

## Trojí pohled na adaptaci

Přišlo období nástupu nových dětí do skupinky.

Pro vás rodiče je to setkání nejen s chůvami (tetami), ale také s odcizeně znějícím slovem adaptace. Adaptace neoznačuje nic patologického, ale patří k běžnému jevu, kdy se adaptujeme na životní změnu.

Protože jsem matka dvou dětí školního věku, akreditovaná chůva a zároveň ředitelka jeslí pokusím se Vám toto slovo přiblížit z pohledu rodičů, jeslí a dítěte. U dětí od 1,5 roku separační úzkost klesá a z vlastní několikaleté zkušenosti mohu potvrdit, že rozhodující je kvalita zařízení a počet dětí na chůvu. Je totiž rozdíl, má-li chůva na starost 6 dětí nebo víc jak 12. Jelikož v našich zařízeních důsledně dbáme, aby počet dětí na chůvu nepřekročil zmiňovaných 6. Jen tak máme možnost věnovat se dětem opravdu individuálně a pracovat v menších skupinkách. Vidím, že se děti u nás rozvíjejí po emoční i motorické stránce, mají pravidelný řád a jasné hranice. Rodiče nám dávají zpětnou vazbu, že u svých dětí najednou vnímají větší samostatnost. Nás těší, když máme možnost vidět spokojenější maminky/tatínky, které díky našemu programu mají čas na sebe případně i na práci, a ještě jim zbývá energie na své dítě.

Před nástupem do nového prostředí máte jistá očekávání a možná pochyby, zda se dítě bude v novém zařízení líbit a jak to zvládne. U rodičů prvního dítěte je to velký skok do neznáma, i když jste třeba měli babičky nebo chůvy. Doposud bylo Vaše dítě napojeno jen na maminku nebo tatínka, možná i nejbližší rodinu a nyní přišel okamžik, kdy má být svěřeno do péče chův či tet, jak se jim u nás říkáme, které budou mít na starost i další děti. Víte, že dítě potřebuje více podnětů, které nejste schopni poskytnout. Také Vy potřebujete nějaký čas i pro sebe, chcete se vrátit do práce, protože Vás baví a naplňuje nebo potřebujete práci z finančních důvodů. Možná čekáte dalšího potomka nebo jste se z nějakého jiného důvodu rozhodli, že je čas vyzkoušet dětský kolektiv.

A tady se setkáváme s řadou nepochopení ze strany rodičů. Nejčastěji jde o problém zdlouhavého loučení či dokonce odhodlání trávit delší čas v jeslích společně s dítětem. Ačkoliv rodiče na začátku dostanou informaci, co je podle psychologů pro dítě nejlepší, stejně to v realitě dopadá jinak. Druhým problémem je, že se rodiče paradoxně domnívají, že pomohou dítěti zvyknout si na jesle tím, že budou docházet méně často. Nepochopení těchto dvou zásadních bodů na začátku, může později vést k tomu, že se dítě bude na jesle adaptovat velmi dlouho anebo se mu do školky nebude později chtít chodit vůbec, protože se zvolí nevhodná délka prvních návštěv.

Podívejme se nejdřív **na loučení**. První den nastal a Vy jdete do jesliček. Vaše dítě je z toho nadšeno, má tu nové podněty, hračky, zábavu, prostor. Tento den většinou trávíte s dítětem spolu, ale pak na radu chův zkoušíte odejít. Moment odloučení je tu a dítě začne brečet, nechce se od Vás odtrhnout. Toto je obvyklá situace ve většině případů. Další vývoj se liší podle individuality dítěte. Téměř žádné dítě však není emočně zralé, aby v období zvykání zvládlo v klidu rodičům zamávat, usmát se a rozeběhnout se do nového prostředí s veselou náladou. Každé dítě je individuální a každé se vyrovnává s prvním krokem k větší samostatnosti po svém. Všechny děti si však touto etapou projdou s menšími nebo většími slzami a chtějí se k rodičům přimknout při jejich odchodu. **Zde je na místě uvědomit si, že dítě má především strach, že ho necháváte samotné v cizím prostředí. Nemá úzkost z cizích dětí, ale z toho, že se má odloučit. Přirozenou reakcí na strach je pláč.** Některé děti mohou krátkodobě projevovat zpětný vývoj, kdy se začnou chovat více miminkovsky. Je-li dítě vlídně přijaté, uvedené mezi děti chův nebo větším dítětem, **úzkost postupně mizí. K jinému průběhu dochází u jedináčků a dětí, které žily až dosud bez dětské společnosti, ti pak mohou reagovat bouřlivěji.**

Byli jste na podobný vývoj připraveni a počítali jste s tím, a přesto přirozeně reagujete tak, že se ve snaze dítěti pomoci vracíte, abyste jej uklidnili? Jako ředitelka jeslí mohu potvrdit, že se to v polovině případů stává, přestože v úvodní schůzce s rodiči probereme všechny strašáky a nepředvídatelnosti zvykání, potřeby dítěte a načasujeme docházku. Stejně zbude určité procento rodičů, kteří zůstanou přesvědčeni, že když se vrátí, dítě se utíší a pak s větším klidem na duši odejdou.

## 1. Nevracejte se

Zde se zastavte a podívejte se na to z pohledu dítěte. Dítě má strach a brečí, kvůli tomu rodič znejistí a pravděpodobně se bude chtít vrátit. Dítě má radost, že se rodič vrací a utiší se, nicméně už je ostražitě a nejspíš ze svého rodiče cítí nervozitu. Už mu tolik nevěří a hlídá si ho a hledá sebemenší náznak, že se opět chystá odejít. Nervozita stoupá na všech stranách a přenáší se. Rodič je neklidný, dítě o to více a chůvy už také, protože tuší, že při druhém pokusu o odchod bude pláč ještě větší a bude je to stát více úsilí dítě utiší. Navíc začne hrát roli čas, v jeslích mají aktivity pevný řád. Ráno přivítání, hra, následující společným kruhem a aktivitami, potom svačina. Adaptace vyžaduje větší zapojení chův, protože se věnují dětem, co potřebují upokojit. Pokud protahujete loučení, nabourává to každodenní běh jeslí a věřte, že úplně nejhorší je předávat dítě u svačiny nebo když se jde ven. Zkuste si obsluhovat 5 dětí u jídla a k tomu uklidňovat dítě, které dostane záchvat. Věřte, že to je hodně těžké pro každého sebezkušenějšíchůvu.

**Chcete pomoci dítěti, ale nevědomky mu škodíte.** Z toho důvodu po Vás chůvy chtějí, abyste předali dítě v šatně včas, co nerychleji a nechodili s ním do třídy. Potřebují prostor na ztišení dítěte, což se opravdu podaří. Pokud ne, bývají s Vámi domluveny, že se ozvou, aby Vás informovaly. **Jako provozovatelé jeslí nemáme zájem dítě zlomit, chceme v něm strach odbourávat postupně po malých dávkách, dát mu potřebný pocit jistoty a bezpečí.**

## 2. Mluvte s ním co nejvíce, co se bude dít

Navodte dětem stereotyp a dokolečka vysvětlujte, proč do jesliček chodí. Motivujte ho například tím, že si v jesličkách bude hrát s dětmi, budou tam nové hračky a zábava a **že si pro něj přijdete**. Měli byste zůstat klidní a projevovat svou spokojenost s chůvou, vybavením školky i bezvadnými dětmi, mezi kterými si Vaše dítě najde kamarády. U větších dětí byste měli vyjádřit své očekávání, co se ve školce dítě naučí a co může pak naučit rodiče. Nové básničky, písničky, rukodělné práce. Důležité je vyjádření, že školka je vaše společná záležitost, že občas půjdete do školky na besídky a společné akce.

## 3. Hledejte kvalitní personál – je to základ dobré adaptace

Co se děje po Vašem odchodu? Chůva se ujme plačícího dítěte a určitě ho nenechá bez povšimnutí. Chůvy jak v Sovičce, tak Kulíšku, jsou proškolené správným přístupem. Umí dobře pochopit emoce dětí a hlavně jim umí dát patřičnou dávku pochopení. Někdo by plačícímu dítěti řekl například: „Nebreč, maminka přijde za chvíli.“ nebo „Vidíš ostatní přece taky nebrečí.“ Nebo by se snažilo dítěti nabídnout různé podněty, aby odvedlo jeho pozornost od myšlenky na maminku. Představte si sebe, když jste rozladěni a ostatní se Vám snaží radit, litovat nebo dokonce ignorovat Vaše emoce. Jak byste se přitom cítili? Nic moc, že? Chůva u nás dá nejprve dítěti vědět, že rozumí jeho pocitům a ví, že je smutné, že maminka/tatínek odešli. Dítě pomůže utiší například tak, že mu ukáže pravidelné dýchání nebo ho vezme do náruče. Dítě dobře vnímá, že mu někdo rozumí a neignoruje jeho pocity. Dále chůva vysvětlí, že se maminka brzy vrátí. Děti ještě moc nechápu pojem brzy nebo chvílka, takže je jim několikrát zopakováno, že si teď budou děti hrát nebo něco společně dělat, pak půjdou na svačinu a maminka přijde po svačině. Řeč u batolat bývá ještě nesrozumitelná, to však není překážkou, aby se chůva nemohla vcítit do potřeb dítěte.

## 4. Neberte tety - chůvy jako ty zlé

Když toto vše pochopíte, přestanete chůvy vnímat jako bezcitné osoby, které Vám rvou plačící dítě z rukou. **Vědí totiž dobře, že rychlé loučení je neúčinnější.** Dokážou dítě rychleji utiší. V naší školce a jeslích máme za sebou více jak 200 adaptací dětí ve věku od 1 roku do 3 let. **Jen velmi malá část dětí neplakala, protože byly zvyklé na kolektiv a neměly silnou fixaci na rodiče.** Často jsem ze začátku naší práce měla pochyby, zda provozuji jesličky dobře a jestli mám dobré chůvy, které se dokážou dobře vcítit do dětí a rodičů. Myslela jsem si, že nejsme dokonalí, když u nás děti první měsíc propláčou někdy i déle (chodí-li dítě do jesliček nepravidelně). Pak mi s postupem času začalo docházet, že to není naší vinou, **ale jde o proces adaptace.** Zjistila jsem, že i kdybych měla zaměstnankyně s největší empatií a sebelepší nabídku služeb, **dítěti pocit strachu zmizí až s postupem času, když si zvykne.** Představte si, že jedete na týden na dovolenou bez dětí, nejdřív se těšíte, že si odpočinete. Po příjezdu Vám však děti začnou chybět a Vy litujete, že je tu nemáte, i když je to na dovolené fajn. Jste na dítě také fixovaní, proto se nedivte, že děti nejsou první dny šťastné, když odcházíte.

## 5. Začít musíte u sebe

Co tedy s tím? Snažím se v první řadě „vychovat“ rodiče. Vysvětluji, jak dítě bude reagovat a jak mu můžete nejlépe pomoci. Protahováním stresu z loučení dítěti přihoršíte. **Dítě stejně tuší, že chcete odejít, Vy jste jako uzlík nervů, který se chystá utéct. Nejlepší je říct mu: „Za chvíli se vrátím a pak spolu půjdeme ven.“ Odejít a nevracet se, i když uslyšíte brečení.** V dalších dnech se situace opakuje obdobně s tím rozdílem, že interval na utišení dítěte se zkracuje a dítě se začíná cítit bezpečně. Vidí, že chůvy o něj mají zájem.

## 6. Dejte dítěti čas na zvykání

Nové dítě potřebuje svůj prostor, poznává nové okolí pomaleji a většinou potřebuje být stranou, nezapojovat se. Ostatní děti kolem sebe toleruje, pokud mu ostatní neberou hračky, ale jinak si s nimi hrát nepotřebuje. Některé děti se intenzivně pokoušejí navázat kontakt, ale nové dítě se většinou stáhne. Nejprve pozoruje, co se kolem něj děje, hračky si spíš prohlíží a vyčkává. Jsou také děti plaché, které i po delší pravidelné návštěvě jeslí, budí dojem, že jsou ve školce nováčci, to je ale spíš výjimkou. **Nečekejte, že za týden si dítě na nové prostředí zvykne.**

## 7. Informujte a informujte se

Pravidlo rychlého loučení zůstává u každé individuality dítěte stejné. Pokud máte dojem, že potřebujete přece jen delší čas, můžete se pět minut zdržet v šatně, ujistit dítě, že jste s ním a že ho v tom podporujete. Znam zařízení, kde na nástěnce najdete upozornění, abyste se loučili při adaptacích rychle. Funguje to zkrátka všude velmi podobně, jen ne všude Vám o tom dají dostatek informací. Informace na začátku jsou důležité pro obě strany. **Chůvy by měly vědět, zda se u Vás doma zrovna něco neděje, třeba se stěhujete nebo očekáváte dalšího potomka a podobně. To jsou všechno faktory, které mohou ovlivnit chování dítěte. Berte jesle jako partnera, se kterým je potřeba komunikovat. Podílíme se také na výchově dětí a potřebujeme od Vás informace stejně jako Vy očekáváte informace od chův nebo paní ředitelky.**

## 8. Ze začátku chodte pravidelně a co nejvíce

Ted' už chápete více, co se děje na každé straně, přejděme k praktickému doporučení, jak načasovat zvykání. U nejmenších dětí jesličkového věku, které ještě nikdy nikam nechodily, počítejte, že první týden bude dítě bez Vás nejvýše hodinku až dvě (spíše méně). Po týdnu se čas natáhne o hodinu, a když to jde vše dobře, zkusíme ve třetím týdnu svačinu a procházku ven. Na první procházku ven můžete dítě doprovodit, další procházku již nechte na něm, ať to zkusí bez Vás. Teprve na konci prvního měsíce by dítě ve věku do tří let mělo vydržet v klidu do oběda i se spaním a mělo by se rychle utišit po odchodu rodiče. **Někteří rodiče se domnívají, že již druhý týden zvládne dítě bez problému spinkání. To je urychlené a rozhodně to nedoporučujeme u dětí do 3 let, které jsou v dětském kolektivu poprvé bez rodičů.** Velmi důležitá je pravidelnost, abyste chodili včas a pokud možno co nejčastěji. 1- 2x týdně nestačí a dítě si může zvykat i půl roku. **Prosím počítejte s tím, že adaptaci obětujete první měsíc.** Zapojte třeba další členy rodiny, kteří dítě odvedou nebo vyzvednou. Tatínoci bývají klidnější a dokážou se s loučením vyrovnat lépe.

Tak a jsme na úplném konci. Měli jste možnost pochopit chování dětí, chův a rodičů. Každá strana má své důvody, proč se v danou situaci chová tak, jak se chová. Přístup rodičů má ale velkou roli při adaptaci. Proto by měli dávat velký důraz při výběru školky či jeslí na jeho personál a systém adaptace. Pak by se rodiče neměli stavět negativně k personálu, ale měli by je brát jako partnery, jelikož kvalitní chůvy s dlouholetou praxí už ví, co na začátku dělat a rodiče by měli respektovat jejich doporučení.

**Vše výše zmíněné může buď vychovat silného a zdatného jedince nebo ho poznamenat.**

**Zkrátka adaptace dítěte je velmi důležitá a role rodiče je zde ta nejdůležitější.**

**Za tým jeslíček Sovička a Kulišek – M. Králová**