

ADAPTACE DÍTĚTE PŘI PŘECHODU Z DOMÁCÍHO PROSTŘEDÍ DO PŘEDŠKOLNÍHO ZAŘÍZENÍ

Úvod

Vstup do předškolního zařízení je pro dítě velkou událostí, na kterou se zpravidla těší, ale může se jí i trochu obávat. Proto jsme pro Vás připravili tento dokument, kde se podrobněji podíváme na to, jak dítě může celou situaci vnímat, jak je důležitá příprava, co by dítě před nástupem mělo zvládat a na co si dát pozor. Jsme tu s Vámi a pro Vás, kdyby Vám jakékoliv informace nebyly jasné, vše s Vámi probereme a doplníme. Dokument jsme sepsali na základě našich zkušeností, zkušeností kolegů a kolegyně z Asociace lesních školek, vycházeli jsme také z odborných zdrojů, které naleznete na konci dokumentu, kde jsou také k dispozici odkazy na videa, která Vám mohou pomoci při hledání dalších informací.

Kdy je dítě připraveno na vstup do předškolního zařízení

- Dítě aktivně vyhledává kontakt s vrstevníky.
- Je schopné bez rodiče strávit část dne.
- Neméně důležitá je i připravenost rodiče na to dát dítě do školky.
- Zralost dítěte:
 - zvládá základní sebeobsluhu a základy osobní hygieny,
 - netrpí chronickým onemocněním nebo opakovaným onemocněním (má dostatečně vybudovaný imunitní systém),
 - mělo by do školky samo chtít a radovat se, že je velké a chodí s dalšími dětmi do školky, v tom mu může pomoci i rodič přípravou,
 - má určitou úroveň vyjadřovacích schopností (umí si říci, co potřebuje, na záchod, má hlad, pomoc s oblékáním, něco ho trápí ...).

PROČ JE NUTNÉ, ABY DÍTĚ VŠE VÝŠE ZMÍNĚNÉ ZVLÁDLO?

Přece jen se jedná o pobyt v úplně jiném prostředí s novými lidmi, dítě si musí být vědomé svých schopností a dovedností, proto mu nástup do školky usnadníme právě tím, že jej naučíme výše zmíněné a vedeme jej k co možná největší soběstačnosti a samostatnosti již v domácím prostředí.

Co ovlivňuje připravenost na předškolní zařízení (temperament – vrozené předpoklady, příprava ...)

Dítě je nutné na vstup do předškolního zařízení připravit, kromě výše zmíněných dovedností se soustředíme také na připravenost mentální. Dítě se rodí s určitým druhem temperamentu, některé děti

jsou citlivější, jiné potřebují více času, některé nic neřeší a vstup do předškolního zařízení je pro ně na první pohled brnkáčka.

Jak pomoci dítěti a připravit ho:

- povídejte si s ním o daném zařízení,
- prohlédněte si fotografie dospělých členů rodiny z období, kdy chodili do školky,
- vytvořte společně kalendář,
- hrajte si na „školku“,
- namalujte si, jak to v předškolní zařízení vypadá,
- přijďte na den otevřených vrátek s dítětem,
- nechte dítě, aby si samo vybralo batůžek a ostatní věci, které bude do zařízení nosit,
- říkejte si doma básničky, které souvisí s rituály zařízení.

Všechny výše zmíněné aktivity vedou k pozitivní motivaci a zvnitřnění pozitivního vztahu k předškolnímu zařízení.

Co by mělo dítě před nástupem umět

Základy sebeobsluhy

1. Oblékání

Nezoufejte, když se dítě nedokáže samo obléknout od hlavy až k patě, spolu na tom budeme pracovat. Dítě by se mělo hlavně snažit se obléknout samo a mělo by k tomu být doma vedeno. Průvodce rád dítěti pomůže. Určitá míra samostatnosti je však velice důležité, aby se dítě cítilo sebevědomě. Rodič může dítěti oblékání usnadnit tím, že mu nedává oblečení, které si nezvládne samo obléknout, jako mohou být knoflíky, mikiny se zipem, hodně úzké kalhoty, boty na tkaničky apod.

2. Stolování

Dítě se umí samo najíst zatím lžící a rodiče doma aktivně rozvíjí jedení příborem. V klubu je vždy k dispozici celý příbor. Umí samostatně konzumovat svačinu.

Základy osobní hygieny

1. Chození na WC

Dítě umí vnímat, kdy potřebuje vykonat velkou i malou potřebu. Zvládne říci průvodci, že jde na záchod, a to buď samo, nebo spolu s ním jde na toaletu. Dítě si zvládne stáhnout kalhoty a vykonat potřebu. Při velké potřebě je vedeno k samostatnému utření. Průvodce rád z počátku pomůže dítěti, pokud mu sdělí, že potřebuje pomoci.

2. Mytí rukou

Dítě by mělo zvládnout základní techniku mytí rukou s mýdlem a mít navyknuo, že před jídlem a po záchodě si ruce umýváme. Průvodce vždy rád připomene. (V příloze lze nalézt básničku, kterou v klubu zařazujeme.)

Jak s dítětem o předškolním zařízení mluvit/nemluvit

Pozitivní motivace

Nejlépe znáte své dítě. Vy sami, je proto důležité vyzdvihovat pozitiva zařízení, které je zaujmou a připravit je na možná úskalí.

Například Anička si ráda hraje na kuchařku a denně mamince pomáhá v kuchyni. Má však občas problém s oblékáním ponožek, zapínáním knoflíků a zapínáním bot na zip. Aničce můžeme vyprávět o to, že máme na Zahrádce bahnitou kuchyň, kde si může hrát na vaření a něco dobrého uvařit průvodcům i dětem. Upozorníme ji také na to, že když si bude oblékat ponožky a nepůjde jí to, že to nevádí, průvodce jí rád pomůže, jen o to musí poprosit. Stejně tak, kdyby chtěla pomoc s čímkoliv jiným, může říci někomu z kamarádů ve školce nebo průvodci.

Rodič může dítěti pomoci tím, že mu nebude dávat žádné složité oblečení, které dítě nezvládá samo. Ne všechny děti hned první den zvládnou být otevřené k novým osobám a říci si o pomoc, proto je pro dítě velice důležitá určitá míra samostatnosti před vstupem do MŠ.

Na co se děti u nás mohou těšit:

- hraní s vrstevníky a dalšími dětmi
- hry v přírodě
- procházky a poznávání přírody
- stezky odvahy
- běhání, skákání, lezení na stromy
- zpívání a tancování
- povídání čtení a poslouchání pohádek
- malování a vyrábění z přírodních materiálů
- hraní divadla
- vaření v kuchyňce
- stavění a modelování
- poznávání přírody
- opravdové vaření ve venkovní kuchyni
- výlety za babičkami a dědečky do domova seniorů
- hry s míčem
- houpání na houpačce
- pozorování přírody a přírodních cyklů
- oběd a svačinky s kamarády
- ježdění na odrážedlech a další

Negativní motivace

Vyvarujte se strašení dětí typu:

- Počkej ve „školce“, tam se s tebou nikdo bavit nebude.
- Ve školce budeš jako . . . , když se to nenaučíš.
- A co budeš dělat ve škole, tam ti nikdo pomáhat nebude.
- No počkej, ona tě „paní učitelka“ ve školce naučí poslouchat.

Pokud máte se předškolním zařízením nějakou špatnou osobní zkušenost, zkuste se podívat zpátky v čase a najít na ní pozitiva a způsob řešení situace, aby dopadla dobře. Nepředkládejte jí dítěti jako katastrofu, můžete mu ji sdělit jako něco, co by ho mohlo potkat a říci mu jak se v takové situaci může zachovat.

Ujasnit si režim dne, seznámit s ním dítě

Předškolní zařízení představuje pro dítě první zkušenost s institucionální výchovou, která má trochu jiná pravidla než výchova v rodině.

Rytmus dne našeho klubu:

8:25 - Sraz na autobusové zastávce Kobyličky, kde jezdí autobus 144 směr Poliklinika Mazurská

8:31 - Odjezd průvodců s dětmi na zastávku Poliklinika Mazurská a odchod do klubu

9:00 - Příchod do klubu (včetně dětí, které nejely s průvodci z Kobyličky)

9:00–10:00 - Svačina, ranní kruh – společné přivítání, seznámení se s novým dnem

10:00–12:00 - Dopolední program

12:00–12:45 – Oběd

13:00–14:00 - Odpočinek, klidová činnost

14:00–15:00 - Svačina, volná hra

15:00–16:00 - Odchod dětí domů

Vybírat oblečení s dítětem, aby si pamatovalo, co je jeho

Vždy den předem je dobré s dítětem sbalit batůžek s věcmi do klubu a připravit oblečení, které si vezme ten den na sebe. Dítě si tak bude lépe pamatovat, které věci jsou jeho.

Co se bude ve školce dělat, kdy pro něj rodič, prarodič přijde

Ráno před příchodem do klubu nebo večer den předem je dobré dítěti říci, kdy si jej vyzvednete. Prosim vyvarujte se informaci: „Přijdu pro tebe za chvíli“. Pro děti je to velice abstraktní pojem, neomezující jasně, kdy to bude. Podobná je pro některé děti též informace s konkrétním časem: „Přijdu pro tebe v 12:00“. Malé děti nerozumí hodinám, neorientují se v čase jako dospělí, žijí přítomností a jejich den se odvíjí podle denních aktivit. Pokud dítěti řeknete termín, ve kterém se neumí orientovat, můžete ho přivést do rozpaků a místo toho, aby si užilo program, bude stále zjišťovat, zda už je dvanáct hodin a přijde rodič. Na to, co dítě v klubu čeká, ho můžete připravit např. rozhovorem, některé děti hůře zvládají změnu prostředí nebo běžného režimu, proto je dobré dítě informovat například, když má jít se školkou na výlet.

Co dělat, když bude něco potřebovat... (podpora důvěry k průvodci)

Průvodce je zde vždy pro dítě, to je dobré mu také vysvětlit. Komunikace s dospělou osobou může být zpočátku pro některé menší děti snazší než s vrstevníky. Dítě je zvyklé více komunikovat s dospělým rodičem než s dětmi stejného věku. Rodiče jsou však na dítě mnohem více napojeni než průvodce, mamince a tatínkovi často stačí jen náznak potřeby dítěte a ví, co si dítě žádá. Každý z nás přece jen máme trochu jiné zkušenosti a náznak nemusí průvodce vždy správně rozklíčovat a může pak zbytečně mezi ním a dítětem dojít k nedorozumění. Snažte se proto, aby dítě své potřeby umělo vyjádřit slovně. Podporujete nejen vyjadřovací schopnosti dítěte, ale umožňujete mu tím také snadnější komunikaci s okolním světem.

Plačtivé dítě

Každé dítě je jiné. Některé děti zvládnou nástup do předškolního zařízení bez větších problémů, jiné mohou při odchodu rodiče plakat, projevovat hlasitě své emoce.

Pokud dítě pláče, neznamená to zákonitě, že trpí, ale často je nuceno si hodně rychle zvětšit komfortní zónu (jen jejím rozšiřováním dochází k procesu učení), což v něm může vyvolat emoce.

Není nic neobvyklého, že dítě při odchodu rodiče pláče. Přeci jen se jedná o nové prostředí a nové lidi kolem něj. Na nástup dítěte do školky **musí být připravený i rodič**, pokud dítě z rodiče cítí obavy, nejistotu nebo jakýkoliv jiný negativní pocit, začne být nejisté. Děti hrozně jednoduše přejímají pocity lidí ze svého okolí, citlivé děti mívají rozvinutější míru empatie. Což ovlivňuje již výše zmíněný temperament dítěte a vrozené, dědičné dispozice. Je možné předpokládat, že citliví rodiče budou mít citlivé děti. Na tom není nic divného.

Rychlé loučení, proč ano

Rodič by se měl s dítětem vždy rozloučit. Určitě by dítě nikdy nemělo mít pocit, že jste je v klubu nechali a odešli. Na druhou stranu dvacátá pusa a dvacáté objetí a maminko ještě tohle a tamto také nedělá dobrotu. Rodič by si pro odchod ze školky, jak sám v sobě, tak s dítětem měl stanovit jasné pravidlo, které bude dodržovat. Dítě ví, co může očekávat a může se na průběh připravit. Dítě se neumí ještě orientovat v čase, jeho den a denní rytmus určují rituály a opakující se činnosti.

Jak může dítě vnímat dlouhé loučení

Jak už bylo zmíněno, děti mívají větší míru empatie a přejímají jak pozitivní, tak negativní pocity svých nejbližších. I když to může být pro rodiče velmi obtížné, je nutné dodržet rituál, a i když dítě pláče, odejít. Dítě se do několika minut zpravidla uklidní. Dítě potřebuje prostor, potřebuje vědět, že mu věříte, věřte tomu, že to ve školce zvládne, a že školka je bezpečné prostředí, kde si může hrát, získávat nové kamarády, zkušenosti...

Jak může dítě vnímat Vaše dlouhodobé setrvávání ve školce:

- Rodiče si nejsou jistí, že je toto prostředí pro mě bezpečné.
- Bojí se, že se mi tu nebude líbit.
- Mají strach, že to nezvládnou.
- Mamince, tatínkovi bude dome beze mě smutno.

Takové a jiné obdobné signály můžete k dítěti díky Vaší nejistotě vysílat, dítě nemá logické uvažování a nedokáže si odvodit Váš strach, často neví, jaké máte obavy, je pro ně těžké se v nich zorientovat.

Jak se k tomu postavit

Zvolte si odchodový rituál a dodržujte jej.

Odejděte po loučícím rituálu z prostor Zahrádky, jděte se třeba projít po našem okolí, průvodce Vás bude kontaktovat a informuje Vás, zda dítě už je v pořádku nebo stále pláče. Pokud se dítě nezklidní, domluvíte se s průvodcem na dalším postupu.

CO ROZHODNĚ NEDĚLAT:

- NEVRACET SE ZPÁTKY DO KLUBU, POKUD SE PŘEDEM NEDOMLUVÍTE S PRŮVODCEM.
- NESLIBOVAT DÍTĚTI, ŽE S NÍM BUDETE V KLUBU, POKUD SE PŘEDEM NEDOMLUVÍTE S PRŮVODCEM.
- NECHODIT ZA DÍTĚTEM, KDYŽ JE S KLUBEM NA PROCHÁZCE.
- V DOBĚ PŘÍTOMNOSTI DÍTĚTE V KLUBU ZA DÍTĚTEM NECHODIT.
- NEŘÍKAT ANI NENAZNAČOVAT DÍTĚTI, ŽE BY MĚL NEBO ŽE JE KLUB ZA TREST.

Chápeme, že je náročné odejít, když dítě pláče. Jsme tu pro Vás a společně vše zvládneme. Dítě potřebuje prostor k tomu, aby se mohlo se situací vyrovnat. Pokud je potřeba si vše ujasnit, vždy vše můžeme osobně probrat a vymyslet konkrétní postup, který bude pro všechny strany co nejpříjemnější.

Jak předcházet úzkosti

Přeci jen režim v klubu kromě odlišných pravidel je většinou jiný než v domácím prostředí, kromě výše zmíněného můžete dítě připravit na školku i tak, že si přizpůsobíte program dne, jako by bylo dítě v klubu (viz denní režim). Můžeme začít se vstáváním. Vstávejte tak, jako kdyby dítě mělo jít do klubu. Pak můžeme začít svačit, obědvat ve stejnou dobu, jako by dítě chodilo do klubu a dále zařadit i druhou svačinu...

Dbejte na to, aby bylo dítě co nejvíce soběstačné a to v jídle, oblékání, chození na záchod. Vždy den předem si můžete s dítětem připravit oblečení na den následující, aby si dítě zvykalo a pamatovalo jaké kalhoty, tričko, ponožky atd. jsou vlastně jeho.

Mějte trpělivost, nevadí přece, když si dítě oblékne kalhoty obráceně a tričko naruby, důležité je, že se snaží. Dejte dětem čas.

Proč dva dny ve školce je málo

Když se kouknete na režim v klubu a zkusíte ho porovnat s Vaším režimem v domácnosti, jak moc je rozdílný? Čím více dní dítě tráví v novém prostředí s novým režimem, tím snadněji a rychleji si na něj zvykne. Je to jako se vším novým co nás v životě potká, když se například rozhodnete, že se budete učit plavat a budete bazén navštěvovat jednou týdně, výsledky se dostaví, ale po dost delší době než kdybyste chodili plavat denně. Stejně tak je to s pobytem v předškolním zařízení.

Docházka na dva dny:

- není rytmus, dítě potkává pokaždé jiné děti,
- ztížená možnost vytvořit vztah - cílem není to jen zvládnout.

Vnímání času

Tříleté dítě se neumí orientovat v čase, žije tady a teď. Jejich orientace se odvíjí od denních činností. Proto je dobré, aby mělo režim a řád, který mu pomůže v časové orientaci.

Rituály

Pro naladění na aktivitu mohou dětem pomoci rituály. Stejně tak jako dospělí mívají své rituály pro zklidnění, nabuzení k aktivitě, tak i dětský organismus na ně pozitivně reaguje. V klubu používáme hned několik rituálů a to:

- při příchodu dětí do školky
- před obědem
- před mytím rukou a další

Jak se projevuje dítě, které je adaptované

Těší se na kamarády, průvodce a nové zážitky, které prožije. Mluví o zařízení v superlativech, aktivity, které mají pro ně významný pozitivní prožitek, si pamatuje a prezentuje rodičům. Recituje doma básničky a písničky, které slyšelo v klubu. Může se stát, že při vyzvedávání rodičem se mu nechce domů. Zapojuje se do aktivit v klubu. Projevy dětí jsou individuální, některé děti jsou prostě v pohodě a nemají potřebu vyprávět, co se v klubu dělo. Paměť dětí v předškolním věku je spíše krátkodobá. Dlouhodobě uchovávají především silné emoční zážitky, proto si prosím nelamte hlavu s tím, když Vám dítě řekne, že vlastně neví, co v klubu dělalo, není to nic divného.

I u adaptovaného dítěte se může projevit ráno při příchodu pláč. Většinou z důvodu fyzické nemoci, dlouhého odloučení od jednoho z rodičů (například tatínek byl dlouho na pracovní cestě) případně, když cítí, že je situace v rodině vypjatá (časté neshody rodičů....) apod.

Adaptace může být individuálně dlouhá. Pokud docházka dítěte bývá z počátku nepravidelná, dítě hodně chybí, často se adaptace prodlužuje.

Z čeho vycházíme?

Vlastní zkušenosti (pedagogické zkušenosti průvodců)

Každý z nás pocházíme z jiného rodinného zázemí a máme za sebou různé zkušenosti, které nás formovaly. Neustále se vzděláváme, a to jak individuálně, tak skupinově na supervizích. Všechny nás spojuje a naplňuje práce s dětmi, protože možnost předat něco ze sebe a vidět dětskou radost je k nezaplacení. Odborným poradcem nám je i Asociace lesních školek a nezisková organizace Šafrán dětem.

Odborné zdroje

HILL, Grahame. *Moderní psychologie: hlavní oblasti současného studia lidské psychiky*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-717-8641-1.

NOLEN-HOEKSEMA, Susan. *Psychologie Atkinsonové a Hilgarda*. Vyd. 3., přeprac. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0083-3.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vyd. 2., dopl. a přeprac. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.

SEDLÁČKOVÁ, Hana, Zora SYSLOVÁ a Lucie ŠTĚPÁNKOVÁ. *Hodnocení výsledků předškolního vzdělávání*. Praha: Wolters Kluwer Česká republika, 2012. ISBN 978-80-7357-884-8.

ŠVEJCAR, Josef a Pavel FRŮHAUF. *Péče o dítě*. Dopln., rozš., a aktualiz. vyd. Praha: Nuga, 2003. ISBN 80-859-0315-6.

JIRSOVÁ, Eva. *Encyklopedie rodičovství těhotenství, porod, péče o dítě, výchova: těhotenství, porod, péče o dítě, výchova*. Čes. vyd. Praha: Slovart, 1996. ISBN 80-858-7189-0.

NIESEL, Renate a Wilfried GRIEBEL. *Poprvé v mateřské škole*. Praha: Portál, 2005. Rádci pro rodiče a vychovatele. ISBN 80-717-8989-5.

KOŤÁTKOVÁ, Soňa. *Dítě a mateřská škola*. Praha: Grada, 2008. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-1568-1.

Další zdroje informací

<https://www.youtube.com/watch?v=v7mYghfP7hI>

<https://www.youtube.com/watch?v=C4f1XAJVzV4>

<https://www.youtube.com/watch?v=4H5eYYxN6vk>

<https://www.youtube.com/watch?v=9UwtHG9IzU0>

<https://www.youtube.com/watch?v=WjOowWxOXCg>

<https://www.youtube.com/watch?v=acg6HivAu5E>

<https://www.youtube.com/watch?v=IhcgYgx7aAA>

https://www.youtube.com/watch?v=KUWn_TJTrnU

https://www.youtube.com/watch?v=rZfAsbhFL_Y

BASNIČKY/PÍSNÍČKY –5 NEJOBLÍBENĚJŠÍCH

Rituál při mytí rukou

To jsou ruce, to jsou dlaně
voda s mýdlem patří na ně
a po mýdlu dobré jídlo
a po jídlu zase mýdlo.

Svačínový a obědový rituál

Děkujeme sluníčko, že's uzrálo zrníčko.
Děkujeme země milá, že's to zrnko v sobě skryla.

Uvítací píseň na elipse – vytleskávání do stehen, rytmus

Dobré ráno, dobré ráno,
Krásný den, krásný den,
At nám slunce září do všech našich tváří,
Celý den, celý den.

Rytmická hra – seznamovací, jména

Jak se jmenuješ?
„Terezka“ – „Terezka“ se jmenuje je-je-je,
To jsme rádi, že tu s námi je-je-je.

Had leze z díry

Had leze z díry,
vyrstkuje kníry.

Za ním leze hadice,
má červené střevíce.

Bába se ho lekla,
na kolena klekla.

(do vody utekla).

Nic se bábo nelekej,
na kolena neklekej.

(do vody neutíkej).

Já jsem přece hodný had,
já mám všechny děti rád.

Konkrétní plán adaptace

Lesní klub Zahrádka Troja

První dny a týdny znamenají pro dítě, které bylo dosud v domácí péči, značnou změnu v jeho dosavadním životě. Je to především první změna, kdy se také dítě setkává s odlišnými výchovnými postupy, než na jaké bylo v rodině zvyklé. Každé dítě se jim nepřizpůsobí stejně a každé na ně jinak reaguje.

Významným prvkem ovlivňující adaptaci dítěte je stanovení doby a frekvence jeho pobytu v klubu.

Zpravidla jsou děti v klubu od prvního dne bez rodičů, kdy se postupně zvyšuje doba, kterou dítě v klubu stráví.

Doporučujeme rodičům začínajících dětí dodržet následující adaptační proces:

První týden pobyt hodinu a půl, odchod v 10:30 hod.

Druhý týden pobyt do 12:45 hodin, tedy i včetně oběda.

Třetí týden celodenní pobyt spojený i s odpočinkem.

Je potřeba mít stále na paměti, že dětská duše je velmi křehká. K adaptaci každého dítěte přistupuje individuálně s ohledem na zájmy a potřeby celé skupiny.

A jak dítě v takové situaci podpořit?

1. Řekněte dítěti, kdy a kdo pro něj přijde, ujistěte ho o své lásce.
2. Rozlučte se s dítětem už před vchodem na zahrádku, způsobem, který je pro Vás typický (objetí, pohlázení, pusinka apod.). Respektujte tak jednak právo Vašeho dítěte na soukromí a také ostatní děti, které už jsou samy bez rodičů.
3. Dodržujte slib a přijďte pro dítě v době, na které jste se domluvili.
4. Oceňte dítě za jeho schopnost a dovednost sám si poradit v každé situaci.
5. Pokud dítě hodně plakalo, řekněte mu, že všichni lidé jsou někdy nervózní z toho dělat něco poprvé a bojí se toho, ale po několika dnech se cítí jistě – a tak to bude i s ním.
6. Dejte mu do batůžku např. fotografii Vaší rodiny nebo spolu vyrobte nějaký talisman, který s ním bude po celou dobu ve klubu apod.

Děkujeme.

Tým Lesního klubu Zahrádka Troja