamarádi odmítají hrát jeho oblíbenou hru, vyfouknou nejlepší koloběžku a někdy dokonce omylem i bačkůrky. Kdo by se tedy mohl divit, že dítě není od prvního okamžiku školkou naprosto nadšené? Abychom se do pocitů dítěte vcítili ještě lépe, můžeme si třeba vzpomenout na svůj nástup do prvního zaměstnání. Komu z nás tehdy bylo do zpěvu?"

Chceme-li být dítěti oporou, musíme se vyvarovat bagatelizování a popírání jeho pocitů. Respektovat, že je smutné, našťavané, že se do školky netěší. Citlivé naslouchání a porozumění pocitům dítěte často bývají prvním krokem k tomu, aby se dětské trápení aspoň o kousíček zmenšilo.

"Vždy stojí za to vyslechnout, co vlastně dítěti ve školce chybí, co konkrétně se mu tam nelíbí (děti zpočátku obtížně zvládají ranní rozloučení, stolování, převlékání a polední spánek). Tento rozhovor by měl probíhat v klidné atmosféře, nikoliv tedy těsně před odchodem do školky," radí psychologka Mgr. Magdalena Valášková.

Na konkrétní stížnost pak rodič může reagovat snahou o hledání řešení: "Co můžeme udělat, aby ranní loučení ve školce nebylo pro tebe tak smutné?" nebo "Které tričko se ti lépe obléká?" "Chceš si vzít do školky svůj oblíbený hrníček se Spidermanem?" Dítě se postupně naučí, že může mít aspoň některé věci pod kontrolou, může se rozhodnout, což podpoří jeho sebejistotu a později i samostatnost. Z pozice rodiče je však nutné dát si pozor, aby skutečná podpora nesklouzla k posluhování dítěti a podpoře nesmyslného manýrování.

Vše začíná ranním vstáváním

Velkou roli rovněž hraje, v jaké atmosféře probíhá ranní vstávání a cesta do školky. "Vyplatí se raději dítě vzbudit o pár minut dřív, dopřát si ranní pomazlení, na chleba s medem namalovat sluníčko a cestu do školky strávit v nerušeném počítání všech červených aut, která potkáme. Na pohodu dítěte se přenáší i rozpoložení rodiče," upozorňuje psycholožka Magdalena Valášková a dodává: "Pokud se rodič, který vede dítě do školky, sám v sobě potýká s nejistotou, zda svou ratolest příliš netrápí, nepomůže mu ani křečovitý úsměv a drsnácká hra - však my to zvládneme!"

Bohužel jsou situace, kdy se ideální řešení hledá jen velmi těžko. Jsou-li oba rodiče zaměstnaní a k ruce není žádná hlídací teta či babička, jediné možné řešení je, aby dítě trávilo ve školce většinu dne. Jediný způsob, jakým dítěti můžeme situaci usnadnit, je podpora a intenzivní kontakt v čase, který máme společně k dispozici.

"Dopřejme dítěti možnost ovlivnit ve vymezených úsecích to, jak budeme čas společně trávit. Naslouchejme mu a trpělivě reagujme na jeho stížnosti a opakované věty typu - zítra už tam nepudu. Skutečnou výzvou je zvládnout vlastní emoce plynoucí ze situace, která nemá jiné východisko než přizpůsobení. S nadhledem se dá říci, že rodič i dítě stojí před stejnou výzvou. Když rodič dokáže situaci ustát, předvádí naživo dítěti řešení," říká psycholožka Eva Knebllová.

"Život přináší řadu nepříjemných situací a na nás rodičích je, abychom jimi dítě dokázali citlivě provázet. Stejně nebezpečný je extrém opečovávání skleníkové květinky i přesvědčení, že nástupem do školky se dítě ze dne na den promění v malého dospělého, který najednou pochopí, že v životě to tak prostě chodí," dodává.