

ADAPTAČNÝ PROCES DIEŤAŤA V NAŠOM ZARIADENÍ

„HRAVO A SPOLU“

Vitajte, milí rodičia. Dovoľte nám predstaviť vám adaptačný program Súkromnej materskej školy DC Aktivity na Alejovej 1 v Košiciach. Adaptácia a jej forma je dôležitým rozhodovacím prvkom pri výbere predškolského zariadenia alebo jasli. Obdobie adaptácie musí byť predovšetkým ošetrené dôležitým množstvom informácií a pravidiel. Nájdite si chvíľu a v pohodlí si prečítajte nasledujúce riadky. Na vaše otázky vám radi odpovieme osobne, písomne alebo telefonicky.

VYDELIŤ SI ČAS A PRIESTOR

Formovanie prechodu medzi rodinou a zariadením s celodennou starostlivosťou o dieťa je spoločnou úlohou všetkých zúčastnených, rodičov, učiteľov a detí. Jasné dohody a spoľahlivosť sú dôležité a užitočné pre všetky strany. Vybrali ste si zariadenie s tradíciou a skúseným personálom a citlivým prístupom. Dennodenne vítame a lúčime sa s rodičmi a deťmi. Snažíme sa odovzdať detail úspechu, radosti a vtlačiť odkaz zajtrajšieho radostného dňa.

Každé dieťa reaguje na neznáme situácie inak. Vnímame rozdielnosť, skúsenosť a potrebu dieťaťa. Jedno dieťa potrebuje menej, druhé dieťa viac času, aby sa v novom priestore a medzi neznámymi deťmi a dospelými cítilo príjemne. Mali by ste sa preto pripraviť aj vy na to, že závisí od vášho dieťaťa, ako ho pripravíte na tento krok, ako sa pripravíte aj vy rodičia a starí rodičia. Fáza adaptácie trvá približne mesiac až tri. Ak je to možné, vaše dieťa by mala vždy sprevádzať tá istá osoba – rodičia. Prijmite niekoľko užitočných rád a odporúčaní, ktorými sa zvykneme riadiť pri adaptácii v naše škôlke SMŠ DC AKTIVITY.

VYTVORTE DÔVERU / BUDUJTE VZŤAH

Ako rodič, mamka či otec ste tým najdôležitejším človekom svojho dieťaťa. Dôležitým aspektom starostlivého a empatického prispôsobenia je vytvorenie stabilného vzťahu s pani učiteľkami. Počas dňa sa prienikovo striedajú v triedach dve pani učiteľky alebo asistuje pedagogický asistent. Vaša prítomnosť a pozitívny prístup k situácii dáva dieťaťu v prvých dňoch príležitosť nadviazať pozitívny kontakt s novými priestorom, odhodlanie spoznať nových ľudí, prežívať emóciu z hier, počuť ich rozhovory a „pochopiť“. Na začiatku sme určite pre vaše dieťa cudzí, hľadáme možnosti upútať a vytvoriť nevťeravo priestor kontaktu a „premostenia“ medzi dieťaťom a učiteľom. Neskôr to bude veľmi dôležitý vzťah na niekoľko hodín denne a niekoľko rokov. Po úspešnom nastavení sa staneme dôverníkmi vášho dieťaťa alebo chlapčeka a staneme sa spoločníkmi v dôležitej fáze života vášho dieťaťa.



"AHOJ", "UVIDÍME SA ČOSKORO", "AHOJ A PRÍDEM, KEĎ SA ZOBUDÍŠ"

CVIČÍME SI POKUSY ODLÚČENIA

Pobyt v škôlke sa nezačína prvým dňom v škôlke. Dobrá príprava začína mnoho týždňov vopred. Vaše dieťa by malo napríklad pred začiatkom adaptácie zažiť množstvo „úspešných“ separačných situácií. Popoludnie s babkou, prechádzka s dedkom, hodinka strávená sama s kamarátkou, ktorá vám na pár hodín postrážila dcérku/syna... všetky tieto zážitky si vaše dieťa prinesie so sebou do škôlky. Ak Vaše dieťaťko ešte nezažilo od vás žiadne odlúčenia, bude potrebné naplánovať si aktivity a pripraviť sa aj na dlhšie odlúčenia a obdobie adaptácie.

DEŤOM JE DOVOLENÉ PLAKAŤ A MÔŽE SA NA VÁS AJ HNEVAŤ

Odlúčenie od milovanej mamy, od milovaného otca je citlivé pre všetky deti. Keď opustíte priestory škôlky prvýkrát na začiatku procesu adaptácie, vaše dieťa môže plakať alebo kričať. To je úplne normálne a v poriadku vzhľadom na hlavný vývojový krok, ktorý sa vaše dieťa chystá urobiť. Dôležitá je v tomto momente dôvera. Dieťa musí pani učiteľka čo najrýchlejšie utešiť, po chvíli upokojiť a rozptýliť ho rozprávaním, hrou alebo pozorovaním ostatných detí počas aktivít. Smútok vášho dieťaťa pri Vašom odchode sa dotkne aj vás. O to dôležitejšie je, aby ste zariadeniu dôverovali a prejavovali spoluúčasť a trpezlivosť počas tohto procesu. Neobviňujte sa hneď, že ste zlyhali a ste „hroznými rodičmi“. Porozprávajte sa s nami o svojich vnútorných pocitoch alebo sa zdôverte osobe, ktorá vás „podrží“ a dodá odvahy.

AKO SI VYBUDUJEME DÔVERU?

Prvým krokom je „úvodné stretnutie“ a dôverný rozhovor o potrebách vášho dieťaťa, ale aj o vašich predstavách. Kladieme si vzájomne veľa otázok a vytvárame si obraz nastavenia adaptácie dieťaťa. Poprosíme vás o vyplnenie našej dokumentácie a adaptačného formulára, aby sme získali presnejší obraz o zvykoch vášho dieťaťa, jeho obľúbených činnostiach, vývojových krokoch a akýchkoľvek otvorených otázkach, ktoré môžete mať k adaptácii. Informácie nám pomôžu lepšie citlivejšie spoznať vaše dieťa.





TIP

Obrázkové knižky s tematikou škôlky sú peknou motiváciou a môžete si ich s dieťaťom pozerat' už aj doma, prejdite si cestu k našej škôlke, prípadne pozvite domov ďalšie deti, ktoré budú spoločne navštevovať našu škôlku. Pred nástupom nás môžete navštíviť a spoločne s deťmi sa zúčastniť aktivity. Kludne aj z "bezpečnej pozorovacej vzdialenosti." Dieťaťko môžete motivovať aj novou činnosťou, ktorú ešte neovláda a chce ju skúsiť. Motivovať našim harmonogramom aktivít, naplneným pestrými témami. Takéto aktivity umožňujú dieťaťu jemne pristupovať k plánovanej zmene a téme materskej školy.

PLÁNOVANIE ADAPTÁCIE

Aby sme mali na každé nové dieťa individuálny čas, adaptačné obdobia u jednotlivých detí zvykneme rozložiť a naplánovať. Je dôležité, aby ste adaptáciu plánovali citlivo a s dostatočnými informáciami. Rovnako netreba podceňiť aj váš nástup do práce a nenaplánovať si dve veľké zmeny v jednom časovom úseku. To znamená, že sa s pani učiteľkou, riaditeľkou, poradíte, kedy je pre vás ideálne vziať dieťa prvýkrát do škôlky. Zvykneme postupne adaptovať jednotlivé deti. Môže to byť počas letných prázdnin, v auguste, v prvých dňoch škôlky alebo až v polovici septembra. Po prvom dni by ste mali pokračovať v dochádzke do škôlky a neplánovať si napríklad v druhom týždni na dovolenku. Naplánujte si aspoň mesiac, aby ste si na to zvykli. Alebo požiadajte babku/dedka alebo niekoho, komu dôverujete, aby si našiel čas v prípade, že vám to už nedovolí vaše pracovné zaradenie.

PRESTUP Z INÉHO ZARIADENIA

Nastavenie adaptácie je dôležité aj u detí, ktoré predchádzajú z iného zariadenia. Dôvodov k prestupu je mnoho. Nezvládnutie adaptačného procesu, nespokojnosť s prístupom, zadelením do tried bez vekového rozdelenia a mnohé ďalšie. V takejto situácii sa snažíme získať čo najviac informácií, kedy a v ktorej fáze adaptácie nastal zlom. Podľa získaných informácií a odsledovaných situácií počas návštevy sa po dohode s rodičmi dohodneme na novom postupe. Citlivosť toho nastavenia je prvoradá a milým prekvapením je zväčša rýchlejšia adaptácia a upevnenie pochopenia medzi dieťaťom a pani učiteľkou. Separačné situácie a prechody by mali byť šetrne pripravené. Prežitie sa môže vynoriť v každej ďalšej prechodnej situácii a negatívne skúsenosti môžu dieťa „dohnať“ napríklad pri nástupe do školy. Odlúčenie znamená pre malé dieťa nepochopenú situáciu, cítiť sa byť opusteným. Pojem času neskôr, čoskoro, o päť minút atď. ešte nemôže byť pochopené a nemôže ešte byť klasifikované kognitívne.





Dieťa nerozumie časovému úseku, keď vysvetľujeme: „Hneď som späť, som späť o päť minút.“ Tieto činnosti je potrebné si nacvičiť! Pokúste sa doma na chvíľu odísť, informovať kam a prečo odídete a vrátiť sa po dohľadnom čase. Vysvetliť, že ste už tu a bola to len chvíľa, päť minút a podobne. Upevniť dohodu a podanú informáciu u dieťaťa ukotviť. Podobne postupujeme na začiatku adaptácie po 5 – 15 minútach, 30 minútach, 1 hodine... Dieťa má čas zvyknúť si na odlúčenie, smútok, vyzdvihnutie, radosť a zvyknúť si. Zvyká si na túto súhru, zažíva ju a následne sa k nej vyjadruje. Pretlmočí pocity, ktoré potrebujeme spracovať a postupovať ďalej.

PRVÉ TRI DNI: „BUĎTE BLÍZKO“ PRE VAŠE DIEŤA!

Vaša prítomnosť a mentálne nastavenie je počas celého procesu veľmi dôležité. V prvých dňoch je absolútne nevyhnutné, aby ste iba vy a pani učiteľka mohli dať dieťaťu istotu, ktorú potrebuje, aby si zvyklo na nové prostredie. V prvých troch dňoch počítajte s návštevou maximálne s polhodinou-hodinou. Zostaňte počas tohto obdobia blízko zariadenia, aby ste v prípade potreby mohli čo najskôr dôjsť za svojim dieťaťom. Po hodinke si svoje dieťa vyzdvihnete. Preberiete si svoje dieťa, porozprávate sa s pani učiteľkou, čo spolu robili a opustíte škôlku s rozlúčením, že sa zajtra uvidíte. Nemusíte robiť nič navyše, ani sa hneď pýtať svojho dieťaťa, podošovať mu odpovede napríklad: *“a bolo ti veľmi smutno za mnou?”*, *“a veľmi si plakal?”*, *“našiel si si už kamaráta?”* a podobne. Keď odídete zo škôlky držte sa svojho plánu, ktorý ste si povedali ráno a dodržte to. Upevníte tak iba celú situáciu.



Stačí ak si slúbite prechádzku na obľúbené miesto, ihrisko, alebo činnosť, ktorú dieťa rado vykonáva. Buďte s ním a pozitívne, bez smutných lútostí. Plánujte si ďalší deň, činnosti a zmeny. Plánujte si kam pôjdete zajtra, keď pôjdete zo škôlky. Alebo úlovky z prechádzky môžete ukázať pani učiteľke. Už ste vykročili k ďalšiemu novému zážitku. Nemajte obavy spoločne to zvládneme.

V prípade prvých návštev v triede za účasti jedného z rodičov je dôležité, aby ste nenarúšali proces v triede a nerozptyľovali ostatné deti. Vaša prítomnosť v miestnosti je postačujúca. Dieťa by si malo postupne prevziať pani učiteľka alebo by sa malo samostatne zaradiť k hre. Po chvíli môžete samostatne sledovať situáciu aj s chodby pri otvorených dverách, alebo si spoločne sledovať situáciu a hry, počúvať ostatných. Aj to je pokrok dieťaťa. Nemali by ste sa so svojim dieťaťom separátne hrať pri ostatných deťoch, skôr je potrebné už opakovať čo robia momentálne ostatné deti. Ak sa odhodlá k prvým samostatným krokom do nového sveta iba s kľudom sledujte svoje dieťa a buďte s ním spokojní. Nečítajte, netelefonujte a nerobte nič, čo by vás a iných rozptyľovalo. Netlačte na svoje dieťa, aby sa správalo hneď, ako ostatné deti, ani sa nemusíte aktívne zapájať do kontaktu s ostatnými deťmi v skupine. Je to citlivý začiatok, kedy všetci vnímame detaily a rozdiely.

Ak sa v tejto fáze v triede aktívne venujete dieťaťu iba vy, čítate knihu, hráte sa hry iba vy, odopierate dieťaťu možnosť nadviazať kontakt s novým priestorom. Spomaľuje sa tak proces prispôsobovania. Posúvajte sa pomaličky smerom k deťom a potom sa vráťte do bezpečnej zóny, ktorú si určí v triede. Ak sa vaše dieťa prvý týždeň od vás nikdy nepohne, dajte mu viac času na pozorovanie. O ďalšom postupe sa poraďte s učiteľom.

RODIČIA SÚ VZOROM

Ako matka/otec máte na svoje dieťa veľmi veľký vplyv. Ak sa s učiteľkou porozprávate priateľsky a so záujmom, vaše dieťa si novú situáciu všimne a pristúpi k nej uvoľnene a s dôverou. Cíti, že ste so situáciou spokojní, a že zariadeniu dôverujete. Preto je mimoriadne dôležité rozprávať sa o otvorených otázkach a obavách skôr, ako si na to zvyknete, a to nielen počas prvých dní.

PRVÉ KROKY ROZCHODU

Počas prvých spoločných návštev by ste sa rozhodne nemali pokúšať o zásadnú a dlhodobú separáciu. Začiatky zohrávajú obzvlášť dôležitú úlohu pri adaptácii dieťaťa a nesmú byť zaťažené predčasným odlúčením. Prvé, krátke odlúčenie v škôlke môžete skúsiť až po dohode (nemusi to zásadne pondelok, po zážitkovom víkende, záleží aj od pocitov a stavu vášho dieťaťa). Prosím, neopúšťajte škôlku bez toho, aby ste sa s dieťaťom rozlúčili. Dôveru svojho dieťaťa vystavujete riziku a musíte rátať s tým, že po tomto zážitku vás dieťa nespustí z dohľadu alebo sa na vás „preventívne“ prilepí, aby ste predišli nepozorovanému zmiznutiu. Keď sa lúčite, vaše dieťa môže plakať alebo sa vás inak pokúsi prinútiť, aby ste zostali, alebo požiadať o odvoz. Je právom dieťaťa skúsiť to získať milovanú osobu, aby s ním zostala. Na pár minút opustíte miestnosť, nie však detskú izbu a počkajte na reakciu dieťaťa. Ak vám učiteľ dovolí rozptyľovať sa ponúkanými hrami, môžete sa s dieťaťom rozlúčiť na postupne dlhšie obdobia v najbližších dňoch. Ak vaše dieťa plače, keď odchádzate z izby, aj tak choďte von, ale zostaňte blízko. Ak vychovávateľ nedokáže vaše dieťa v priebehu niekoľkých okamihov upokojiť, zavolajú vám späť. Nasledujúce dni sa môžete s dieťaťom rozlúčiť na postupne dlhšie obdobia. Ak vaše dieťa plače, keď odchádzate z izby, aj tak choďte von, ale zostaňte blízko. Ak vychovávateľ nedokáže vaše dieťa v priebehu niekoľkých okamihov upokojiť, zavolajú vám späť. Nasledujúce dni sa môžete s dieťaťom rozlúčiť na postupne dlhšie obdobia. Ak vaše dieťa plače, keď odchádzate z izby, aj tak choďte von, ale zostaňte blízko. Ak vychovávateľ nedokáže vaše dieťa upokojiť, zavolajú vám späť.



SPRÁVNA SITUÁCIA PRI VYZDVIHNUTÍ

Vráťte sa do škôlky v dohodnutom presnom čase a vyzdvihnite svoje dieťa. Nevracajte sa potom už do triedy s deťmi, aj keby to dieťa chcelo, ale chodte domov. Dodržujte dohodu a vaše dieťa si tak rýchlejšie zvykne na rituál vyzdvihnutia. Po príchode na druhý deň si zapamätá, že bol vyzdvihnutý a postupne pochopí, čo znamená, keď povieť napríklad: „Vyzdvihnem ťa po obede“ a podobne. Je to významný vzdelávací krok pre vaše dieťaťko.

PRIEBEŽNÉ POPLAKÁVANIE ALEBO NESPOKOJNOSŤ DIEŤAŤA PRI PREBERANÍ

Obdobie prispôsobenia sa pomaly končí a vaše dieťaťko vie utešiť už pani učiteľka. Neznamená to, že vaše dieťa plače celý čas strávený v triede, keď sa s ním rozlúčite po tom, čo ste ho priniesli. To by sme vám zavolali a prebrali túto situáciu. Prejavom plaču alebo smútku prejavuje svoje emócie, že je smutné, keď odchádzate, a je to tak správne. Po chvíli to prejde a dieťaťko sa zadeľuje k jednotlivým úlohám. Nie je nútené vykonávať činnosť naplno a tolerujeme jeho stav a náladu. Majte na pamäti, že vaše dieťa bude potrebovať všetku svoju silu a schopnosť zohnať sa s novou situáciou, a to aj v prípade, že obdobie zvyknutia prebieha dobre a prejavy nespokojnosti sa objavia znovu.

KEDY BY ADAPTÁCIA NEMALA PREBEHNÚŤ?

Obdobie prvej adaptácie by sa nemalo zhodovať s inými veľkými zmenami v rodine (ako je narodenie súrodenca, sťahovanie rodiny alebo podobné udalosti). To by mohlo vaše dieťa prevalcovať. Choroby (aj zdanlivo ľahké, ako napríklad prechladnutie) zhoršujú záujem a schopnosť dieťaťa vysporiadať sa s novým prostredím. Ak je už pred začiatkom adaptácie jasné, že čoskoro dôjde k prerušeniu starostlivosti (dovolenka, plánovaný pobyt v nemocnici a pod.), informuje nás. Dohodneme si iné podmienky s prvou adaptáciou. Deti citlivo reagujú na dlhšie prerušenia. Obzvlášť na začiatku týždňa sa deti po víkendoch strávenom doma s rodičmi, dovolenke ťažko zorientujú znova v neznáмом prostredí.

ZHRNUTIE

1x AŽ 3x SPOLOČNÁ NÁVŠTEVA S RODIČMI

Môžete nás navštíviť po dohode s pani učiteľkou s upresnením detailov návštevy aj niekoľkokrát. Forma návštevy sa nastaví a má byť predovšetkým progresívna. Prejdeme si znovu priestory škôlky, ak dieťaťko zajme prebiehajúci program v triede môže sa samostatne zaradiť a vstúpiť do kruhu detí. Už to je pokrok, že dieťa má záujem o nové vzťahy a podnety. Zostaňte s dieťaťom maximálne jednu hodinu viac nie je nutné!



1. AŽ 3. DEŇ BEZ RODIČA

Prvá krátka separačná návšteva trvá od 15 - 60 minút. Záleží na dohode a predchádzajúcich skúsenostiach. Najčastejšie je to 45 - 60 minút. Je to individuálne nastavenie a nastavuje sa na základe zisteného stavu z predchádzajúcich návštev. Rozlúčte sa so svojim dieťaťom, potom opustíte priestory škôlky, ale zostaňte blízko. Väčšina detí zvykne zareagovať slzami alebo prejavom nespokojnosti. Našou úlohou je dieťaťko upokojiť, pohladkať a milým slovom uvoľniť napätie. Po chvíli sa zvykne celá situácia upokojiť a dieťaťko začne reagovať na vonkajšie podnety. A to sme na správnej ceste. Ak sa vaše dieťa ani po krátkom čase neupokojí, dlhodobo pretrváva u neho plač, okamžite vás zavoláme späť a zostanete s dieťaťkom. V tomto prípade sa ďalšia samostatná návšteva uskutoční znova po 2 až 3 dňoch. Ďalší deň môžete dôjsť spoločne a zostať v triede s dieťaťkom. Forma sa zvolí po dohode s pani učiteľkou.

5. DEŇ A VIAC

Ak prebieha u dieťaťka kontakt v triede pokojnejšie, predlžuje sa dĺžka pobytu z hodiny na dve a potom celé doobedie aj s obedom. U niekoho prebehne táto fáza rýchlejšie a doobedie zbežne raz dva a za ďalšie dva týždne už poobede spinkáme. U niekoho ostáva doobedňajší pobyt dlhšie aj 3 - 4 týždne. Po tejto dobe už by nemal byť problém po dobrom obede si oddýchnuť a pospinkať si. Tu je dôležitý už len osobné prehodnotenie a vzájomná dohoda rodiča a pani škôlky. Niekedy rodičia v tejto fáze zvyknú urobiť niekoľko krokov späť. Dobrý priebeh adaptácie, jednoduché a rýchle ranné odlúčenia vyhodnotia veľmi citlivo a môžu začať prenášať svoje emócie znovu na dieťaťko. Sú to jednoduché emócie a pocity napríklad : „že už ma tak nepotrebuje, a určite mu už nechýbam“ a pod. Opak je pravdou a buďte spokojní predovšetkým so svojim dieťaťkom a sebou.

2. AŽ 3. TÝŽDEŇ

Aj keď vaše dieťa zostáva v škôlke v druhom týždni bez väčších problémov samo, mali by ste si ho vyzdvihnúť v presne dohodnutý čas. Ak vaše dieťa dobre zvláda predchádzajúce odlúčenia, čas po obede sa môže predĺžiť. Po konzultácii s vami budú situácie, ako spánok riešené podľa potrieb vášho dieťaťa. Aj počas tejto doby musíte byť ľahko dostupní a v prípade potreby mať možnosť vyzdvihnúť svoje dieťa.



MOŽNÉ ZMIERNENIE SEPARAČNÝCH SITUÁCIÍ

Ak má vaše dieťa mimoriadne ťažkosti pri odlúčení od jedného z dvoch rodičov, môže byť rozumné, aby ho počas adaptačného obdobia sprevádzal druhý rodič. Je dosť možné, že dieťa sa v sprievode otca ľahšie adaptuje na nové prostredie, ako v sprievode matky (alebo naopak).



TIP

Osobný predmet "mojkáčika" si môže dieťaťko začať nosiť každý deň zo sebou. Prvýkrát môžete nechať svoj osobný predmet v triede. Bunda, taška atď., takže vaše dieťa má „kotvu“, keď sa rozlúčíte a idete von, vie, že sa vrátite. Pri lúčení si zaved'te rituály tie milo pomáhajú.

VYHNITE SA ZBYTOČNÝM PRIEŤAHOM

Aj keď je to pre vás ťažké, rozlúčku s dieťaťkom držte krátko a zbytočne ju nepredlžujte. Neprenášajte svoj stres a nervozitu do danej situácie. Takýmto správaním by ste svoje dieťa len zaťažili. Ved'te sa slovami nášho personálu. Deti zvyčajne reagujú na krátku rozlúčku s menším stresom. Čím dlhšie lúčenie, tým je to komplikovanejšie. Ak dieťaťka reaguje veľmi precitlivo na vás pri odovzdávaní, môžu Vám pomôcť starý rodičia alebo vaši príbuzní. Celú situáciu prežiť radostne a s prekvapením. Dieťaťko aj vy takto pocítite podporu najbližších.

NÁJDIME SPOLOČNE INDIVIDUÁLNE RIEŠENIA

V prípade komplikovanej adaptácie je nutné prehodnotiť nastavenia a program adaptácie. V našom úsilí je sprostredkovať čo najlepšie naše ciele. Adaptácia je náročný proces aj na samotný kolektív a iné účastné deti v škôlke. Obnovuje pocity, ktoré sú všetkým deťom blízke, a to či má 2 roky a lebo 6. Zakaždým prerozprávame jednotlivé detaily dňa, papania, hry, úspechu alebo spánku. Máme spoločný cieľ, preto si dôverujeme a postupujeme vo vzájomnom rešpekte. Tešíme sa, že si vybrali našu škôlku.

