

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 málokteré 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 nevláda 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 knihy 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.