

ADAPTAČNÝ PROCES

Vstup do materskej školy je úplne prirodzený medzník a v živote dieťaťa veľmi dôležitý, pretože je prípravou na ďalšie zmeny, ktoré ho v neskoršom období neobídu a môžu byť oveľa náročnejšie. Dôležité je, aby do materskej školy vstupovali deti psychicky zrelé a ich začlenenie do kolektívu prebehlo čo najoptimálnejšie. Názory učiteľov, ale i rodičov na samotný priebeh prvých dní dieťaťa v materskej škole sú rôzne. Zatiaľ čo jedni uprednostňujú postupné začleňovanie do nového prostredia, iní preferujú okamžité celodenné pôsobenie detí v zariadení.

Odlúčenie dieťaťa od matky, rodičov, rodiny a adaptácia na nové prostredie znamená pre dieťa vždy určitú psychickú záťaž. Deti na túto zmenu veľmi citlivo reagujú. Adaptácia dieťaťa, prispôbovanie sa novým sociálnym podmienkam je zložitý proces tak pre dieťaťa, ako aj pre jeho rodiča a učiteľa, ktorí sa na jej priebehu rovnocenne podieľajú.

Pre ľahšie zvládnutie celého adaptačného procesu je vhodné vedieť, v akých fázach sa adaptácia vyvíja.

1. Obdobie orientácie – 1. týždeň, kedy dieťa pozoruje dianie v triede, spracováva nové informácie a nezačleňuje sa do kolektívnych aktivít. Keďže ho ešte do istej miery sprevádza neistota a strach z nového prostredia, môže sa uzatvárať do seba a byť bojazlivé.
2. Obdobie sebahpresadzovania – 2. týždeň, kedy sa snaží nadväzovať nové kontakty a upútať na seba pozornosť, čo môže viesť ku konfliktom medzi deťmi.
3. Obdobie zvláštnych opatrení – 3. týždeň, kedy už dieťa pozná rozdelenie rolí v rámci skupiny a snaží sa získať priazeň najmocnejších detí.
4. Obdobie upokojenia, vyrovnania – 4. týždeň, kedy dieťa prekonalo svoju neistotu, jeho správanie sa normalizuje a zvyká si na pravidlá a dochádzku v materskej škole.

Niektoré materské školy i rodičia kladú dôraz aj na tzv. predadaptačné obdobie, čo je čas od zápisu dieťaťa do začiatku dochádzky do materskej školy, kedy ako škola ponúkame rodičom vhodné termíny na návštevu zariadenia ešte pred samotným nástupom napr. individuálne návštevy počas prevádzky v letných mesiacoch, spoločné vonkajšie aktivity v školskej záhrade, osobné konzultácie, atď. V tomto období má dieťaťo možnosť oboznámiť sa so sociálnym prostredím (zamestnancami materskej školy, s detským kolektívom) aj materiálnym prostredím (okolie a priestory materskej školy, hračky).

Samotné adaptačné obdobie sa začína od prvého dňa dochádzky do materskej školy. V našej MŠ odporúčame postupnú adaptáciu. Deti prichádzajú do materskej školy v prvých dňoch na kratší čas, postupne sa ich pobyt predlžuje.

Faktory, ktoré adaptáciu sťažujú:

- precitlivosť rodiča pri lúčení sa s dieťaťom, obavy matiek z odlúčenia,
- nedostatočná pozornosť venovaná dieťaťu v rodine,
- predchádzajúca negatívna skúsenosť dieťaťa, napr. pobyt v nemocnici,
- nerešpektovanie odporúčaní učiteľa rodičmi,
- veľký počet detí v adaptačnom procese,
- častá absencia dieťaťa, vysoká chorobnosť,
- nezrelosť dieťaťa odpútať sa od matky, rodiny.

DIEŤA V PROCESE ADAPTÁCIE

Príchodom do materskej školy sa dieťa väčšinou prvýkrát začleňuje do spoločnosti. Stretáva sa s pomerne veľkou skupinou rovesníkov, do ktorej sa postupne začlení, spozná jej pravidlá a režim. Každé dieťa takúto veľkú a zásadnú zmenu vo svojom živote zvláda individuálne a reakcie detí na nové prostredie sú odlišné.

Najznámejšie pozorovateľné prejavy správania dieťaťa v neznámom prostredí sú:

- plač pri lúčení s rodičom,
- plač pri zmenách v činnostiach (obliekanie na pobyt vonku, jedlo, ukladanie sa k odpočinku a pod.)
- negatívna, neprimeraná reakcia na dotyk alebo naopak vyhľadávanie kontaktu s dospelou osobou, najčastejšie učiteľkou
- plachosť, strach, spoločenský ostych,
- neodpovedanie, nereagovanie na otázky,
- bránenie sa aktívnejšiemu kontaktu s dospelými aj deťmi, schovávanie sa,
- strnulé nehybné sedenie,
- strkanie prstov do úst, nosa,
- klopanie zraku ako reakcia na očný kontakt,
- odmietanie jedla,
- nezapájanie sa do činnosti,
- odmietanie oddychu na lôžku,
- agresívne prejavy – kričí, kope, hryzie, hádže sa o zem.

Tieto prejavy majú rôznu intenzitu a čas trvania, sú prirodzenými sprievodnými znakmi správania sa dieťaťa v neznámom prostredí. Postupne sa v procese adaptácie zmierňujú a postupne zanikajú. Pred nástupom do škôlky je vhodné, aby rodič prediskutoval s učiteľkou v materskej škole, aká je osobnosť jeho dieťaťa, ako sa v určitých situáciách správa, ako veľmi je naviazané a podobne. Každá pani učiteľka u nás je schopná zvládnuť rôzne prejavy nových detí pri nástupe do škôlky.

UČITEĽ V PROCESE ADAPTÁCIE

V období nástupu dieťaťa do materskej školy sa vytvára vzťah dieťaťa aj s inými ľuďmi, ktorí netvoria okruh známych a blízkych osôb. Práve pani učiteľky napomáhajú prekonávať sťažnosť adaptáciu detí viacerými spôsobmi, ktoré súvisia najmä s vytváraním pozitívnej atmosféry a klímy. Pani učiteľky vytvárajú pre dieťa prostredie, ktoré je tolerantné, podporujúce a neodsudzujúce. Oboznamujú deti s pravidlami, čo v procese adaptácie znamená, že deti vedia, čo sa od nich očakáva, čo sa bude diať, aký je denný režim. Potreba pravidiel prispieva k formovaniu osobnosti dieťaťa a jeho socializácii.

Vzťah medzi dieťaťom a pani učiteľkami by mal byť založený na dôvere a akceptácii. Dieťa by nemalo byť vystavované strachu či úzkosti, ale malo by zažívať vzájomnú podporu a pomoc. Prispieva tomu nielen zrozumiteľná komunikácia, ale dodržiavanie pravidiel, rituálov, stabilný denný režim, dôslednosť.

Pani učiteľky v našej škôlke pomáhajú deťom prechádzať náročným obdobím adaptácie:

- prejavmi záujmu o dieťa, pohladením,
- potešením z opätovného stretnutia, privítaním dieťaťa s úsmevom,
- krátkym rozhovorom o ponuke hier a činností s cieľom motivovať dieťa k nim,
- orientáciou na hrové záujmy dieťaťa,
- odpútaním pozornosti dieťaťa od prejavov negatívnych emócií,
- pozitívnym hodnotením za pozitívne prejavy správania a ochotu spolupracovať, hraním sa s ostatnými deťmi,
- zabezpečením bezpečného a láskavého prostredia.

. Nie je žiadnou zvláštnosťou, že deti si časom viac obľúbia jednu z učiteliek a inklinujú k nej.

Dôležitou súčasťou adaptácie je otvorená komunikácia medzi učiteľkami dieťaťa a rodičmi. Informácie, ktoré si medzi sebou vymieňajú by mali byť dôveryhodné, pravdivé

a zamerané na posun dieťaťa v adaptácii vpred. Rodičia by mali rešpektovať a snažiť sa dôsledne realizovať odborné rady pani učiteľiek, ktoré pramenia zo skúseností, praxe a práce s deťmi, na druhej strane pani učiteľky byť chápravou oporou pre neskúsených rodičov.

RODIČ V PROCESE ADAPTÁCIE

Niektoré deti dokážu zvládnuť prechod z rodiny do materskej školy bez väčších problémov, kým u iných detí je prechodné obdobie sprevádzané výraznými adaptačnými problémami. To, ako sa s touto zmenou deti vyrovnajú vo veľkej miere závisí aj od rodičov. Dôležitým v tejto situácii je postoj rodiča k samotnej inštitúcii, dôvera k pani učiteľkám a v neposlednom rade emócie rodičov pri lúčení sa s dieťaťom a ich prežívanie celkovej situácie nástupu dieťaťa do materskej školy. Je pravdepodobné, že ak rodič pociťuje neistotu a strach, obdobné pocity prežíva aj dieťa.

Pred samotným nástupom do materskej školy je vhodné, keď sa rodičia informujú o adaptačnom programe konkrétnej materskej školy, ten je rodičom spravidla prístupný prostredníctvom vývesiek v priestoroch materskej školy, prípadne na webovom sídle školy.

Rodičia by mali vopred deti naučiť, že síce sa s ním ráno rozlúčia, ale to neznamená, že sa už pre neho nevrátia. K zvládnutiu čo najprirodzenejšej adaptácie dieťaťa na materskú školu sú rodičom nápomocné aj pani učiteľky a komunikácia s nimi

Odporúčania, ktoré pani učiteľky ponúkajú rodičom:

- vopred pripravovať dieťa na fakt, že bude škôlkar a čo to obnáša
- vyhnúť sa dlhému rannému lúčeniu (rozlúčiť, pobožkať, odísť),
- neprerušovať pobyt dieťaťa bezdôvodne,
- zosúladiť režim dňa v rodine s materskou školou,
- zobrať dieťaťu do škôlky aj jeho obľúbenú hračku alebo mojkáčika,
- dôsledne dodržiavať sľúbené,
- vytrvalosť v dochádzke aj napriek rôznym emočným výkyvom detí,
- povzbudzovať, odviesť pozornosť od negatívnych emócií, posmeliť dieťa,
- byť trpezlivý, pokojný, prejavovať blízkosť a lásku.

Negatívne nálady, rozhorčenia, či osočovania v komunikácii medzi materskou školou a rodičmi v žiadnom prípade nepomáhajú náročnej situácii počas adaptácie. Obe strany by si mali uvedomovať, že dieťa je v tomto procese prvoradé a svoje vlastné predstavy a neadekvátne podložené názory nie sú vhodným prostriedkom hladkej a plynulej adaptácie dieťaťa v novom prostredí.

