

## **Adaptačný proces detí v MŠ – pre rodičov prváčikov**

Vstup do materskej školy je prvým krokom do spoločnosti. Táto udalosť môže priniesť problémy ako pre dieťa, tak i pre rodičov. 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 materskej škole, určujú v budúcnosti jeho vzťahy v skupine, majú rozhodujúci podiel na utváranie osobnosti. Pre dieťa je pobyt v materskej škole prirodzeným obohatením jeho fyzického a duševného života. Čas strávený v materskej škole je naplnený zmysluplnými aktivitami a činnosťami. Vaše deti čaká prajné prostredie, svet hier, hudby a pohybu, živej a neživej prírody, kultúry, vedy a techniky.

Pobyt v MŠ prináša množstvo zmien : iný režim dňa, prítomnosť ďalších detí, akceptovanie cudzej osoby – učiteľky, každý má nárok na všetko rovnakou mierou i na pozornosť učiteľky, niektoré ich prania nie sú hneď a rýchlo splnené alebo nie sú splnené vôbec.

V septembri nastúpia do MŠ deti prvýkrát. Pre väčšinu z nich znamená táto zmena stres. Pre deti prítomnosť mamy zaručovala istotu a pocit bezpečia, materská škola 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 prispôbovania sa iným deťom.

Pre úspech adaptačného procesu je najdôležitejšia spolupráca rodičov a učiteliek. 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 materskej škole 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. Zobudzajte deti skôr aby ste predišli časovému stresu.
2. Buďte pokojní, ak dieťa začne „vyjednávať“.
3. Nesľubujte odmeny za to, keď pôjde do MŠ bez plaču.
4. Rozprávajte dieťaťu cestou do MŠ 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.
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 (dieťa musí nadobudnúť pocit, že je všetko v poriadku).

Pri pokusoch uľahčiť deťom prechod z rodiny do materskej školy 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 materskej škole, nezúčastňuje sa aktivít ostatných detí. Neistota, ktorá sprevádza vstup do MŠ, môže viesť k tomu, že sa uzatvára do seba. Jedným z poznávacích znakov môže byť, že dieťa rozpráva veľmi potichu.

Dieťa v materskej škole :

- 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.

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,
- zje všetko, čo pred ním predložíte, pretože jedlo v MŠ 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 dá dieťaťu možnosť odpočinku,
- nezaťažuje dieťa väčšími aktivitami / nákupom, prechádzkami, pobytom na ihrisku,.../,
- nezaťažuje dieťa inými životnými zmenami / sťahovanie, nezhody v rodine ..../,
- zosúladí denný poriadok s poriadkom v MŠ,
- neprerušuje pobyt v MŠ.

## **2. týždeň - obdobie sebadpresadzovania**

Dieťa je už oboznámené s priebehom dňa v MŠ. 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 už dlhší čas.

Dieťa v materskej škole :

- 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 nevyrovnané,
- často sa mení jeho nálada,
- pokúša sa upútať pozornosť všetkými prostriedkami,
- plače, ak chce 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,
- nelúči sa s dieťaťom dlho,
- nezat'azuje dieťa väčšími aktivitami, podporuje priateľstvá v MŠ / na ihrisku, doma /,
- rešpektuje správanie dieťaťa.

## **3.-4.týždeň - upokojenie, vyrovnanie**

Väčšina nováčikov si v priebehu týchto týždňov na MŠ 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.

Dieťa v materskej škole :

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

Nestanovujte si žiadny limit na adaptáciu dieťaťa na materskú školu 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 teatraľne záchvaty vôbec nemajú. U iných sa objavujú na pár dní a u ďalších môžu pretrvávajúť týždne. Nakoniec si však zvyknú a vy budete mať radosť, že ste ho podporovali najlepšie ako ste vedeli.

kolektív materskej školy