

Adaptace dítěte v novém kolektivu

Jak můžeme dětem pomoci zvládnout tuto náročnou situaci.

Nové situace nás potkávají celý život. Každý máme nějaký svůj vlastní způsob, jak je zvládáme a naše děti si svoje vlastní adaptační mechanismy budují postupně s naší pomocí.

Co všechno musí zvládnout?

- odloučení od rodičů
- vstup do cizího a možná neznámého prostředí (nová budova, nová třída..)
- nový režim dne
- setkání s novými dětmi i dospělými
- požadavky na nové dovednosti

Každé dítě je jiné a každé dítě zvládá nové situace různě. Někdo si zvykne v nové škole nebo školce během pár dnů a některým dětem může fáze zvykání si trvat delší dobu. Rozhodně to neznamena, že dítě, které si zvyká déle je v něčem horší než dítě, které se rychle rozkouká a hned se v novém prostředí cítí jako doma. Může to být osobnost dítěte, co má vliv na jeho schopnost adaptace a také rodina odkud dítě do kolektivu přichází. Je dobré zvážit, co všechno je ve hře. Jako rodiče nejlépe svoje dítě známe a také dokážeme posoudit, jestli se neděje v naší rodině něco náročného (odchod nějaké člena rodiny, partnerská krize, rozvod, finanční krize, zdravotní potíže, úmrtí blízkého člověka...), co dítě vnímá, ale nemluví o tom.

Jak mohu pomoci s adaptací v novém kolektivu.

- buďte si jistí sami sebou a důvěřujte dítěti, že to zvládne
- zvykejte dítě na odloučení (při odchodu s jistotou řekněte, že odcházíte a ujistěte ho, že přijdete - používejte konkrétní termíny, kterým dítě rozumí - po obědě, po spinkání, Upozorněte ho, pokud ho bude vyzvedávat někdo jiný než vy.
- mluvíte s dítětem o tom, co se bude ve školce nebo škole dít, jaké to tam je, co je čeká za hezké chvíle. Vyvarujte se negativním popisům, vyhrožování (počkej, tam tě naučí poslouchat, tam se s tebou nikdo mazlit nebude, však tě paní učitelka pořádku naučí...)

- ujistěte ho, že mu věříte, že to zvládne a zkuste mu dát příklad situace, kterou zvládlo
- veďte dítě k samostatnosti - snáz se mu bude zvykat v novém prostředí, když bude mít upevněné základní hygienické návyky a základní dovednosti odpovídající věku
- čtěte mu příběhy, kde hlavní hrdinové chodí do nové školky nebo školy (Už chodím do školky - Zuzana Řebíková, Velký pokrok Půjdu do školky - Marion Cocklico, Hurá do školy - Zuzana Pospíšilová, Antonín Šplíchal, O zebře, která nechtěla chodit do školy - Christine Beigel...)
- dejte dítěti s sebou něco důvěrného - fotku, hračku, plyšáka..malá drobnost, která připomíná domov mu může pomoci překonat strach a obavy
- plňte svoje sliby a říkejte dětem pravdu - buďte pevní v hlase a laskaví
- ujistěte ho, že ho tam neodkládáte, ale že máte také svoje povinnosti a že už je velké a má také svoje povinnosti
- dítě za zvládnutý pobyt pochvalte a pozitivně motivujte - vyzdvihněte jeho hezké zážitky, zazpívejte si s ním písničku, co se naučilo, zahrajte si hru, kterou tam hrálo... vyjadřujte obdiv, co všechno se naučili - vy se v té školce tak máte! (nelitujte ho, že to muselo být hrozné vydržet tak dlouho bez maminky nebo tatínka a že vám bylo taky smutno a taky jste plakali)
- udělejte si jasno v tom, jaké je to pro vás, že je dítě v novém kolektivu (když se zbavíme svého strachu, podaří se i našemu dítěti snáze strach překonat)
- za pobyt ve školce nebo škole neslibujte dítěti odměny předem - dítě prožívá stres, že je bez rodičů a k tomu se může přidat ještě stres ze selhání a že nedostane odměnu
- vezměte dítě na nákup něčeho nového, co si s sebou může vzít - tričko s oblíbeným hrdinou, sukýnka..nechejte ho si tu věc vybrat a výběr pochvalte bez výhrad
- loučení by mělo být krátké
- při plačtivém loučení buďte laskaví, přívětiví, ale rozhodní - neodcházejte narychlo ani ve vzteku. Uklidněte je, že je v pořádku mít strach z nové situace a že všichni lidé jsou trošku nervózní, když zažívají něco poprvé, ale že se po několika dnech už začnou cítit jistější. A tak že to bude určitě i s ním.
- komunikujte o možných problémech s paní učitelkou - je možné, že vnímáte adaptaci svého dítěte jako problematickou, ale z pohledu zkušeného pedagogického pracovníka jde o normální reakci
- pokud probíráte s paní učitelkou nějaké negativní chování svého dítěte, veďte hovor o samotě bez přítomnosti dítěte