Zvykáme si na škôlku…

ADAPTAČNÝ PROCES



Adaptačné obdobie sa začína od prvého dňa dochádzky do MŠ a trvá tri až šesť mes pričom neznamená len koniec kriku a plaču pri lúčení sa s rodičom. Nástup do mate školy je ťažkou emočnou skúškou dieťaťa a prináša so sebou množstvo zmien, s ktc dieťa potrebuje vyrovnať. Problémy však nemá len dieťa, ale i rodičia a v neposledr i učiteľky MŠ, napriek tomu, že sa môžu oprieť o profesionálne skúsenosti. Ťažkosti pri začleňovaní sa do kolektívu sú **individuálne**, vychádzajú z **predchádzajúcich skúseností** a **osobnosti** toho ktorého dieťatka.

Hľadáme spolu cestu, ako tento problém zmierniť. Dôležitými vlastnosťami, ktoré vplývajú na plynulú adaptáciu dieťaťa v MŠ sú jednotnosť, dôslednosť a trpezlivosť zo strany rodičov a učiteľov. Spolu to zvládneme! :-)

EURÓPSKA ÚNIA
Európsky sociálny fond
Európsky fond regionálneho rozvoja
OPERAČNÝ PROGRAM ĽUDSKÉ ZDROJE
MINISTERSTVO ŠKOLSTVA, VEDY, VÝSKUMU A ŠPORTU SLOVENSKEJ REPUBLIKY

Ako môže pomôcť rodič?

- nelúči sa s dieťaťom príliš dlho (pri dlhom lúčení dieťa zneistie, nakoľko neobvyklé správanie rodiča podporí jeho strach)
- spracuje vlastnú úzkosť a strach (dieťa skôr zvládne situáciu, keď bude rodič “v pohode”)
- prejaví pochopenie (pomenuje a uzná emóciu dieťaťa) a zároveň povzbudí k zvládnutiu situácie,
- neklame dieťaťu - napr. o tom, že sa hneď vráti,vyzdvihne ho na obed
- poobede sa snaží vyzdvihnúť dieťa z MŠ, podľa možností, čo najskôr,
- po návšteve v MŠ dá dieťaťu možnosť odpočinku a nezaťažuje dieťa väčšími aktivitami (nákupom, prechádzkami, návštevami…),
- nezaťažuje dieťa inými životnými zmenami (sťahovanie, odučovanie, nezhodami v rodine)
- zosúladí poriadok doma s poriadkom v MŠ,
- vytvorí si s dieťaťom ranné a večerné rituály (pri opakujúcich sa scenároch dieťa skôr nadobudne pocit istoty a bezpečia) a rituály lúčenia (napr. 1 objatie a 2 božteky), ktoré potom dôsledne dodržiava,
- neprerušuje pobyt v MŠ.

Adaptácia dieťaťa na MŠ prebieha zvyčajne v troch hlavných fázach:

Dieťa v MŠ - 1.fáza ORIENTAČNÁ	Dieťa doma -1.fáza ORIENTAČNÁ
• na lúčenie reaguje plačom • v triede sa stavia 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.	• prežíva to, čo dospelí po namáhavom dni, • je neisté, unavené hlukom a množstvom podnetov, • túži po kľude, chce si odpočinúť, • obmedzuje mnohé zo svojich činností, s ktorými sa zaoberal pred vstupom do MŠ, • zje všetko, čo pred neho predložíte, pretože jedlo v MŠ odmietlo, • potrebuje spracovať svoje dojmy a zážitky.
Dieťa v MŠ - 2.fáza PRESADENIE SA	**Dieťa doma - 2.fáza PRESADENIE SA**
• 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.	• 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, • ráno je plačlivé, aj keď šlo večer skoro spať.

Dieťa v MŠ - 3.fáza VYROVNANIE SA	Dieťa doma - 3.fáza VYROVNANIE SA
• správanie dieťaťa sa blíži k norme • je istejšie v priestoroch MŠ, podriaďuje sa normám a pravidlám správania sa v MŠ, • prejavuje deťom svoju náklonnosť, • zaujíma sa o aktivity iných detí- napodobňuje vzory, • začína lepšie jesť, odmieta len neobľúbené jedlá.	• dieťa je telesne vyčerpané, • rýchlo sa unaví, • je menej plačlivé • o MŠ hovorí viac pozitívne, • nepokúša sa večer zostať dlho hore, • je duševne ľahostajné a niekedy sa zdá byť "duchom neprítomné.

Spracovala: Mgr. Denisa Bučková
Školský psychológ
Zdroje: https://skola-varin.sk/index.php?page=adaptacia-dietata

Projekt „Pomáhajúce profesie v edukácii detí a žiakov“ sa realizuje vďaka podpore z Európskeho sociálneho fondu a Európskeho fondu regionálneho rozvoja v rámci Operačného programu Ľudské zdroje.

Riadiaci orgán: www.ludskezdroje.gov.sk

Sprostredkovateľský orgán: www.minedu.sk

Prijímateľ Národného projektu: www.mpc-edu.sk