

# Plakal jsi? To je nejhorší otázka, jakou můžete dítěti položit, když začíná chodit do školky, říká psycholožka



IVETA TANOCZKÁ

„Rodiče na dítě často podvědomě přenášejí své obavy,“ upozorňuje psycholožka Petra Arslan Šinková. Foto: Vladimír Šimíček, Denník N

**Nástup do školky je pro dítě velkým životním krokem. „Podle mých zkušeností zvládají adaptaci hůř rodiče než jejich děti. Ty by velmi často zvládly vstup do kolektivu zcela bez problémů, kdyby je rodič neznejšťoval,“ říká slovenská psycholožka Petra Arslan Šinková.**

**V rozhovoru mimo jiné probíráme:**

- Jak se na školku připravit a nepřehnat to.
- Proč během adaptace pomáhat dítěti s obouváním, svlékáním či jinými činnostmi, které již dříve zvládalo samo.
- Jak naučit dítě mluvit o svých zážitcích a na co se ho určitě neptat.
- Proč některé děti po příchodu ze školky touží po samotě a jiné si potřebují vybit vztek.
- Co dělat, pokud se dítě ve školce neadaptuje.

**Měla by nástupu dítěte do školky předcházet v rámci rodiny nějaká konkrétní příprava?**

Určitě ano. V první řadě je důležité, aby rodiče vybrali školku, která odpovídá potřebám a možnám dítěte. Nejdůležitější je, aby cítili, že vybrali prostředí, kterému budou sami důvěřovat. Pokud totiž rodič od začátku nemá ze školky dobrý pocit, ve většině případů bude adaptace dítěte náročná nebo se vůbec nepovede.

Zároveň je důležité s dítětem o školce mluvit. Předem mu vysvětlíte, co ho čeká. Jestli můžete, jděte se s ním do školky podívat, aby zhruba vědělo, co si má pod pojmem školka představit.

Je fajn, když se můžete setkat s učiteli a s učitelkami a motivovat dítě, že se první den může těšit na konkrétní paní učitelku. Pokud má školka na

stránce fotografie, prohlížejte si je doma spolu s dítětem. Ukažte mu, jak vypadají umývárny, jídelna a třídy.

Doma předem nastavte harmonogram dne tak, aby kopíroval režim v mateřské škole. Dodržujte ho alespoň dva týdny před nástupem do školky.

V rámci příprav je zároveň velmi důležité správně zhodnotit, zda je dítě k nástupu do školky dostatečně emočně zralé, zda zvládá základy sebeobslužných činností, zda dokáže vyjádřit své potřeby a zda dokáže být nějaký čas bez své vztahové osoby, kterou je nejčastěji máma.

### **Jak zjistit, jestli je naše dítě na nástup do školky připraveno?**

V první řadě je rozdíl, zda dávám dítě do soukromého zařízení s menším počtem dětí, nebo do většího kolektivu ve státní školce. V menším kolektivu můžeme očekávat, že dítě bude mít výpomoc s dokrmením či převlékáním, a i když ještě není úplně verbální a jeho řeč se teprve rozbíhá, učitelky a učitelé dokážou zareagovat na jeho individuální potřeby.

Ve větším kolektivu je dítě mnohem více odkázáno samo na sebe. Tam je důležité, zda je opravdu odplenkované, zvládá alespoň základy sebeobslužných činností, například zout si boty, svléknout se a obléknout se s pomocí, najíst se a napít se ze sklenice.

Je také důležité, aby bylo schopno porozumět pokynům. Porozumění řeči hraje důležitou roli, protože děti budou ve školce vykonávat činnosti ve skupině.

Tříleté dítě nemusí mít řeč na úrovni pětiletého, ale mělo by dokázat vyjádřit své potřeby tak, aby mu učitelka dokázala porozumět. Nejdůležitější ze všeho je, jestli je dítě emočně zralé nebo ne.

### **Co to znamená?**

Pokud je dítě velmi citlivé, případně až úzkostné, má problém vydržet bez maminky, neustále za ní chodí, máma nemůže odejít ani do obchodu – mohou to být signály, že dítě trpí separační úzkostí.

Když dítě takto reaguje před nástupem do školky, nedoporučuji, aby nastoupilo do jakéhokoli zařízení. Někdy si rodiče myslí, případně jim

v dobré víře poradí okolí nebo rodina, že je-li dítě na matku nebo na otce příliš fixované, je potřeba ho dát do školky, aby to přešlo. Takhle to ale vůbec nefunguje.

Dítě si odloučení potřebuje nacvičit. Existují různé hry pro nácvik separace, aby si dítě uvědomilo, že když máma odešla z dohledu, ještě to neznamená, že odešla navždy.

Mateřská škola je úžasné prostředí pro cvičení sociálních dovedností. Před tím, než do ní dítě nastoupí, je ovšem podstatné, aby se naučilo zvládat některé sociální situace.

Například, aby se nebálo dětí. Toto se stává, pokud jsou třeba rodiče trochu introvertnější a nenavštěvují s dítětem hřiště nebo se nesetkávají s jinými dětmi a rodinami. Proto vždy doporučuji zajít během přípravy na školku na hřiště, aby dítě vidělo, že kromě něj existují i jiné děti.

### **Co když se dítě ještě během přípravy najednou proti školce vyhraní a začne tvrdit, že tam nepůjde?**

Před nástupem do školky vždy upozorňuji rodiče na to, že by si měli s dětmi o školce povídat, dívat se na fotky, procházet se vedle školky, navštívit ji, hrát si doma na školku.

Zároveň by si ale měli dát pozor na to, aby přílišnou přípravou a analýzou situace dítě neznejistili. I to se totiž často stává. Říkejte dítěti základní věci a dále jen tolik, kolik se ptá. Nezahlcujte ho.

Rodiče na dítě často podvědomě přenášejí své obavy. Pokud nástup do školky nadměrně řešíme, dítě si z toho vezme informaci, že se asi něco děje a asi to nebude úplně dobré. A ještě si to například spojí s tím, že přesně takhle se minule doma rozebíralo i očkování či návštěva lékaře.

Jestliže rodič dítě připravuje s mírou a umí pracovat s vlastními obavami a strachy, většinou se neděje, že by dítě téma nástupu do školky předem odmítalo. Pokud jsme to s povídáním o školce přehnali, často postačí, když si dáme pauzu a nebudeme o ní chvíli mluvit.

Když se nástup do školky blíží a dítě reaguje odmítavě, řekněte mu, že ho chápete a že ani vám se občas nechce jít do práce. Že je naprosto normální, že nechce jít někam, kde je pro něj všechno nové.

Vyjádřete pro něj pochopení a uznejte jeho pocity. Řekněte mu: „Víš co, vyzkoušíme to, uvidíš a řekneš mi, jak ses tam měl. Myslím si, že tam zažiješ i hezké věci.“

Motivujte dítě čímkoli, na co by se mohlo těšit. Zároveň se mnohdy stává, že i přesto, že dítě předem říkalo, že do školky nechce jít, první den z ní nakonec naopak nechce odejít domů.

**Ve svých knihách píšete o tom, že k tomu, aby dítě dobře zvládalo nástup do školky, musí mít s rodičem bezpečnou vztahovou vazbu. Jak vypadá a jak reálně při nástupu do školky pomůže?**

Bezpečná vztahová vazba je o tom, že rodič je na dítě naladěný a vnímá jeho potřeby. Vztah s rodičem je pro dítě čitelný. Ví, že když rodič odejde, tak se i vrátí, a je naprosto v pořádku, že mu během nepřítomnosti chybí.

Rodiče se někdy mylně domnívají, že známkou toho, že mají s dítětem bezpečnou vztahovou vazbu, je, že dítěti je úplně jedno, kam ho dají, i když je v novém prostředí. Právě smutek kvůli rodiči je ale jedním ze signálů, že vztahová vazba je bezpečná.

**Existuje také takzvaná nejistá vyhybavá a nejistá ambivalentní vztahová vazba. Co je odlišuje od té bezpečné?**

Zejména to, že u nich děti necítí úplné bezpečí a přijetí ze strany rodiče. Nevědí, co mohou od rodiče jako od své vztahové osoby očekávat. Reakce mámy nebo táty jsou často nepředvídatelné a nečitelné.

Taková výchova a ambivalentní vztahová vazba se později propojí i s mateřskou školou. Dítě neví, co má od učitele nebo učitelky očekávat.

Náhradní vztahové osoby jsou pro něj velmi obtížně čitelné a nedokáže si k nim vytvořit vztah, protože nemá vytvořený bezpečný vztah s rodičem. Pak tedy neumí vytvářet ani vztahy s vrstevníky a později s partnery.

Děti, které nemají s rodiči bezpečnou vztahovou vazbu, nemají zvnitřněný pocit jistoty a bezpečí. Těžko se ve školce adaptují. Projevují se vyhýbavým chováním, emočně se odpojují, nereagují adekvátně situaci, mohou mít agresivní projevy a nedokážou zpracovávat své emoce přiměřeně svému věku.



Na bezproblémovou adaptaci dítěte ve školce má podle psycholožky vliv i předchozí odloučení od matky či přítomnost otce ve výchově.

Foto: Vladimír Šimíček, Denník N

## **Popisovat pocity**

### **V jakém věku dítě přestává samo sebe vnímat jako součást matky?**

Kolem prvního roku si děti začínou postupně uvědomovat rozdíl mezi já a ty a jejich vztah s matkou přechází do dyády. Je individuální, kdy přesně k tomu dojde. Aby k tomu došlo bez problémů, je klíčové, aby bylo dítě do prvního roku s matkou.

V prvních měsících života je máma pro dítě vším. Lze pozorovat, že dítě, které jako miminko nemělo problém jít na ruce k babičce nebo cizím lidem, najednou začne mít strach a nechce jít k nikomu jinému.

Souvisí to s přirozeným vývojem schopnosti vizuální a auditivní diferenciaci, rozlišováním vůní a potřebou být v bezpečí. Pokud matka zareaguje správně v období, kdy se dítě cítí být její součástí, a nasytí jeho

potřebu být u ní, dítě dokáže později pěkně přejít do další fáze a vytvářet nové kontakty.

Jestliže ho budeme nutit a odmítat, nezafunguje to. Můžeme tím narušit naši bezpečnou vztahovou vazbu s dítětem a také jeho kontakt se světem. Proto není vhodné, aby bylo dítě do jednoho roku vystaveno obrovskému stresu, který pro něj představuje odchod matky na delší dobu nebo návštěva jesliček či jiného zařízení.

Pokud má rodina na výběr, je důležité, aby byla máma první rok nepřetržitě u dítěte, později ho mohou chvíli pohlídat i příbuzní či blízcí. Ideální je, může-li být máma s dítětem do jeho tří let.

### **Kdy už se dítě vnímá jako součást triády, tedy trojice máma–táta–dítě? Jak toto rozšiřování světa dítěte o nové osoby souvisí s nástupem do školky?**

Pokud vše funguje, jak má, dítě postupně přijme i otce a vznikne triáda. Opět je to velmi individuální. Když nastane problém, často se setkávám s tím, že nejde o dítě, ale o to, že máma tátu do vztahu nepustí nebo ho nepustí dostatečně. Případně se otec bojí více se zapojovat.

Pokud je otec přítomen při péči o dítě od narození při přebalování, koupání i uspávání, dítě ho rychleji přijme a otevřeněji reaguje i na další změny. Dítě, které nemá opožděný vývoj nebo speciální potřeby, by mělo v takovém případě kolem tří let emočně dohlédnout na vytváření dalších vztahů a vstup do kolektivu.

### **Nastane den nástupu do školky a rodič očekává, že dítě si popláče. Co když slzy nepřijdou? I to je v pořádku?**

Může to být v pořádku a také nemusí. U mnoha dětí přijdou slzy později. První den je pro ně ve školce všechno zajímavé, nové prostředí, hračky a děti. Pokud má dítě s rodiči bezpečnou vztahovou vazbu, ví, že do školky přijdou. U těchto dětí často přijdou slzy později, například to může být i za dva týdny.

Pokud ale slzy nepřijdou vůbec, je dobré se nad tím zamyslet. Pokud totiž dítě necítí, že má dovolené projevovat emoce, může je potlačovat a nedávat najevo, i když tam jsou.

Zároveň jsou děti, které jsou natolik dosycené rodiči, jejich přítomností a péčí, že již potřebují změnu a nové podněty. A když si to navíc sedne a učitel nebo učitelka se pro ně stanou úžasnou náhradní vztahovou osobou, může být adaptace skutečně i zcela bez slz.

Někteří rodiče si mylně myslí, že má-li je dítě rádo, musí při odloučení plakat. Nemusí.

### **Jak zjistíme, že absence pláče a lítosti signalizuje, že dítě v sobě dusí negativní emoce?**

Je potřeba si všimnout změn v jeho chování. Některé děti sebou místo ranního pláče po příchodu ze školky doma plácnu o zem. Zavřou se dveře bytu a dítě začne křičet, házet věci a mít výbuchy hněvu.

Stává se to proto, že dítě musí zpracovat změnu režimu a množství podnětů, se kterými se ve školce setkalo. Nahromaděné emoce si potřebuje doma vyventilovat.

Je důležité, aby dítě cítilo, že může vyjádřit silné emoce hněvu nebo smutku a že to rodič zvládne. To znamená, že rodič neřekne: „Tak tedy nejdu zítra do práce a ty nepůjdeš do školky a zůstaneme doma, když se takto chováš.“

Dítěti dovolujeme projevit emoce, přičemž korigujeme jeho chování. Pokud mu říkáte, že už je na pláč velké nebo že jeho sourozenec zvládl vstup do školky a zvládne to i on, nepřijímáte ho s tím, jak se aktuálně cítí, a neumožníte mu projevit emoce.

Rodiče si často neuvědomují, že smutek a hněv jsou emoce, které jsou silně propojeny. Jestliže v nich dítě zabrzdíte, začne emoce potlačovat. To se potom často projevuje například nechutenstvím.

Nebo dítě začne mít noční děsy, problémy se spánkem či s vyprazdňováním, začne se počurávat, přestane mluvit nebo začne jít ve vývoji dozadu. Toto jsou již vážnější signály, že dítě nedokáže zpracovat přechod z domácího prostředí do školky.

Tehdy by měli rodiče vyhledat odborníka. Dítě totiž evidentně potlačuje své pocity a projevuje je takovýmto způsobem.

### **Jak pomoci dítěti vyjádřit své pocity a vyrovnat se s nimi?**

Nejprve je potřeba se podívat do svého nitra a zeptat se sami sebe, jestli v sobě sami něco nedusíme. Položte si otázku, zda dokážete sami zvládnout pocity, které ve vás vyvolává vstup dítěte do školky.

V nás dospělých může tato situace oživit trauma nebo úzkosti z vlastního dětství. Dítě je na rodiče napojeno. Když je rodič zahlcen strachem nebo smutkem, který na dítě přenáší, ono nemá pocit, že má v rodiči oporu.

Je důležité, aby rodiče u dítěte od malička popisovali, co cítí a co cítí dítě. Dbejte při tom na to, abyste dítě nezaplavovali svým smutkem či hněvem. Dítě, zvláště malé, se učí pozorováním dospělých.

Je dobré, když si rodina spolu sedne, například u večere, a každý mluví o tom, co ten den zažil hezkého a co ho naopak nepotěšilo. Dítě si na to rychle zvykne a bude se s námi dělit o zážitky ze dne, aniž bychom ho museli nutit nebo vyzvídat.

### **Můžeme dítěti položit i nesprávnou otázku?**

Ano, řekněme takovou, kterou mu něco podsouváme. Například otázka: „Ublížoval ti někdo?“ Dítě začne přemýšlet, že mu asi někdo měl ublížit, když se rodič ptá, a pokud se to nestalo, mělo by si někoho alespoň vymyslet.

Je důležité dítě neznejišťovat. Nejhorší otázka, jakou můžete dítěti položit, je: „Plakal jsi?“ Jestliže dítě neplakalo, má z toho pocit, že možná plakat mělo, když se ho na to ptají, a řekne si, že příště si raději popláče.

## **Upustit po návratu domů páru**

**Rodiče se už předem bojí, že dítě bude mít ze školky trauma. Může vzniknout z klasického odloučení od rodičů během nástupu do školky ve věku kolem tří let?**



V první řadě je důležité si říci, co trauma je. Trauma vzniká, když se dítě ocitlo ve strachu či stresu a nemá u sebe nikoho, o koho by se mohlo opřít.

Učitelky jsou pro děti skutečně jako druhé mámy. Jsou to náhradní vztahové osoby, a proto je důležité, aby dítě cítilo, že se o ně může opřít, že mu pofoukají kolínko a pomohou mu překonat běžné frustrace.

Na druhé straně bych v tomto směru chtěla povzbudit úplně všechny rodiče. Náhradní vztahová osoba totiž nikdy nedokáže člověku způsobit takové trauma jako vlastní rodič.

Takže i když ta učitelka nebo učitel nejsou dokonalí a bolístku nepofoukají, dítě to dokáže zvládnout. Ale jen pokud má doma podporujícího rodiče, který mu ránu pofouká po příchodu ze školky.

**Stává se, že se dítě během adaptačního procesu jakoby vrací o několik kroků a například vyžaduje, aby ho rodič obouval, i když to už do té doby dělalo samo, nebo chce nočník namísto použití klasické toalety. Je vhodné vyhovět jeho požadavkům?**

Za každým chováním dítěte je skrytá nějaká potřeba. I v této situaci je namístě položit si otázku, co mé dítě potřebuje a co mi dává najevo.

Stává se, že před nástupem do školky se rodiče bojí, jak to dítě zvládne. A když se proces rozjede, rodič má najednou pocit, že dítě je už velký školkař a všechno zvládne samo. A najednou ho už nechceme obouvat ani uspávat, neboť je už velké. Pozor na to.

Když dítě často poslouchá, že je velké, může mít potřebu ujistit se, že maminka nebo táta jsou tu stále pro něj a jsou ochotni mu pomoci.

Jestliže to dítě vyžaduje, doporučuji zahrát si s ním na miminko. Řekněte, že si hraje, obujte ho, oblékněte ho a noste ho. A když hra skončí, povzbuďte ho, že teď se už obuje samo.

Dítě zároveň ve školce většinou opravdu celý den dělá všechno samo. Samo se obléká a zvládne se obout i najíst. A když pro něj máma přijde, chce, aby se o něj chvíli zas někdo staral. A je to naprosto v pořádku.

## **Je přirozené, že se dítě naváže prioritně jen na jednu učitelku nebo učitele?**

Pro dítě je adaptace na nové prostředí a podněty velmi náročná. Přirozeně si na novém místě vybírá osobu, u které cítí největší bezpečí.

Na začátku se většina dětí fixuje na jednu paní učitelku nebo učitele. Tento člověk je pro dítě opěrným bodem. Když si trochu víc zvykne, začne být otevřený i dalším učitelům a vztahům.

## **Jak dlouho obvykle trvá adaptační proces?**

Adaptace v mateřské škole trvá minimálně půl roku. Závisí to na osobnosti dítěte a jeho připravenosti, jak celý proces zvládne. I když se zdá, že je po jednom měsíci dítě již zadaptováno, ve skutečnosti můžeme očekávat, že další měsíce projde ještě různými jinými fázemi adaptace.

## **Která fáze je první a čím se adaptace završuje?**

Když dítě přichází do mateřské školy, v první fázi je pozorovatelem. Málo se zapojuje do aktivit, má minimum interakcí s jinými dětmi. V této fázi je naprosto přirozené, pokud ještě ve školce nechce jíst, jí málo, odmítá jít na toaletu nebo nechce spát. Jednoduše se v prvních dnech nejprve musí ožukat.

Potom se dítě postupně osměluje. Najednou je ochotné komunikovat s učitelkou a s jinými dětmi, začíná zkoušet nové hračky a ochutnávat jídlo. Když zjistí, že je vše v prostředí bezpečné, přechází do třetí fáze. V ní začíná navazovat kontakty. Vytváří vztahy, nejprve s jednou učitelkou a poté i s ostatními učiteli a s dětmi.

Po několika měsících přichází další fáze a dítě zatouží mít v kolektivu svoji pozici. Každý kolektiv má svoji dynamiku. Někdo je v něm bavič, jiný ten, který se o všechny stará, někdo je vůdce. Dítě hledá, čím může být zajímavé pro ostatní děti.

Když dítě, které bylo do té doby tiché, najednou začne vyvádět a vyčnívat, může to být proto, že neumí vyniknout v tom pozitivním, co v něm je, a snaží se na sebe strhávat pozornost nežádoucím chováním.

Proto je dobré, když učitel a rodič komunikují a spolupracují, aby mohli dítěti v této fázi pomoci a podpořit ho v hledání toho, v čem je dobré.

### **Děti jsou po příchodu ze školky často doma zlostnější nebo samotářšší než do té doby. Proč?**

Často potřebují jen pustit páru. I když se ve školce cítí dobře a mají rády paní učitelky, nejsou to jejich mámy a není to domov. Takže je naprosto normální, že doma naplno projeví emoce, které se v nich hromadily během celého dne.

V kolektivu muselo dítě celý den dodržovat nějaká pravidla a přizpůsobovat se různým požadavkům. To, že je toho na něj po celém dni hodně, projeví až doma u rodiče a úplně nejčastěji u mámy.

Pro rodiče by to mělo být paradoxně lichotivé, že se u nich dítě cítí naprosto bezpečně a přirozeně. Namísto toho si však často kladou otázku, co dělají špatně, když jejich dítě začne hned po příchodu domů zlobit nebo propadne silným emocím. Je to naprosto v pořádku.

Přirozené zároveň je, je-li dítě po příchodu ze školky unavenější než obvykle nebo má potřebu být samo se svými hračkami ve svém pokoji. Nechte ho hrát si samo, pokud to potřebuje. Otevřete dveře a řekněte mu, že za ním přijdete, když vás bude potřebovat.

### **Jak dítěti bezpečně umožnit vybití si vztek nebo nahromaděné emoce?**

Rodič by se měl snažit předcházet velkému emočnímu výbuchu dítěte, které je po příchodu ze školky přirozeně citlivější a unavenější. Neberte jej do přeplněného obchodního centra, netlačte na něj a nevod'te jej ani na další kroužky.

Vytvořte mu prostředí, ve kterém si může odpočinout. Hledejte činnosti, které mu dělají dobře. Může to být procházka, hraní si ve vlastním pokoji nebo pobyt na hřišti.

Velké emoční výbuchy, při kterých se dítě zacyklí, vznikají z přetížení. Pokud se dítě dostane do afektu a jste venku na hřišti nebo na veřejnosti, vezměte ho stranou tak, aby bylo s vámi o samotě a nemohlo ublížit ostatním.

Bud'te u něj, když pláče a křičí. Obejměte ho, pokud o to stojí. Pokud ne, jen u něj buďte. Často se stává, že dítě vybuchne, neboť nemá naplněné základní životní potřeby. Během adaptace děti ve školce často málo jedí nebo nespí.

Proto se vždy ptejte učitele nebo učitelky, zda dítě jedlo nebo spalo. Pokud ne, zajistěte mu to. Může se stát, že dítě je nervózní, protože je prostě hladové.

**Mnoho rodičů i o tříletých dětech říká, že už doma přes den nespí, případně, že kdyby spaly, neusnuly by večer. Je běžné, že tříleté dítě nepotřebuje denní spánek?**

V drtivé většině případů nejde o to, že by tříleté dítě nepotřebovalo přes den spát. Nejčastější příčinou je, že rodič dítěti neumí správně nastavit spánkový režim a případně se to z nějakého důvodu nezvládá ani ve školce.

Každé dítě je jiné a má odlišné potřeby. Není běžné, aby tříleté dítě nepotřebovalo přes den spát. Dítě, které potřebuje přes den spát a nespí, se často odpoledne projevuje jako mrzuté a unavené.

Únavu někdy paradoxně signalizuje také motorický neklid a hyperaktivita, kterou si děti ventilují svou únavu. Pokud dítě doma neumí usnout, je potřeba na tom popracovat.

**Lze využít k opětovnému navyknutí na denní spánek školku, nebo je lepší dítě brát po obědě domů?**

Mnozí rodiče mi řeknou, že dítě spí ve školce i u prarodičů, ale doma odpoledne nikdy neusne. V takovém případě je vidět, že je doma nějaký problém nebo překážka.

Někdy to může být starší sourozenec, který už nespí, a dítě může mít kvůli jeho přítomnosti jednoduše pocit, že mu něco ujde, když půjde spát. Jsou to detaily, ale je třeba zkoušet pracovat na odstranění důvodů, které dítěti brání usnout.

Berou-li rodiče dítě po obědě domů, dítě jim často na chvíli usne v autě a vše se tím narušuje. Proto doporučuji, aby dítě prošlo v mateřské škole

postupnou adaptací. Nejprve si na školku zvykne dopoledne. Když se to po pár dnech stane, nechte ho ve školce i spát.

### **Jak podnítit dítě, aby nám vyprávělo o tom, co ve školce zažilo?**

Ideálně zmiňovanými společnými rozhovory, při kterých se každý z rodiny dělí o to, co ve dne zažil. Netlačte na dítě.

Někdy je pro něj náročné svěřit se s tím, co zažilo, jakmile ze školky přijde. Je samo ještě plné zážitků, které potřebuje zpracovat. Respektujte, že dítě chce mluvit až později, například večer při čtení pohádky.

Zkuste si s dítětem doma zahrát na školku. Dítě může být paní učitelka a figurky děti. Prostřednictvím této hry dítě zpracuje zážitky ze dne a rodič získá informaci, co se ve školce dělo. Tato hra je velmi vhodná i pro děti, které ještě neumí nebo nechtějí mluvit o svých zážitcích.

## **Nerozbíjet talíře**

### **Co když první den školky pláče rodič? Má být vůči dítěti otevřený a ukázat slzy, nebo je skrývat za každou cenu?**

Vždy říkám rodičům, aby byli při projevování svých pocitů autentičtí, ale aby jimi zároveň dítě nezahlcovali. Řekněte dítěti, že je vám smutno, ale nezaplavujte ho svým smutkem. Platí to při adaptaci nebo při úmrtí v rodině.

Doma byste neměli od žalu rozbíjet talíře a při loučení v šatně byste neměli plakat proto, že je vám smutno. Rodič by měl být schopen regulovat své emoce, aby to později dokázalo i dítě.

Pokud jsme smutní, řekneme si to, obejmeme se a odejdeme s tím, že se s dítětem odpoledne uvidíme. Neprodlužujte loučení. Dítěti byste měli být oporou. Když vás emoce složí, dítě se vystraší, začne vás utěšovat a bude se bát projevovat vlastní pocity.

Jestliže si se svým smutkem nedokážete sami poradit, navštivte odborníka, psychologa, terapeuta. Případně se vypovídejte kamarádovi nebo kamarádce.

### **Můžeme naším pláčem dítěti způsobit trauma?**

V některých případech bohužel ano. Především pokud se dítě cítí samo, vystrašené a nemá oporu a pocit bezpečí a jistoty.

### **Kdo podle vašich zkušeností prožívá nástup dítěte do školky obtížněji? Rodič, nebo dítě?**

Určitě rodiče. Je samozřejmě také mnoho dětí, které potřebují delší dobu, větší podporu nebo adaptační plán šitý na míru. Velmi často se však setkávám s tím, že děti by zvládly vstup do kolektivu zcela bez problémů, kdyby je rodič, který má sám nějaký problém, neznejšťoval.

### **Co když má rodič delší problémy a těžko zvládá odloučení od dítěte?**

Je přirozené, že naše děti a zážitky s nimi otevírají naše vlastní traumata z dětství. Velmi často se stává, že smutky, strachy nebo obavy rodiče jsou jeho vlastní nevyřešené pocity, které zažíval jako dítě. Toto je něco, za co nemůžete.

Když se vám toto stane a cosi se ve vás otevře, je důležité si to připustit a nezahlcovat tím dítě. Hledejte podporu u odborníka pro dospělé, ideálně psychoterapeuta, který vám dokáže pomoci a doprovázet vás zpracováváním vlastních zážitků. Pomůžete tím nejen sobě, ale také svým dětem.

### **I když by se neměly v období nástupu do školky udávat v životě dítěte další změny, většina matek musí téměř souběžně nastoupit do zaměstnání. Jak na dítě působí, když před ním řešíme, kdo pro něj půjde do školky a jak věci najednou nestíháme?**

Rodičům vždy doporučuji, ať nastoupí do zaměstnání dříve než dítě do školky. Pokud samozřejmě mají tu možnost. V takovém případě mají čas si nastavit harmonogram, který budou po nástupu dítěte do kolektivu schopni dodržovat.

Přizvěte na pomoc partnera a prarodiče. Jen když má rodič nastavený režim, dokáže být oporou pro dítě.

### **Co dělat, když se ani po adaptačním procesu naše dítě neadaptuje?**

Od začátku si dítěte pozorně všímejte. Může se skutečně stát, že školka, kterou jste vybrali, pro něj nemusí být vyhovující. Všímejte si, jak učitel

komunikuje, jestli se dítě v zařízení opravdu cítí bezpečně, zda neprožívá nějaký strach.

Pokud přijdete na to, že tam něco nefunguje, konzultujte situaci s učitelem nebo s ředitelem. Když konzultace nepomůže, můžete situaci řešit změnou školky.

Dítěti možná jen nevyhovuje velký kolektiv, a proto adaptace nefunguje, jak má. Jestliže se dítě neposouvá z první adaptační fáze do dalších období, mohou být obavy rodiče namísto a dítě ještě není pro vstup do kolektivu emočně zralé.

### **Dokáže emoční zralost vlastního dítěte posoudit i sám rodič, aniž by se poradil s dětským psychologem?**

Rodič může i sám vidět, že dítě má například problém se od něj odpoutat. Dítě neumí zvládnout, když s ním promluví někdo cizí, je velmi bázlivé, případně příliš vybíravé v jídle.

I v takových případech je dobré zkonzultovat situaci s odborníkem, který nám naše obavy potvrdí nebo vyvrátí a dá vhodná doporučení.

### **Pokud dítě nenastoupí do školky, nebo tam přestane chodit, ale rodič ho bere na hřiště či na kroužky, existuje něco, co se doma nemá šanci naučit?**

Vzdělávání v domácím prostředí je v současnosti velmi „in“. Mnoho rodin začalo děti vzdělávat doma během pandemie covidu a pokračují v tom dodnes. Nic proti takovému přístupu nemám. Je tam však i velké „ale“.

Rodič musí být na domácí vzdělávání připraven a nedělat to násilím. Je potřeba si položit ruku na srdce a odpovědět si na otázku, zda dokážu dát doma svému dítěti dennodenně vše, co potřebuje. Znamená to dodat dostatek podnětů, rozvíjet jeho schopnosti, emoce, řeč a dát mu základy socializace.

Děti potřebují vhodným způsobem stimulovat různé schopnosti v konkrétních klíčových obdobích, ve kterých se kladou základy těchto schopností a dovedností. Když dítě nemá dostatek vhodných podnětů, daná schopnost se nerozvine tak, jak by měla.

Pokud rodič není pedagog nebo psycholog, obávám se, že nemusí tyto úkoly správně uchopit. Děti například potřebují zažívat i zdravé frustrace, protože právě ty je posouvají vpřed. Doma je nezažije, pokud za něj všechno dělá rodič. Vzdělávat dítě doma je obrovská výzva a rodič musí zhodnotit, jestli to zvládne.

**Když si uvědomíme, že naše rodinná příprava na nástup do školky nebyla dostatečná, je možné to ještě během adaptačního procesu nebo i po něm napravit? Jak?**

Nikdy není pozdě. Některé věci a situace jsou ideální a s jinými se musíme vyrovnat, až když nastanou. V žádné fázi není pozdě zeptat se sám sebe, zda nevkládám do celého procesu příliš stresu nebo smutku, zda si s dítětem vhodně povídám, zda mu nepodsouvám obavy a problémy, které vůbec nemá.

Nebo jestli na druhé straně nebagatelizuji, že je dítě smutné a možná by potřebovalo být doma delší dobu. Někdy si totiž rodiče mohou dovolit zůstat s dítětem doma déle, ale bojí se to udělat, například proto, že děti všech jejich kamarádů už ve školce jsou.

Pokud je dítě ve školce už měsíc a má přetrvávající potíže, je plačtivé a málo jí, jděte za učitelkou a snažte se to řešit. Dítě potřebuje být v prostředí, které je rozvíjející, podnětné, milující a bezpečné. Pokud budete mít pocit, že jste nevybrali dobře, nebojte se školku změnit. Zajímejte se a hledejte řešení problémů.

**Petra Arslan Šinková**

Dětská psycholožka s dlouholetou praxí. Založila a vede dvě mateřské školy, základní školu a poradenské centrum.

Věnuje se poradenství pro rodiče v oblasti výchovy a vzdělávání dětí. Vede i tréninkové programy pro učitele.

Je autorkou deseti knih o výchově, vzdělávání a rozvíjení schopností dětí. Nedávno pokřtila svou nejnovější knihu *Mami, oci, každý je výjimečný*, (pozn. red), která vyšla ve slovenštině.