

ADAPTÁCIA DIEŤAŤA V MATERSKEJ ŠKOLE

Škôlka ponúka deťom širokú paletu skúseností, zážitkov a rozvoja. Je to výborné miesto na to, aby si dieťa vyskúšalo a zdokonalilo interakciu s rovesníkmi, naučilo sa pár životne dôležitých lekcií, ako napríklad požičovať, striedať sa, akceptovať stanovené pravidlá a pripravilo sa na školu. Lenže život v škôlke prináša aj mnoho emócií, ktoré nemusia byť vždy len príjemné.

Nástup do materskej školy je jednou z prvých vážnych životných úloh, ktoré má dieťa zvládnuť. Vladimíra Fellnerová uvádza, že najdôležitejšie je uvedomiť si, že vstup dieťaťa do materskej školy býva častokrát sprevádzaný pocitom úzkosti, čo je úplne prirodzené.

Zvládnutie vstupu dieťaťa do materskej školy závisí predovšetkým od jeho individuality, od prípravy na materskú školu, prístupu učiteliek a rodičov.

Dieťa opúšťa doteraz jemu známe prostredie istoty a bezpečia a nahrádza ho novým prostredím, ktoré je preň neznáme, ktoré prináša so sebou mnoho neobyčajných zážitkov.

Najväčším problémom je pre dieťa odlúčenie od jeho matky, ktoré spôsobuje zmenu správania dieťaťa. Tu je najdôležitejšia interakcia medzi dieťaťom a učiteľkou, závisí na jej zručnostiach a pedagogickom majstrovstve, aby čo najviac spríjemnila dieťaťu prvý dojem z materskej školy a pomohla mu ľahšie a rýchlejšie sa adaptovať na nové podmienky.

Zblíženie a nadviazanie kontaktu s dieťaťom je dôležité a potrebné. Zo strany učiteľky je dôležité využiť vhodný okamih a príležitosť zblížiť sa s dieťaťom a získať si jeho dôveru empatiou, akceptovaním osobnosti dieťaťa, partnerským prístupom a pod. Dieťa, ktoré má dôveru v učiteľku, z ktorého opadne strach z nového a nepoznaného prostredia, začne mať kolobeh vytrvalých otázok „prečo?“ Začne vnímať okolitý svet a pýtať sa na nové veci, ktoré chce objavovať a spoznávať.

Tým, že každé dieťa je individuálne, tým aj adaptácia prebieha u každého inak. Niektoré deti sa adaptujú veľmi rýchlo. Naopak, u niektorých si adaptácia vyžaduje dlhší čas. Rodičia i učiteľky sa môžu vzájomne dohodnúť na čo najefektívnejšej podpore dieťaťa v snahe o čo najlepšie začlenenie dieťaťa do kolektívu. **Preto je veľmi dôležitá komunikácia a spolupráca.**

Ako teda môže pomôcť rodič, aby dieťa zvládlo adaptáciu?

1. Dobrou prípravou na vstup dieťaťa do materskej školy je stretávanie sa s rovesníkmi a s inými deťmi. Napríklad vonku na ihrisku, v materských centrách či v detských kútikoch.
2. Oboznámiť dieťa s materskou školou, veľa sa s deťmi rozprávať, komunikácia je veľmi dôležitá. Ak je možnosť, je možné vhodné využiť aj deň otvorených dverí v materskej škole, kde dieťa vidí režim dňa, ktorý v materskej škole je.

3. Pri nástupe dieťaťa do materskej školy je potrebné skrátiť dobu lúčenia sa s rodičmi. Samotný priebeh adaptácie dieťaťa dlhé lúčenie len predlžuje. Rodičia by mali byť pripravení na to, že ich dieťa môže plakať. No ide o úplne prirodzenú reakciu.
4. Porozprávajte sa so svojím dieťaťom o tom, aká bude materská škola. Pripravte ho na to, ako bude vyzerat' jeho deň v materskej škole, napríklad akí budú učitelia, či ako bude vyzerat' denná školská rutina.
5. Zapojte dieťa do vyberania nových potrieb (napr. batoh, oblečenie).

Čo by malo dieťa zvládnuť pred nástupom do škôlky?

- **Dočasné odlúčenie od rodičov**

“Vek dieťaťa je veľmi dôležitý. Čím je dieťa staršie, tým všetko lepšie zvláda.” Na to, aby sa dieťa lepšie adaptovalo do materskej školy je vhodné, aby dieťa chodilo na „prázdniny“ bez rodičov, či už ku starým rodičom alebo na denné tábory, cvičí si tak samostatnosť a nezávislosť.

- **Zvládnuť základné hygienické návyky**

Dieťa by podľa malo mať osvojené základné sebaobslužné návyky. Malo by sa vedieť samo najesť a napiť. Malo by zvládnuť základné hygienické potreby, ísť samé na záchod, umyť sa, obliecť a obuť. V čase nástupu do materskej školy by už nemalo nosiť plienky, ani byť zvyknuté na fľašu či cumlík.

- **Mať rozvinutú jemnú motoriku**

Vedieť, ako bezpečne zaobchádzať s nožnicami, ceruzou a pastelkami.

- **Poznať dôležité informácie.**

Dieťa by malo poznať svoje celé meno, adresu a v ideálnom prípade telefónne číslo rodičov.

- **Upratáť**

Dieťa v škôlke by už malo chápať, že hračky, s ktorými sa už nehra, treba odložiť na svoje miesto.

- **Sebaovládanie**

Dieťa by už malo zvládnuť prejavy svojich potrieb. Malo by už vedieť čakať a zároveň vedieť akceptovať ostatné deti a ich potreby.

Dôležité je, aby si každá zo zúčastnených strán uvedomila, že trpezlivosť, láska a dôvera eliminujú strach každého jedného dieťaťa z nástupu do materskej školy.

V procese adaptácie sa deti správajú inak

Je dôležité si uvedomiť, že je rozdiel medzi správaním sa detí počas adaptácie a po nej. Ak sa napríklad dieťa nechce odlúčiť od rodiča, zapojiť sa do diania, či hrať sa s rovesníkmi, je to v procese adaptácie v poriadku a je to jeho prirodzená reakcia. Časom sa to môže zmeniť, aj s podporou skúsených a citlivých učiteliek.

„Deti na začiatku adaptácie potrebujú získať istotu. Väčšina z nich je v úlohe pozorovateľov. Pozorujú, čo sa v škôlke deje. Nemajú ešte potrebu zapájať sa, najprv si chcú z bezpečnej vzdialenosti ostatné deti, učiteľky a aktivity preskúmať“

Skúsená učiteľka by mala nájsť spôsob, ako aktivitu pre dieťa zatriktívniť a povzbudiť ho. *„Je vhodnejšie netlačiť deti do aktivít, keď nechcú. Skúsme ich motivovať, ale nevyvíjať tlak. Postupne sa začnú zapájať.“* Učiteľky, ktoré okrem vzdelávania a výchovy pracujú aj na rozvíjaní sociálnych zručností dieťaťa, pomôžu aj s možnými problémami v kolektíve, napríklad so začlenením kvôli tomu, že sú deti príliš hanblivé, alebo naopak, príliš dominantné, či s odmietaním aktivít.

Zo začiatku je v poriadku aj to, že dieťa sa nedokáže hrať s inými, ale je samo.

Dôležité je na začiatku procesu adaptácie dieťaťu poskytnúť pozornosť a vo väčšej miere sa mu venovať. Keď sa dieťa v škôlke cíti isto a bezpečne, postupne ho učiteľka zapája do aktivít s inými deťmi.

Ako môžete pomôcť dieťaťu so škôlkou?

- Skúste ho podporovať v samostatnosti. Niektoré činnosti sa dajú nacvičiť aj doma, no na niektoré musí dieťa dozrieť. Napríklad pri obliekaní, či vyzliekaní odporúčame rodičom, ale aj učiteľom nerobiť všetko za dieťa. Vhodné je získať ho pre spoluprácu bez vyvíjania tlaku. Môžete mu napríklad povedať: *„V poriadku, pomôžem ti vyzliecť sa, ale ty si skús dať dole aspoň topánky, nohavice. V zmysle niečo ja, niečo ty.“*
- Ak dieťa nevie v škôlke zaspáť, je dôležité, aby ste učiteľky v škôlke informovali, ako dieťa zaspáva, aké má rituály. Niektoré má obľúbenú hračku, iné obľubuje pohladkať po chrbátiku, iné nemá rado byť prikryté. Doma by ste sa mali snažiť dieťa privykať chodiť spať zhruba v čase, kedy sa chodí spávať v škôlke. Približne po dvoch týždňoch sa mu nastavia tzv. vnútorné hodiny a oveľa lepšie zaspí. Často deti majú problém zaspáť na začiatku adaptácie v škôlke. Zvykajú si na pani učiteľku, prítomnosť iných detí a nové prostredie.
- Počas adaptácie mnohé deti jedlo odmietajú, po čase sa to zvyčajne zmení. Keď dieťa nechce jesť v škôlke, nenúťte ho. Dobré je motivovať ho hravou formou, aby ochutnalo. Často deti reagujú odmietavo na to, čo nepoznajú a vidia prvýkrát. Stačí povzbudiť ich, často, keď jedlo ochutnajú, zachutí im.

Čo nikdy nerobiť:

- Nestanovujte si žiadny limit a neporovnávajte vaše dieťa s inými! Pamätajte, že každé dieťa je jedinečné. Niektoré deti fyzické prejavy úzkosti či teatrálny záchvaty vôbec nemajú. U iných sa objavia na pár dní a u ďalších môžu pretrvávať týždne. Veľakrát sa stáva, že dieťa v prvých dňoch, resp. týždňoch nastúpi do škôlky bez problémov (tak si rodič povie: „Nechám ho v škôlke už na celý deň“...) a po nejakom čase dieťa začne vzdorovať a odmieta chodiť do škôlky. Preto je tu veľmi dôležitá adaptačná doba v prvých týždňoch.

- Nikdy sa dieťaťu škôlkou nevyhrážajte! Nie je správne hovoriť dieťaťu: „...Ak nebudeš dobrý, pôjdeš do škôlky! Ak to nespapáš pôjdeš do škôlky! A pod....“
- Snažte sa dochádzku neprerušovať! To znamená, že dochádzka dieťaťa by nemala vyzerať takto: „...jeden deň je v škôlke, štyri dni je doma a pod“. Aj v prípade, že sa vám zdá situácia neúnosná a pre všetkých veľmi vyčerpávajúca. Vydržte, lebo sa tým ocitnete na úplnom začiatku.

Použité zdroje:

<http://zskrizovany.stranka.info/stranky/zskrizovany/X/A/subory/adaptacia.pdf?PHPSESSID=e6d4a2b1a890c987e22165ad6a05bb2a>

<https://eduworld.sk/cd/marcela-kozejova-palkechova/6477/ako-pripravit-dieta-na-skolku>

<https://eduworld.sk/cd/martina-matejova/3906/detska-psychologiccka-radi-ako-zvladnut-najcastejsie-problemy-deti-v-skolke>

Vypracovala:

Mgr Silvia Pokusová
psychologička