**ADAPTAČNÝ PROCES V MATERSKEJ ŠKOLE A AKO HO ZVLÁDNUŤ**

Adaptácia je vo všeobecnosti definovaná ako proces prispôsobovania sa niečomu; prispôsobovanie sa jedinca alebo skupiny prostrediu alebo zmenám v prostredí; sociálna adaptácia je prispôsobením sa jedinca novým sociálnym podmienkam ( porovn. Hartl&Hartlová, 2000;Průcha, Walterová&Mareš, 2008).

Adaptačný proces prebieha zvyčajne v 4 fázach, pričom dĺžka každej fázy je individuálna v závislosti od dieťaťa.

1. *Obdobie orientácie*

V období orientácie dieťa z ústrania pozoruje dianie **v triede**, sleduje denný rytmus a spracováva nové informácie. Pretože ešte nepozná život v MŠ, nezúčastňuje sa aktivít ostatných detí a ak, tak nie veľmi intenzívne.

Neistota, ktorá sprevádza vstup do MŠ, môže viesť k tomu, že sa uzatvára do seba, je zdržanlivé. Jedným z poznávacích znakov môže byť, že dieťa rozpráva veľmi potichu, jednoslabične alebo vôbec. Nie je nezvyčajné, že sa v MŠ odmieta stravovať.

**Doma** je neisté, unavené hlukom a množstvom podnetov. Túži po pokoji a odpočinku, aby malo priestor spracovať svoje dojmy a zážitky. Mnohé z činností, ktorými sa zaoberal pred vstupom do MŠ v domácom prostredí eliminuje. Keďže v MŠ jedlo obmedzuje, doma má väčší apetít.

Úloha rodiča:

* Skrátiť lúčenie na minimum, pri dlhom lúčení dieťa zneistie, nakoľko neobvyklé správanie rodiča podporí jeho strach ( Je dôležité sa VŽDY rozlúčiť)
* Postupne zvyšovať čas strávený v MŠ a po príchode domov nechať dieťa odpočinúť si a nevyžadovať od neho náročnejšie aktivity
* Nezaťažovať dieťa veľkými životnými zmenami napr. sťahovanie, nezhody v rodine, narodenie súrodenca,..
* Prispôsobiť režim dňa doma s režimom v MŠ ( vstávanie, ranné rituály, pobyt vonku, poobedný oddych, hra,...)
* Odporúča sa, ak je to možné, neprerušovať pobyt v MŠ počas adaptačného procesu

Úloha učiteľky:

* Rešpektovať u dieťaťa rolu „pozorovateľa“
* Pomocou hier umožniť dieťaťu prijímanie nových informácií
* Oboznámiť dieťa s pravidlami v MŠ
* Oboznámiť dieťa s prostredím v MŠ ( trieda, jedáleň, šatňa, dvor, telocvičňa, spálňa,..)
* Vytvoriť pre dieťa priestor na oddych
* Podporovať konanie dieťaťa
* Na konci týždňa rozohrať s deťmi zaujímavú hru na pokračovanie

1. *Obdobie presadzovania*

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 nováčikmi, ktorí sa chcú tiež presadiť, na druhej strane môže dôjsť ku konfliktu s deťmi, ktoré navštevujú MŠ už dlhší čas. V celkovom správaní môžeme pozorovať normalizačné zmeny. U dieťaťa sa objavujú prvé pokusy o presadenie sa v skupine, v MŠ viac komunikuje a snaží sa upútať na seba pozornosť. Ak má ťažkosti s rovesníkmi, ochranu hľadá u učiteľky. Naďalej je dieťa rýchlo unaviteľné a vyberavé v jedle, preferuje stravu doma. Dieťa má za sebou základné kroky k začleňovaniu, sú odstránené najväčšie neistoty, dokáže odhadnúť a prispôsobiť sa pravidlám, postupne si zvyká na dochádzku do MŠ. Proces prispôsobovania neprebieha rovnomerne, má tendenciu sa rozvetvovať, aj keď medzi rodinou a MŠ dochádza k vzájomnému presunu informácií o zručnostiach, schopnostiach a záujmoch dieťaťa. Spočiatku prevládajú schopnosti a záujmy získané doma a prenášajú sa do života v MŠ, postupne sa však pripisuje význam tomu, čo sa dieťa naučilo v MŠ a následne svoje poznatky začína uplatňovať v domácom prostredí. **Doma** sa dieťa prejavuje nevyrovnane, je náladové, púta na seba pozornosť všetkými spôsobmi. Môže byť plačlivé, chce byť stále v prítomnosti rodičov. Pôsobí odmietavo, chce opak toho čo požaduje rodič. Ráno môže byť naďalej plačlivé aj keď je vyspaté.

Úloha rodiča:

* Neprerušovať pobyt v MŠ ak to nie je nevyhnutné z dôvodu choroby
* S dieťaťom sa ráno nelúčiť dlho (vždy sa rozlúčiť)
* Neplánovať na poobedie s dieťaťom náročné aktivity
* Podporovať nové kamarátstva svojho dieťaťa
* Rešpektovať svoje dieťa a prejavy jeho správania

Úloha učiteľky:

* Upevňovať u dieťaťa pravidlá správania v MŠ
* Zoznamovať dieťa so zamestnancami MŠ
* Oboznamovať dieťa s ďalšími priestormi v MŠ
* Predchádzať vzniku konfliktov medzi deťmi a pomáhať ich riešiť
* Nemeniť pravidlá správania v MŠ (jednotný prístup oboch pani učiteliek v triede)

1. *Fáza ukľudnenia a vyrovnania*

Správanie dieťaťa sa už blíži k norme, istejšie sa pohybuje a orientuje v priestoroch MŠ a svoje správanie prispôsobuje pravidlám **v MŠ.** K deťom prejavuje svoju náklonnosť a má záujem o kontakt s nimi. Zaujíma sa o ich hru a napodobňuje ich. Začína v MŠ jesť a odmieta iba neobľúbené jedlá. **Doma** je naďalej unavené, telesne vyčerpané, občas pôsobí ako duchom neprítomné.

Úloha rodiča:

* Neprerušovať pobyt v MŠ ak to nie je nevyhnutné kvôli chorobe
* Podporovať nové kamarátstva svojho dieťaťa
* Pobyt v MŠ predlžovať na celý deň
* Rešpektovať psychosociálnu záťaž svojho dieťaťa

Úloha učiteľky:

* Upevňovať u dieťaťa normy a pravidlá správania
* Vo väčšej miere zapájať dieťa do činností

Proces adaptácie je bezpochyby náročné obdobie pre dieťa aj pre rodiča. Odlúčenie sa od rodiny predstavuje pre dieťa náročnú situáciu. Základom pre úspešnú adaptáciu je zbaviť dieťa strachu a pomôcť mu nájisť istotu v novom sociálnom prostredí. Je veľmi nevhodné rozoberať s dieťaťom svoje vlastné obavy z adaptácie v MŠ. Dieťa veľmi citlivo vníma pocity svojich rodičov a následne sa s nimi stotožní. Úlohou rodičov je poskytnúť dieťaťu istotu, dôveru v jeho vlastné schopnosti a poskytnúť mu podporu počas tohto náročného obdobia. Rešpektovať jeho pocity, nálady, vyčerpanie a byť pre neho pevnou istotou.

**Tipy pre zvládnutie úspešnej adaptácie:**

* Dieťa sa cíti istejšie a slobodnejšie ak má zvládnuté základy samostatnosti v oblasti hygieny, stravovania a obliekania- podporujte svoje dieťa v samostatnosti v starostlivosti o svoju osobu
* Dôverujte svojmu dieťaťu, že to zvládne ( čím menej neistoty a pochybností dieťa uvidí v očiach svojich rodičov, tým jednoduchšie sa bude novej situácií prispôsobovať.)
* Pred nástupom do MŠ sa s dieťaťom rozprávajte o tom, prečo je škôlka pre deti dôležitá a dobrá, pozitívne ho motivujte (Môžete si čítať knižku o škôlke, rozprávať sa čo v škôlke deti robia, aké sú tam miestnosti, kto je pani učiteľka, aký je tam režim,.. aby dieťa vedelo čo ho v MŠ čaká, je to pre neho dôležité.)
* Skúste aplikovať v dostatočnom predstihu režim, ktorý bude MŠ vyžadovať
* Môžete sa chodiť prechádzať ku MŠ aby dieťa vedelo kam bude chodiť
* Môžete sa skúsiť skontaktovať s deťmi, ktoré budú v triede s Vašim dieťaťom ( možno sa stretávate na ihrisku, detskom centre,..)
* Snažte sa o systematickú a pravidelnú návštevu MŠ (Pravidelnosť, opakovanie a režim prinášajú dieťaťu istotu a bezpečie.)
* Prichádzajte s dostatočnou časovou rezervou. Dobiehanie na poslednú chvíľu, pri presune detí na desiatu a pod. nie je pre vhodnú adaptáciu ideálne
* Nápomocný je tiež tzv. rituál rozlúčenia (mama zakýva, pošepne milé slovo do uška,...). Rozlúčenie nepredlžujte, rozlúčte sa s dieťaťom láskyplne, povedzte mu kedy pre neho prídete (po obede, po spánku,...) a odíďte.
* Nakoľko deti v období adaptácie môžu odmietať jedlo v MŠ, môže pomôcť ak budete mať pripravený malý snack, ktorý mu ponúknete na ceste zo škôlky
* Hovorte s dieťaťom o jeho strachu a úzkosti, snažte sa zistiť čoho konkrétneho sa bojí?(možno nevie kde je WC, možno má strach že po neho neprídete, ..). Ak sa Vám podarí identifikovať jeho strach, dokážete proti nemu v spolupráci s učiteľkou ľahšie bojovať.

**Povzbudenie na záver**

Každé dieťa je jedinečné a preto aj proces adaptácie prebieha u každého iným spôsobom. Je dôležité deti neporovnávať, nestanovovať si žiadne časové limity. Niektoré dieťa prejavuje strach, úzkosť pár dní, týždňov, iné naopak minimálne alebo vôbec. Jedno je isté- určite si na škôlku zvykne a vy budete mať radosť, že ste mu boli oporou na jeho ceste k samostatnosti.