

Milí rodičia,

zo skúseností profesijných, ale aj súkromných, si uvedomujeme psychickú náročnosť zvládania adaptácie dieťaťa v prostredí materskej školy. Z uvedeného dôvodu sme vypracovali dokument, ktorý stručne popisuje prežívanie Vášho dieťaťa v tzv. adaptačnom období a ktorý si kladie za cieľ informovať Vás o procesoch, ktoré sú v tomto období prítomné.

V MŠ Dolné Obdokovce systematicky pozorujeme mieru adaptácie u každého dieťaťa individuálne po dobu min. troch mesiacov. Uvedené má na starosti školský psychológ.

Prvý týždeň novoprijaté deti navštevujú MŠ po 2 hod., následne si ich vyzdvihnú rodičia. Keďže každé dieťa je individuálne a každá rodina je špecifická, zákonný zástupca dieťaťa sa môže s vedením školy dohodnúť aj inak.

Rodič sa v čase návštevy dieťaťa v MŠ nezúčastňuje aktivít v triede, dieťa odovzdá pani učiteľke pri vstupe do triedy.

Adaptácia dieťaťa v prostredí MŠ

Adaptácia dieťaťa na MŠ štandardne prebieha v troch fázach:

- 1) Orientačná fáza
- 2) Fáza presadenia sa
- 3) Fáza ukludnenia, vyrovnania (homeostatická)

Orientačná fáza

Správanie dieťaťa v MŠ: V orientačnej fáze sa dieťa nachádza v tzv. úlohe pozorovateľa. Do aktivít detí (ani učiteľky) sa priamo nezapája, iba sa pozerá, čo sa deje okolo neho. Deti v tejto fáze nezvyknú veľmi nadväzovať nové kontakty a v niektorých prípadoch ich ani nezaujímajú aktivity realizované inými deťmi. Je to závislé od aktuálneho prežívania daného dieťaťa, resp. od intenzity separačnej úzkosti, ktorú v danom období prežíva. Nachádza sa v novom prostredí, všetko je preň cudzie a reaguje plačom, krikom, prípadne kopaním, hryzením – za účelom dostať sa späť k matke. Matka je totiž tým, čo psychológia nazýva **vzťahová osoba**. V tejto súvislosti dávame do pozornosti, že vzťahovou osobou, nemusí byť vždy matka. Ide o taký typ osoby, pri ktorej dieťa nachádza pocity istoty a bezpečia a to vo svojej iracionálnej forme.

V oblasti rečovej stránky môžu byť deti v tejto fáze úplne ticho alebo odpovedať iba úsečne, neisto.

V oblasti stravovania sa môže v prostredí MŠ prejavovať nechutenstvo, dieťa nechce jesť.

Správanie dieťaťa doma: Rodič, ktorý má dieťa v adaptačnom období MŠ, môže byť z počiatku znepokojený jeho zmeneným správaním v domácom prostredí.

Musíme si uvedomiť, že nástup dieťaťa do MŠ je preň naozaj veľká zmena – neznáme prostredie, neznámi ľudia, zrazu mu už nie je venovaná výlučná pozornosť, objavili sa nové pravidlá a v podstate sa zmenil spôsob jeho života. Takúto zmenu nie len dieťa, ale ani my dospelí, neprežívame ľahko a rovnako ako naše dieťa, musíme sa vedieť na nové podmienky adaptovať – vyrovnáť sa s nimi.

Dieťa, ktoré príde z MŠ počas prvej fázy adaptácie môže vykazovať znaky zvýšenej neistoty a fyzickej únavy, čo je praktický dôsledok množstva nových podnetov. Z uvedeného hľadiska je preto veľmi dôležité, aby malo doma dostatok pokoja a odpočinku podľa jeho vlastnej potreby. Môžeme tiež pozorovať, že dieťa dočasne obmedzí viacero činností, ktoré predtým bez problémov robilo.

Pokiaľ dieťa v MŠ nejedlo, je veľmi pravdepodobné, že doma zje všetko.

Je pomerne štandardné, že deti v prvých fázach nerozprávajú o tom, čo sa im v MŠ prihodilo a tiež je veľmi pravdepodobné, že ak aj rozprávajú, nie je to pravda. (Např. sa stáva, že dieťa rozpráva o tom, ako a s kým sa hralo a pritom bolo iba pozorovateľom hry iných detí.)

Čo môže urobiť rodič?

V prvom rade by mal vedieť upokojiť sám seba. Bude totiž svedkom evidentne čudného správania sa dieťaťa, ktoré sa predtým týmto spôsobom nesprávalo. **Je dôležité vedieť, že toto zmenené správanie je dočasné a v rámci adaptácie normálne.** Naviac, deti bývajú veľmi citlivé na prežívanie svojich rodičov, takže ak je znepokojený rodič, nemôže čakať, že dieťa sa upokojí.

Rodič by sa s dieťaťom v MŠ nemal dlho lúčiť. Čím dlhšie je lúčenie, tým dlhšie dieťa prežíva vlastné negatívne emócie. Neobvyklé správanie rodiča (dlhé lúčenie a upokojuvanie) je pre dieťa jasným signálom, že ide o zvláštnu situáciu, niečo neštandardné, nepríjemné a ešte viac zneistie.

Stratégia typu: budem s dieťaťom v MŠ a potom nenápadne odídem, nie je správna. Dieťaťo totiž funguje s klamným pocitom prítomnosti rodiča, aby následne "šokovo" zistilo, že rodič tam nie je. Za efektívnejšiu stratégiu sa považuje krátke a jasné rozlúčenie so stanovením času príchodu rodiča po dieťa. Např. "Prídem, keď sa naobedujete." Dieťaťo v takomto prípade má očakávanie príchodu rodiča, ktoré ak sa potvrdí, **zvyšuje dôveru dieťaťa v pravdivosť rodičových slov a zároveň opakovaním znižuje pocit jeho úzkosti.**

V prvých dňoch, príp. týždňoch, ak je to možné, je dobré dieťa nechať v MŠ iba do obeda. Znižuje sa tak čas, ktorý uplynie medzi prísľubom rodiča že príde a potvrdením pravdivosti tohto prísľubu. Pokiaľ je to možné z hľadiska časových možností rodiča, môže dieťa zobrať po cca dvoch hodinách hry – samozrejme na základe dohody s riaditeľkou MŠ.

Po návšteve MŠ je vhodné dopriať dieťaťu odpočinok, nezaťažovať ho prílišnými aktivitami (nechodiť s ním na nákupy, prechádzky, ihriská).

Dieťa nezaťažujeme ani veľkými životnými zmenami typu sťahovanie, či konflikty v rodine, ktoré by ho mohli ešte viac rozrušiť.

Pobyt v MŠ mu neprerušujeme, resp. prerušujeme iba v akútnych prípadoch typu choroba. Čím pravidelnejšie dieťa MŠ navštevuje, tým rýchlejšie sa adaptuje.

Fáza presadenia sa

Správanie dieťaťa v MŠ: Dieťa v tejto fáze vykonáva prvé pokusy o kontakt s inými deťmi a to prevažne prostredníctvom krátkych rozhovorov a hier. Z hľadiska sociálnej roviny preniká do skupiny rovesníkov, v ktorej sa snaží presadiť. Celkovo možno pozorovať postupne zvyšujúcu sa frekvenciu interakcií. V prípade konfliktov s inými deťmi, má adaptujúce sa dieťa, tendenciu hľadania ochrany u dospelých – samozrejme v závislosti od typu temperamentu.

Často sa tiež snaží upútať pozornosť všetkými možnými spôsobmi, vrátane tých nežiaducich.

Nadálej prijíma málo stravy, snaží sa vyberať si jedlá, ktoré má aj doma.

Správanie dieťaťa doma: Taktiež doma sa pokúša upútať pozornosť, jeho správanie zodpovedá emocionálnej nevyrovnanosti. Často sa objavuje dočasný vzdor prejavujúci sa tým, že chce presný opak toho, čomu rodič ponúka. Ráno býva stále plačlivé.

Čo môže rodič urobiť v tejto fáze? V zásade tie isté veci, ktoré aj v prvej fáze, čiže:

1. Zachovať pokoj sám v sebe
2. Ráno sa s dieťaťom dlho nelúčiť
3. Dopriať dieťaťu doma odpočinok a nevystavovať ho veľkým zmenám
4. Neprerušovať pobyt v MŠ

Fáza upokojenia / homeostatická fáza

Správanie dieťaťa v MŠ:

Správanie dieťaťa sa blíži k norme. V priestoroch MŠ sa pohybuje istejšie, podriaďuje sa normám a pravidlám správania sa v MŠ.

V sociálnej rovine začína prejavovať deťom svoju náklonnosť, resp. pozitívne s nimi interaguje – zaujíma sa o ich aktivity a napodobňuje vzory.

V jedálni začína jesť, jedlá už striktne neodmieta.