

Co by mělo dítě umět před nástupem do mateřské školy a jak usnadnit adaptační proces nově přicházejících dětí

Chystá se vaše dítě na podzim do školky? V září začne nový školní rok, který s sebou ponese kromě radostných očekávání obvykle i starosti. Začátek školního roku klade zvýšené nároky nejen na pedagogy, ale především na děti, které jdou do MŠ poprvé. Přemýšlíte, co všechno by měl umět, ptáte se ostatních rodičů, ale stále si nejste úplně jistí? Anebo vám to připadá ještě daleko, a tak to zatím neřešíte? Jaké dovednosti jsou ale vlastně pro nástup do mateřské školy důležité a bez kterých se malý školáček neobejde? A co dělat, když se dítě nenaučí vše včas?

Každou změnu provází náročné období, kdy je nutné přizpůsobit se jeden druhému, což platí jak pro děti, tak pro pedagogy. Vzájemné poznávání dětí s paní učitelkou může trvat delší čas. Z psychologického hlediska lze nově přicházející děti, které mají potíže s adaptací, rozdělit do dvou základních skupin:

- *Děti, které nedávno dosáhly věku tří let.* Třebaže se do MŠ těší, mohou mít výrazné problémy s adaptací na jiné prostředí a nové požadavky /nutnost přizpůsobit se ostatním dětem, tlak na určitou míru samostatnosti/. Zároveň se jim, ale i celé rodině mění každodenní řád a předpokládá se, že se mu dokážou podřídit. Do této skupiny ale spadají i děti starší, které než nastoupily do MŠ, vyrůstaly v rodině.
Děti, blízcí se věku předškoláka zpravidla nemusejí mít výrazný problém při přechodu z rodiny do školy, jelikož už z vývojového hlediska mají potřebu bohatších podnětů, než které jim rodina může poskytovat.
U dětí ambiciózních rodičů- může občas nastávat problém v tom smyslu, že ještě před vstupem do MŠ byly děti zapojeny do různých mimoškolních aktivit a MŠ pro ně může paradoxně znamenat další zátěž v tom smyslu, že jejich činnost je pak víceméně řízená. Takové děti pak bývají unavené z neustálého tlaku, kterému jsou vystavovány a v kontaktu s vrstevníky jim dělá problém zařadit se do skupiny, např. při volné hře. Proto jejich adaptace bývá někdy v oblasti navazování vrstevnických vztahů složitější.
- *Děti, citově labilní, závislé na matce, popřípadě děti s nerovnoměrným vývojem,* pro které mohou být nároky kladené v rámci výchovně-vzdělávacího procesu vysoké a někdy až nesrozumitelné.

Jak se s danými problémy vyrovnat?

V obou případech platí u nově přicházejících dětí do MŠ vstřícný přístup, pochopení dítěte a empatické citění jak pedagogů, tak i rodičů. Adaptační proces by měl, v případě možností rodičů, probíhat pozvolna, aniž by dítě muselo ve školním zařízení strávit hned celý den. Citově zralé dítě by nemělo mít výraznější problémy s přizpůsobením se na prostředí MŠ. Přechnodně však může nastat i jakýsi regres. Dítě, které se jeví jak zcela samostatné v sebeobsluze, najednou začne vyžadovat pomoc rodiče při příchodu do MŠ i odchodu z ní. Je dobré v tomto případě vědět, že nemusí jít ani o rozmar dítěte ani o rozmazlenost, ale o nevědomé volání po ujištění, že rodič má dítě stále rád. Důkazem toho je třeba právě pomoc při oblékání, kdy si rodič vezme dítě na klín. Stejně se pak mohou i objevit afekty ve formě vzteku při příchodu rodiče- opět to lze interpretovat jako nevědomé „trestání“ rodiče za separaci od něho, která dítě při takové změně znejistí a vyvolává v něm

úzkost. Tyto emoční afekty se projevují buď ve *formě pasivního chování* /pláč, stažení se do sebe/ anebo ve *formě agresivního projevu* / vztek, projevovaná zlost/.

Děti nemají pro své projevy rozumová zdůvodnění. Okolí má kolikrát tendenci reagovat na chování dítěte bez porozumění toho, co dítě prožívá. Rodiče pak mohou mít pocit, že jejich výchova nebyla doposud dobrá a nabudou pocitu nejistoty a někdy i viny, a proto se snaží rychle sobě i okolí dokázat, jak je dobrý. To se pak obvykle projevuje tak, že nad dítětem stojí, vybízí je k samostatnosti, zlobí se na ně nebo je naopak objímá a „trpí“ s ním. Rodiče by se tak měli zbavit pocitů strachu a nejistoty z toho co se vlastně děje. Rodiče by měli být klidnější, což se pak zpětně odrazí na jejich přístupu k dítěti. Je dobré děti zbytečně nechlácholit, netlačit na ně vysvětlováním, že to, jak se projevuje, není v pořádku.

Pokud by se projevíly hlubší adaptační problémy, je třeba pak spolupráce s dalším odborným pracovištěm, jelikož zkrátka sebelepší a sebeprofesionálnější pedagog v MŠ nemůže být zároveň psychologem či terapeutem.

Dle psychologů může běžný adaptační proces u dítěte trvat až 3 měsíce.

Požadavky MŠ

V MŠ se zpravidla vyžaduje, aby dítě umělo a znalo:

- Svě jméno a příjmení, vědět a poznat svou značku v MŠ
- Samo si dojit na toaletu (pleny či pravidelné pomočování je nepřijatelné. Samozřejmě se někdy může stát, že se dítě zabere do hry či nestihne doběhnout na WC a počůrá se).
- Najíst se lžící a pít ze skleničky a z hrnečku
- Obléknout se a obout (u těch nejmenších paní učitelka či kamarádi pomohou zapnout zip, knoflíky, zavázat tkaničky a podobně). S tím souvisí i to, že by dítě mělo být schopno poznat si své věci.
- Umýt si ruce, utřít si je do ručníku, vyčistit si zuby
- Vysmrkat se a používat kapesník
- Uklidit si své věci, hračky a další
- Bez problémů chodit po schodech

Je dobře, když umí dítě vyjádřit své pocity a potřeby, tedy vše, co si přeje a potřebuje.

Bylo by dobré, aby si dítě zvyklo jíst všechny běžné druhy potravin, nebylo vybíravé a stravu neodmítalo.

Závěrem

Možná se vám zdá, že září je ještě daleko, ale na druhou stranu je potřeba počítat s tím, že se dítě potřebné dovednosti nenaučí hned. Určitě mnohé z nich již naprosto bez problémů zvládá, ale některé si asi bude muset ještě osvojit či upevnit. A čím dříve začnete vše doladovat, tím budete ve větší pohodě a usnadníte tak vašemu dítěti bezproblémový vstup do MŠ. Buďte ke svým dětem důslední, trpěliví, neřešte své problémy před dítětem. Dítě by se nemělo stát obětí domácích rozporů či prostředníkem vzájemného boje rodičů. Děti jsou velice vnímavé a to vše se na jejich projevech chování negativně odráží. S dětmi si povídejte, čtěte jim, snažte se pochopit jejich dětské cítění a prožívání, a v maximální možné míře omezte vliv televize a počítače. Nezapomeňte dětem klást jen přiměřené požadavky a stanovit hranice, za které by dítě nemělo zajít.

A pokud se váš potomek nestačí něco naučit, anebo mu to prostě nepůjde tak, jak byste si představovali? Určitě se tím nijak nestresujte a netlačte na něj. Postupem doby se to určitě naučí, odkouká to ve školce od kamarádů či to prostě přijde samo. Důležité je, aby se dítě pokud možno do školky těšilo a nemělo jí hned od počátku spojenou s tím, že je nešika a že když se nenaučí obléknout punčocháče, tak ho tam nebudou chtít.