

Nástup do škôlky očami dieťaťa

Často prvá väčšia odlúčenosť, nové prostredia, cudzí ľudia, množstvo pravidiel a podnetov. Niet divu, že sa správanie dieťaťa môže dočasne zmeniť.

1. Odlúčenie od primárnej vzťahovej osoby

Dieťa si v ranom detsve vytvára bezpečnú vzťahovú väzbu najčastejšie s mamou alebo otcom, vďaka tejto väzbe môže dieťa smelo objavovať svet. Nástup do škôlky znamená, že dieťa musí túto vzťahovú osobu, ktorá pre neho predstavuje bezpečie a istotu, na niekoľko hodín denne opustiť. Najčastejšie sa to prejavuje silným plačom, strachom, odmietaním škôly, pripútanosťou doma (nepustí rodiča ani na krok).

2. Neschopnosť regulovať svoje emócie

Časť mozgu zodpovedná za sebareguláciu sa vyvíjajú cca. Do 25. roku života. U malého dieťaťa sú nezrelé a preto nedokáže samo zvládnuť stres, frustráciu, smútok. Dieťa sa učí zvládať emócie cez vzťah s dospelým, ktorý mu opakovane pomáha „zregulovať sa“. V škôlke je dieťa na zvládanie emócií s cudzím dospelým a to je pre neho psychicky náročné.

3. Zásah do rutiny a predvídateľnosti

Dieťa najlepšie funguje v stabilnom a predvídateľnom prostredí. Nástup do škôlky pre neho znamená nové pravidlá, nové authority, noví kamaráti, nové prostredie, iný režim. To všetko môže viesť ku výkyvom v správaní (aj doma) prípadne k regresu (napr. spánok, nočník).

4. Sociálne a senzorické preťaženie

Dieťa v škôlke prichádza do prostredia plného hluku, nových hlasov, dotykov, konfliktov medzi deťmi, podnetov, ktoré nepozná. Ak má dieťa vyššiu senzitivitu, tak môže byť rýchlo preťažené. Prejaví sa to vyčerpanosťou, zdanlivo zhoršeným správaním, zvýšenou emocionalitou, potrebou byť viac s rodičom.

Ako môžeme dieťa podporiť?

- Budte dôsledne prítomní pri návrate dieťaťa domov z MŠ – spoločne strávaný čas pokojnou hrou bez nadmerných stimulov a hluku.
- Neberte emócie osobne – plač pri lúčení neznamená, že vás chce dieťa manipulovať, dieťa len hľadá svoju istotu a bezpečie.
- Vytvárajte predvídateľný režim – odchod a príchod domov v približne rovnakom čase, večera, ukladanie na spánok...
- Nenúťte, ale trpezlivo sprevádzajte – nezľahčujte emócie dieťaťa, ale pomenujte ich.

Ako pomôcť vášmu dieťaťu pred jeho prvým dňom v škôlke?

1. **Rozprávajte o škôlke** a vzbudte u dieťaťa zvedavosť. Nezaťažujte dieťa detailmi, ale rozprávajte stručne napr. že sa deti v škôlke hrajú, kreslia si, modelujú z plastelíny, strihajú, lepia, stavajú si hrady, koľajnice pre vláčiky, spievajú si detské piesne, zahrajú si divadielko, učia sa rôzne básničky, pesničky, naučia sa hrať rôzne hry, chodia na ihrisko, kde sa môžu voziť na odrážadlách, kolobežkách, hrať sa s loptami, na obed idú spať, ale ešte predtým im pani učiteľka prečíta rozprávku a pod. Nie je vhodné strašiť dieťa návštevou škôlky („tam ťa naučia poslúchať“ a pod.), ale ani nevykresľovať prostredie škôlky nereálne v superlatívoch.
2. Porozprávajte dieťaťu o svojich pekných **spomienkach** na škôlku – čo ste mali v škôlke radi, na čo ste sa tešili, čo všetko ste sa naučili...
3. Vymyslite si spoločný **rituál** pri lúčení sa ráno v škôlke: objatie, pusa, pošepnutie do ucha niečoho smiešneho a pod. Lúčenie by nemalo trvať zbytočne dlho.
4. S dieťaťom si môžete pred nástupom do škôlky nakresliť srdiečka, vyrobiť náramky, ktoré budú predstavovať **neustále spojenie** medzi vami a ním aj keď ste v práci a dieťa v škôlke.
5. Prineste z domu „**mojkáčika**“ s ktorým bude spať.
6. **Vysvetlite**, že rodičia chodia do práce, deti do škôlky.
7. **Spoznávajte** okolie škôlky. Prechádzajte sa s vaším dieťaťom okolo škôlky, keď sú vonku deti. Vysvetlite mu, čo sa v škôlke deje a že tam sú aj učiteľky. Deti zo škôlky sa možno pristavia pri plote a vaše dieťa sa môže prihovoriť svojim budúcim kamarátom.
8. **Návšteva** škôlky pred nástupom. Materské školy majú dni otvorených dverí. Zoznámte dieťa s prostredím, triedami a ihriskom. Ak je to možné, predstavte mu aj učiteľky. Takáto návšteva môže pomôcť zmierniť jeho úzkosť z neznámeho.
9. **Socializácia**. Podporujte dieťa v sociálnych interakciách s ostatnými deťmi napr. na ihrisku, dvore, v detských kútikoch. Dieťa nadobudne skúsenosť kontaktu s inými deťmi, ale ešte stále má istotu v prítomnosti matky.

10. **Čítanie** kníh o škôlke. Vďaka knihám o škôlke sa dieťa dozvie, čo môže očakávať. Knihy s názornými obrázkami ponúkajú vhodný vizuálny materiál, ako prebieha jeden deň.

Napríklad knihy:

- Miško a Brumko idú do škôlky
- Veľká knižka Škôlka pre malých rozprávačov
- Kubko ide do škôlky
- Terka ide do škôlky
- Prvý deň v škôlke
- Pôjdem do škôlky
- Macík ide do škôlky a iné.



11. **Osamostatňovanie sa**. Pomôžte dieťaťu rozvíjať nezávislosť, napríklad učením ho základných zručností ako používanie toalety, napiť sa alebo upratovanie hračiek.
12. **Tréning krátkodobého odlúčenia**. Dôležité je trénovať s deťmi krátke odlúčenie. Začneme napríklad s 30 minútami strávenými doma so starými rodičmi. Postupne zvyšujeme čas odlúčenia a pridávame rôzne prostredia. Všímajte si spätnú väzbu, či to dieťa zvládlo, alebo či to bolo pre neho naopak priveľa. Zaťaženie je ideálne zvyšovať po takýchto stupňoch, aby nedošlo k preťaženiu a tým pádom k veľkému odporu dieťaťa.
13. **Emocionálna podpora a otvorená komunikácia**. Dieťa potrebuje vedieť, že je milované a v bezpečí. Ponúknite mu veľa emocionálnej podpory a povzbudení, čo mu pomôže zvládnuť nové výzvy s väčšou istotou. Podporujte dieťa, aby hovorilo o svojich pocitoch a obavách. Uistite ho, že je normálne mať zmiešané pocity (aj sa teší aj nechce ísť), a že ste tu, aby ste ho podporili.
14. V čase nástupu do materskej školy nie je vhodné dieťa vystavovať ďalším **záťažovým situáciám**, ktorými môžu byť napr. sťahovanie, odobratie cumlíka...
15. Zapojte ho do vyberania **nových potrieb** (ruksak, papuče).

5 fáz adaptácie na MŠ. Čo sa v nich deje a ako podporiť prežívanie dieťaťa?

Dieťa nastúpi do škôlky. Prvé dni vyzerá všetko v poriadku... a potom to príde. Plač, slzy, odmietanie, alebo naopak tichý smútok. Adaptácia je proces, nie jednorazová udalosť. Len málokto dieťa dokáže prijať takú veľkú zmenu zo dňa na deň.

Zvyčajne trvá niekoľko týždňov až 3 mesiace, kým si dieťa na škôlku naozaj zvykne. A tu je to najdôležitejšie: dieťa to nezvláda samo – potrebuje našu podporu a istotu.

Ako vyzerá adaptácia dieťaťa na škôlku a čím všetkým si prechádza?

1. Fáza nadšenia a zvedavosti

Dieťa prichádza do nového prostredia, kde je veľa hračiek, detí a podnetov. Spočiatku môže pôsobiť spokojne, akoby všetko zvládalo. Často sa táto fáza objaví prvé dni a býva klamlivá – dieťa ešte nevníma trvalú odluku od rodiča.

Ako dieťa v tejto fáze podporiť:

Príprava vopred – rozprávať sa s dieťaťom o škôlke, čítať knižky na túto tému, navštíviť priestory škôlky.

Rituály – zaviesť jasný ranný rituál rozlúčky (pusa, objatie, veta „Prídem po teba, keď sa vyspinkáš“).

2. Fáza protestu a odmietania

Dieťa si uvedomí, že rodič odchádza a nebude s ním. Objavuje sa plač, záchvaty hnevu, fyzické držanie sa rodiča, niekedy aj regres (napr. zhoršenie v spánku, pomočovanie). Toto je kritická fáza adaptácie a môže trvať niekoľko dní až týždňov. Je to úplne prirodzená reakcia na odlúčenie.

Ako dieťa v tejto fáze podporiť:

Krátka a jasná rozlúčka – nepredlžovať lúčenie, neodchádzať potajomky.

Uznanie pocitov – dieťaťu povedať: „Vidím, že ti je smutno. Je to v poriadku. Ja idem teraz do práce, ty zostávaš tu a po obede sa vrátim.“
Sebakontrola rodiča – ak rodič váha, plače alebo vyžaruje neistotu, dieťa to cíti a jeho úzkosť rastie.

A je nevyhnutné podporiť:

Pocit bezpečia u dieťaťa, chápať, že dieťa prežíva náročnú situáciu separácie a s tým spojený strach a smútok.

Napríklad sa hrajte doma jednoduché hry na návrat:

Kuk–kuk

Schovajte si tvár za ruky alebo uterák a po chvíli sa odokryte so slovami: “Mama je späť!” alebo “Tatino sa vrátil!”

Hra na odchod a návrat

Povedzte dieťaťu: “Idem do vedľajšej izby, hneď sa vrátim.” Odíďte na pár sekúnd a vráťte sa s úsmevom a objatím. Postupne môžete čas o čosi predĺžiť

Takto dieťa krok za krokom chápe, že odlúčenie je len dočasné a že návrat je istý.

3. Fáza smútku a úzkosti

Dieťa už prestáva hlasno protestovať, ale môže pôsobiť stiahnuto, smutne, pasívne. Niekedy sa „podvolí“, ale vnútorne prežíva neistotu. Môže mať zníženú chuť do jedla, horšie spávať, alebo sa viac dožaduje rodičovej pozornosti doma.

Ako dieťa v tejto fáze podporiť:

Viac fyzickej blízkosti doma – objatia, maznanie, spoločné chvíle, aby sa dieťa cítilo „dobité láskou“.

Doma bezpečie, v škôlke istota – rodič môže opakovane dieťa uistiť, že je v škôlke v bezpečí a že ho vždy vyzdvihne.

Prechodové predmety – malá hračka, plyšák alebo fotka rodiča v batohu môžu byť veľkou oporou.

4. Fáza postupného prijímania

Dieťa si začína zvykať na nové prostredie, učiteľky a spolužiakov. Objavuje sa prvá hra, záujem o aktivity, nadväzovanie kontaktov. Potreba rodiča je stále silná, ale už nie je taká úzkostná – dieťa vie, že rodič sa po neho vráti.

Ako dieťa v tejto fáze podporiť:

Povzbudiť nové priateľstvá – hovoriť s dieťaťom o kamarátoch, pýtať sa, s kým sa hralo.

Oceňovať malé úspechy – pochváliť dieťa, že vydržalo, že si už niečo vyskúšalo, že zostalo bez plaču.

Stálosť a rutina – pravidelný režim dáva dieťaťu pocit istoty (rovnaký čas odchodu, rozlúčky, vyzdvihnutia).

5. Fáza istoty a začlenenia

Dieťa sa cíti v škôlke bezpečne. Má svojich kamarátov, vie sa zapojiť do kolektívu, rešpektuje základné pravidlá. Začína si užívať hry a aktivity bez toho, aby neustále vyhľadávalo rodiča. Adaptácia je ukončená – dieťa zvláda každodenný odchod do škôlky s minimálnym stresom.

Ako dieťa v tejto fáze podporiť:

Budovať pozitívny vzťah ku škôlke – hovoriť o nej s radosťou, spoločne sa tešiť na nové zážitky.

Podporovať samostatnosť – nechať dieťa, aby si samo vybralo oblečenie, balilo batoh.

Zdieľať zážitky – pýtať sa: „Čo sa ti dnes páčilo najviac?“ namiesto „Bol si dobrý?“

Dôležité Pripomienky

- Netreba deti tlačiť do “rýchlej odvahy”, ani ich zbytočne ľutovať.
- Najlepšie funguje pevný, ale láskavý prístup – dieťa cíti, že rodič mu dôveruje a zároveň je mu oporou.
- Adaptácia je postupná a trvá týždne až mesiace
- Nezabúdajme, že každé dieťa je iné, každé reaguje odlišne a treba sa prispôbiť tomu, čo dieťa prežíva.
- Nesnažme sa neustále rozmýšľať nad týmito fázami. Je dobré ich chápať a vedieť ako reagovať, zároveň zostaťme trpezliví a láskaví.
- Adaptácia je postupný proces, ktorý nie je dobré urýchľovať.
- Deti potrebujú veľa nášho času, blízkosti a pocitu bezpečia. Učme ich, že aj keď na chvíľu odídeme, vždy sa vrátíme.

Zdroj: www.elipredeti.sk