

Adaptačný proces detí v MŠ

Nástup do Materskej školy a Elokovaných pracovísk (ďalej MŠ a EP), je pre každé dieťa a jeho rodičov významným okamžikom, predelom ale aj veľkou skúškou.

Vstup do MŠ a EP je prvým krokom do spoločnosti. Táto udalosť môže priniesť problémy ako pre dieťa, tak i pre rodičov. Pretože je každé dieťa iné, prichádza z iných rodinných pomerov a má iné vzťahy s ostatnými, adaptácia býva rôzna a trvá rôzne dlho. Sú deti, ktoré si v novom prostredí zvykajú ľahšie, tešia sa a s ľahkosťou nadväzujú kontakty s osobami pre ne doposiaľ neznámymi. Iné sa tešia tiež, ale po prvých skúsenostiach odmietajú vstup do kolektívu, potrebujú na adaptáciu viac času.

Sociálne skúsenosti, ktoré dieťa získa v MŠ a EP, určujú v budúcnosti jeho vzťahy v skupine, majú rozhodujúci podiel na utváranie osobnosti. Pre dieťa je pobyt v MŠ a EP prirodzeným obohatením jeho fyzického a duševného života. Čas strávený v MŠ a EP je naplnený zmysluplnými aktivitami a činnosťami. Vaše deti čaká prajné prostredie, svet hier, hudby a pohybu, živej a neživej prírody, kultúry, vedy a techniky.

V septembri nastúpia do MŠ a EP niektoré deti prvýkrát. Pre väčšinu z nich znamená táto zmena stres. Pre deti prítomnosť mamy zaručovala istotu a pocit bezpečia, MŠ a EP v nich vzbudzuje strach a neistotu. Ťažkosti dieťaťa pri začleňovaní do kolektívu sú individuálne, vychádzajú z temperamentu detí a ich osobnosti, z výchovného štýlu v rodine a z citovej väzby na matku.

Príchod dieťaťa do kolektívu znamená novú formu socializácie, rešpektovanie sociálnej potreby dieťaťa na spolužitie s rovesníkmi. Deti sa učia poznávať povahové vlastnosti, taktiky správania a spôsoby prispôsobovania sa iným deťom.

S čím všetkým sa musia deti vyrovnáť pri nástupe do MŠ :

- odlúčenie od rodičov,
- vytvorenie novej väzby na inú dospelú osobu - učiteľku,
- prijatie učiteľky ako novej autority, prijatie odlišného spôsobu vedenia oproti rodičom, učiteľka sa venuje aj ostatným deťom,
- nadväzovanie vzťahov s ostatnými deťmi,
- prijímanie noriem a hodnôt triedy, osvojovanie si vlastnej role v skupine detí,
- prijímanie nových pravidiel a obmedzení,
- poznávanie nového prostredia,
- prispôsobenie sa novému dennému režimu a dennému rytmu činností v MŠ a EP,
- stravovanie – pravidelnosť, spoločné stolovanie, nové druhy jedla,
- požiadavky na samostatnosť v rámci sebaobsluhy,
- očakávania zo strany rodičov, rodiny, učiteľiek.

Pre úspech adaptačného procesu je najdôležitejšia spolupráca rodičov a učiteľiek. Informácie rodičov o povahe a správaní dieťaťa pomáhajú ľahšie zvládnuť toto náročné obdobie. Dôležitá je jednotnosť, dôslednosť a trpezlivosť zo strany rodičov a učiteľov. Rodičia musia rozprávať s dieťaťom o MŠ a EP veľmi pekne, nerobiť z nej strašiaka, motivovať dieťa, aby sa do materskej školy a za kamarátmi tešilo.

Zopár rád pre bezbolestnejšie prvé chvíle v septembri :

1. Zobúdzajte deti skôr aby ste predišli časovému stresu.
2. Buďte pokojní, ak dieťa začne „vyjednávať“.
3. Nesľubujte odmeny za to, keď pôjde do MŠ a EP bez plaču.
4. Rozprávajte dieťaťu cestou do MŠ a EP čo budete robiť.
5. Ak dieťa plače a nereaguje na slová, odlúčenie čo najviac urýchlite.
6. S dieťaťom sa rozlúčte nežne a rozhodne odíďte.
7. Rozhovory s učiteľkou v ranných hodinách dieťa rozrušujú (informácie získavajte popoludní !).
8. Rozprávajte dieťaťu čo budete robiť keď sa vráti z MŠ a EP.
9. Ak je lúčenie bolestné a plačlivé, zbytočne ho nepredlžujte, pani učiteľky vedia ako dieťa zaujať.
10. Pre dieťa prichádzajte usmiata, veselo komentujte dianie v MŠ a EP (dieťa musí nadobudnúť pocit, že je všetko v poriadku).

Adaptačné fázy - pre uľahčenie prechodu detí z rodiny do MŠ a EP je dôležitá znalosť postupnosti adaptačných fáz :

1. týždeň - obdobie orientácie

Dieťa z ústrania pozoruje dianie v triede, sleduje denný "rytmus" a spracováva nové informácie. Pretože ešte nepozná život v MŠ a EP, nezúčastňuje sa aktivít ostatných detí. Neistota, ktorá sprevádza vstup do MŠ a EP, môže viesť k tomu, že sa uzatvára do seba. Jedným z poznávacích znakov môže byť, že dieťa rozpráva veľmi potichu.

Dieťa v MŠ a EP :

- stavia sa do úlohy pozorovateľa,
- spracováva množstvo podnetov a problémov,
- nepokúša sa nadviazať kontakt s rovesníkmi,
- nezaujíma sa o ich aktivity,
- rozpráva ticho, jednoslabične alebo vôbec,
- nehrá sa, a ak áno, tak nie veľmi intenzívne,
- je uzavreté, zdržanlivé,
- dieťa trpí nechutenstvom, odmieta sa stravovať v MŠ a EP.

Dieťa doma:

- prežíva to, čo dospelí po namáhavom dni,
- je neisté, unavené hlukom a množstvom podnetov,
- túži po klude, chce si odpočinúť,
- obmedzuje mnohé zo svojich činností, s ktorými sa zaoberal pred vstupom do MŠ a EP,
- zje všetko, čo pred neho predložíte, pretože jedlo v MŠ a EP odmietlo,
- potrebuje spracovať svoje dojmy a zážitky.

Úloha pre rodičov :

- nelúčiť sa s dieťaťom dlho / pri dlhom lúčení dieťa zneistie, nakoľko neobvyklé správanie rodiča podporí jeho strach /,
- po návšteve v MŠ a EP dať dieťaťu možnosť odpočinku,
- nezaťažuje dieťa väčšími aktivitami / nákupom, prechádzkami, pobytom na ihrisku,.../,
- nezaťažuje dieťa inými životnými zmenami / sťahovanie, nehody v rodine/,
- zosúladí denný poriadok s poriadkom v MŠ a EP,
- neprerušuje pobyt v MŠ a EP.

2. týždeň - obdobie seba presadzovania.

Dieťa je už oboznámené s priebehom dňa v MŠ. A EP. Začína nadväzovať prvé kontakty - pokúša sa upútať pozornosť a zaradiť sa do stredu diania. Na jednej strane takéto správanie vedie ku konkurenčnému boju s ostatnými deťmi, ktorí sa chcú tiež presadiť, na druhej strane môže dôjsť ku konfliktu s deťmi, ktoré navštevujú MŠ a EP už dlhší čas.

Dieťa v MŠ a EP :

- je ochotné podniknúť prvé pokusy o kontakt s rovesníkmi,
- pokúša sa presadiť v skupine,
- začína viac komunikovať,
- hľadá ochranu u dospelých, ak má ťažkosti s rovesníkmi,
- rýchlo sa unaví / spory medzi deťmi pri presadzovaní sa v skupine /,
- snaží sa upútať pozornosť všetkými prostriedkami,
- vyberá si len jedlá z domu, naďalej málo je.

Dieťa doma:

- pôsobí nevyrovnane,
- často sa mení jeho nálada,
- pokúša sa upútať pozornosť všetkými prostriedkami,
- plače, ak chcú rodičia odísť / keď zabezpečuje dozor jeho známa osoba /,
- je odmietavé, chce opak toho, čo sa mu ponúka,

- odvráva,
- ráno je plačlivé, i keď šlo večer skoro spať.

Úloha pre rodiča :

- neprerušuje pobyt v MŠ a EP.
- nelúči sa s dieťaťom dlho,
- nezaťažuje dieťa väčšími aktivitami, podporuje priateľstvá v MŠ a EP/ na ihrisku, doma /,
- rešpektuje správanie dieťaťa.

3.-4.týždeň - upokojenie, vyrovnanie

Väčšina nováčikov si v priebehu týchto týždňov na MŠ a EP privykne. V celkovom správaní môžeme pozorovať normalizačné zmeny. Dieťa má za sebou základné kroky k začleňovaniu, sú odstránené najväčšie neistoty, dokáže odhadnúť a prispôbiť sa pravidlám, postupne si zvyká na dochádzku do MŠ a EP.

Dieťa v MŠ a EP :

- správanie dieťaťa sa blíži k norme,
- je istejšie v priestoroch MŠ a EP, podriaďuje sa normám a pravidlám správania sa v MŠ a EP,
- prejavuje deťom svoju náklonnosť, zaujíma sa o aktivity iných detí,
- napodobňuje vzory,
- začína lepšie jesť, odmieta len neoblíbené jedlá.

Dieťa doma:

- dieťa je telesne vyčerpané,
- rýchlo sa unaví,
- pôsobí ako "duchom neprítomné",
- nepokúša sa večer zostať dlho hore.

Úloha pre rodiča :

- neprerušuje pobyt v MŠ a EP, podľa možnosti ani na jeden deň,
- podporuje nové priateľstvá v MŠ a EP / doma, na ihrisku, v parku /,
- zaujíma sa o pekné zážitky prežité v MŠ a EP,
- rešpektuje psychosomatickú záťaž u dieťaťa.

Nestanovujte si žiadny limit na adaptáciu dieťaťa na MŠ a EP 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 objavia na pár dní a u ďalších môžu pretrvávať týždne. Nakoniec si však zvykne a vy budete mať radosť, že ste ho podporovali najlepšie ako ste vedeli.