

Poradíme vám, ako zvládnuť adaptáciu detí v škôlke



Adaptácia dieťaťa v škôlke môže vyzerat' u každého inak. Ako rodičia dajte svojmu dieťaťu čas, stojte pri ňom a buďte trpezliví.

Proces nástupu dieťaťa do materskej školy predstavuje na pohľad jednoduchú etapu ľudského života . Keď sa v nej však ocitnete so svojim dieťaťom vy a každé ráno vám ho musí učiteľka v absolútnom amoku vytrhnúť z náručia, zrazu pochopíte, že nejde len o takú zanedbateľnú záležitosť.

Napriek maximálnej snahe učiteliek, dieťa nemôže pociťovať v škôlke rovnaký komfort v porovnaní so starostlivosťou, ktorý mu poskytuje matka. Učítelia sa stávajú druhými rodičmi 20 detí a ich pozornosť práve tomu vášmu dieťaťu je pochopiteľne obmedzená. Rodičia, ale i deti môžu prežívať stavy úzkosti z tejto separácie. Mamy, rovnako ako deti, prežívajú toto odlúčenie ťažko. Mali by sa s tým však čo najskôr vysporiadať. Čím menej pochybností a neistotyvidia deti v očiach rodičov, tým jednoduchšie sa budú novej situácii prispôsobovať.

To akým spôsobom a či sa vôbec vaše dieťa prispôsobí novému prostrediu závisí od mnohých faktorov. **Dôležitú rolu zohráva vek, povaha dieťaťa, jeho osobnosť, ale aj samotní rodičia.** Veľmi dôležitá je kooperácia dieťaťa, rodiča a učiteľa, aby túto fázu zvládli všetci na výbornú.



Adaptácia v materskej škole

Čo robiť pred nástupom do škôlky

Práve rodičia môžu cielenou prípravou veľmi uľahčiť nástup detičiek do materskej školy. Nájdite si preto čas a pokúste sa vyskúšať naše odporúčania v praxi, aby ste eliminovali úzkosť dieťaťa z neistoty, čo ho v škôlke čaká.

Rady pre rodičov:

1. Čo najviac sa s dieťaťom pred začiatkom škôlky **rozprávajte o tom, prečo je škôlka pre detičky dôležitá a dobrá**, že sa tu naučia množstvo nových vecí, spoznajú nových kamarátov a môžu sa hrať s cudzími hračkami. Pozitívne ho motivujte.
2. **Skúste aplikovať dostatočne vopred** (aj niekoľko mesiacov) **režim**, ktorý bude škôlka vyžadovať. Týka sa to predovšetkým vstávania a stravovania.
3. Ak to režim škôlky umožňuje, **navštívte ju počas leta niekoľko krát** (i bezprostredne pred prvým septembrom), aby dieťa vstupovalo do relatívne známeho prostredia. Čiastočne tým eliminujete neistotu.
4. **Hovorte detailne o režime**, ktorý škôlka vyžaduje. Dieťa to potrebuje vedieť.
5. Ak vám to situácia umožňuje, pokúste sa **zoznámiť a spriatelíť s deťmi, ktoré nastúpia do vašej triedy ešte pred začiatkom roka**. Prípadne sa skúste dohodnúť so starým kamarátom dieťaťa a nastúpiť do rovnakej škôlky.

Prvé dni v škôlke sú stresujúce

Po nástupe do materskej školy majú učiteľky doslova plné ruky práce. Tri plačúce deti na rukách obetavých učiteliek nie sú žiadna výnimka. V tomto období každé dieťa prechádza **3 základnými vývojovými fázami**, pričom každá z nich trvá približne týždeň.

V orientačnej fáze sa dieťa stáva pozorovateľom nového prostredia, ľudí, pravidiel a aktivít, ktorých súčasťou sa stáva. Býva málo výrečné a kontaktné voči svojmu okoliu a snaží sa spracovať všetky podnety zo svojho okolia. V tomto období sa väčšinou nechce ani hrať a nechutí mu jesť, nakoľko je vo veľkom strese.

Rady pre rodičov:

1. Ranné lúčenie s množstvom kriku a plaču je pre všetkých veľmi náročné. Toto obdobie proste musíte vydržať a dôverovať skúseným učiteľkám.

- **Prvé dni zostaňte nejaký čas v triede.** Snažte sa však dieťa nekontaktovať a napríklad si čítať. Každý deň tento čas skracujte a pomaličky sa po veľmi rýchlej rozlúčke s dieťaťom vytráťte. Nikdy neodchádzajte bez rozlúčenia!
- Nedávajte dieťaťu ani na sekundu pocítiť, že by mohlo odísť s vami.
- Pokiaľ dieťa chytí záchvat, musíte ho uistiť, že napriek tomu **budete musieť odísť a ono aj tak musí zostať v škôlke.** Je jasné, že ste v šoku a možno ste u svojho dieťaťa obdobný záchvat ešte nevideli, ale musíte pozbierať sily a ísť. Hovorte s ním však o tejto situácii aj pred tým, ako nastane, keď je dieťa pokojné.
- Aj v prípade, že sa vám zdá situácia neúnosná a pre všetkých veľmi vyčerpávajúca, **dochádzku nesmiete prerušiť**, lebo by ste sa ocitli na úplnom začiatku.
- **Darujte mu nejakú drobnosť**, napríklad srdiečko alebo macíka, ktorý bude symbolizovať, že ho veľmi ľúbite a vždy sa pre neho vrátite.

2. Dieťaťu nedávajte po škôlke žiadne ďalšie aktivity, bolo by preťažené. Potrebuje si oddýchnuť a svoj stres odfiltrovať v pokojnom domácom prostredí.

3. Nakoľko deti veľmi málo prípadne vôbec v škôlke nechcú jesť, ich nervozita, prípadne plačlivosť sa zvyšuje aj kvôli tomu. Majte po príchode do škôlky **pripravený malý snack**, ktorý má rád a potlačte tak ďalšiu vlnu nervozity z vášho stretnutia. Z detí zvykne opadnúť stres a po uvoľnení sa opäť rozplačú. Snack, ktorý má rád či obľúbená hračka ho určite potešia.

4. Hovorte o jeho strachu a úzkosti. Snažte sa zistiť, čoho konkrétne sa dieťa bojí. Má strach, že sa nevrátite? Ublížil mu niekto? Alebo nevie, kde je toaleta? Ak raz presne definujete, čoho sa dieťa bojí, dokážete proti týmto jeho obavám v spolupráci s učiteľkou ľahšie bojovať.

5. Poproste učiteľku, aby si dieťa mohlo **vziať do škôlky svoju najobľúbenejšiu hračku**. Bude mu dávať pocit bezpečia a istoty pokiaľ sa navráťte.

Kontaktná fáza (druhý týždeň) predstavuje obdobie, kedy sa snaží dieťa o svoje presadenie v kolektíve. Hľadá si svoje miesto a upútava na seba pozornosť. Všíma si, čo je pre rovesníkov zaujímavé a snaží sa získať si ich priazeň. Dieťa je komunikatívnejšie, hravejšie, no stále veľmi vyčerpané zo spracúvania nových podnetov. Musí si zvykať na nové povahy spolužiakov, zvládať riešenia konfliktov pod vedením učiteľky. V prítomnosti rodičov môže byť plačlivejšie a pôsobiť nevyrovnane. Rodič by mal tieto nálady zvládať bez väčších emócií a chápať, že na dieťa je počas dňa kladená veľká záťaž.

Aj adaptácia má šťastný koniec

Tretí týždeň sa zväčša prekrýva s poslednou **fázou ukludnenia**. Dieťa sa stáva vyrovnanejšie, je menej plačlivé a chápe pravidlá materskej školy. Prejavuje svoju náklonnosť, napodobňuje iné deti a prehlbuje priateľstvá. Priestory školy sú pre neho známe a upokojenie umožňuje štandardné stravovanie. Ak ste boli trpezliví **a nenechávali ste svoje dieťa celodenne v škole, teraz je ten správny čas**. Dieťa je na to pripravené. Určite s ním však o tom komunikujte, aby opäť nezostalo zneistené.

Vyčerpanie stále pretrváva a preto sa neodporúča po škôlke žiadny fyzicky náročnejší režim. Dieťa by malo v klúde dobiť energiu.

Kto prežil nástup svojich detí do škôlky, vie že každé to prežívalo úplne inak.

Nestanovujte si preto žiadny limit a neporovnávajte vaše dieťa s inými.

Pamätajte, že každé dieťa je jedinečné a má iné povahové črty a predispozície.

Niektoré deti fyzické prejavy úzkosti či teatrálné záchvaty vôbec nemajú. U iných sa objavujú na pár dní a u ďalších môžu pretrvávajú týždne. Nakoniec si však zvykne a vy budete mať radosť, že ste ho podporovali najlepšie ako ste vedeli.