

Adaptácia dieťaťa v škôlke Cvernička

	Prípravná fáza	Úvodná fáza	Test odlúčenia	Stabilizačná fáza	Záverečná fáza
Odhadovaná doba	Pred nástupom	Cca 3 dni	Cca 4. Deň	Podľa výsledku testu odlúčenia	Začína, keď dieťa dôveruje sprievodkyňi a akceptuje ju ako zdroj bezpečia v prípade absencie rodiča
Cieľ	Oboznámenie sa s prostredím Vzájomné spoznávanie Príprava na nástup do škôlky	Vytváranie základov dôvery medzi dieťaťom a sprievodkyňou Budovanie novej rutiny	Predbežné rozhodnutie o dĺžke adaptácie	Sprievodkyňa postupne prevezme starostlivosť o dieťa od rodiča	Dieťa prijíma sprievodkyňu ako svoju „bezpečnú základňu“ a nechá sa ňou v prípade potreby upokojiť
Priebeh	Individuálna príprava v rodine Prebieha vzájomná komunikácia medzi rodičmi a škôlkou	1-4 hodiny podľa individuálneho adaptačného plánu	Podľa priebehu úvodnej fázy adaptácie sa rodič a sprievodkyňa cca 3. deň dohodnú, či pristúpia k testu odlúčenia. Krátko po príchode do škôlky sa rodič s dieťaťom rozlúči, no zostáva na blízku (v areáli kampusu NC). Odlúčenie trvá najviac 30 minút a to aj v prípade, že je dieťa pokojné alebo sa rýchlo upokojí. Kľúčom pre vyhodnotenie je reakcia dieťaťa na upokojovanie zo strany sprievodkyne (dôveruje jej?)	Ak prebehla separácia 4. deň bez problémov, rodič zostáva 5. a 6. deň v blízkosti škôlky, aby sa v prípade potreby mohol vrátiť, ale zároveň sa predlžuje doba separácie. Ak sa dieťa 4. deň neupokojilo bez prítomnosti rodiča, ten zostáva prítomný v škôlke aj počas 5. a 6. dňa. Podľa stavu dieťaťa je potom na 7. deň naplánovaný ďalší pokus o krátku separáciu.	Rodič privádza dieťa do škôlky a lúči sa s ním v šatni. Ak dieťa potrebuje viac času na rozlúčku, môžu využiť priestor pred vchodom do šatne, kým je dieťa pripravené.
Rodičia	Návšteva škôlky s dieťaťom (hernička, eventy) Domáca príprava dieťaťa aj rodičov (viac info v Prírúčke pre rodičov) Vstupný dotazník dieťaťa ✦ Webinár “Keď ide dieťa do škôlky, ide aj rodič”	Rodič vodí dieťa do škôlky približne v tom istom čase. Ak je to možné, novú rutinu buduje rodina už aj v domácom prostredí. Pomôže mu pri vyzliekaní a prezúvaní v šatni a vchádza s ním do škôlky. Rodič zostáva prímárne v priestore určenom pre rodičov, dieťaťu komunikuje, že tam ho nájde, ak ho bude potrebovať. Správa sa skôr pasívne, ale nenalieha na dieťa, aby sa od neho vzdialilo. Akceptuje, že dieťa vyhľadáva jeho blízkosť. Jeho úlohou je byť “bezpečným prístavom”. Ak je to možné, nečíta si alebo sa nevenuje mobilu, nehrá sa s inými deťmi - dieťa potrebuje cítiť, že pozornosť rodiča má stále k dispozícii.	Rodič neodchádza bez (dohodnutej) rozlúčky Poznámky pre rodičov: (!) Ak je to možné, povedzte dieťaťu pravdivé informácie. (!) Dodržte ako najneskorší možný čas návratu to, čo ste dieťaťu sľúbili. (!) Ak dieťa aj po vašom návrate plače, vyvarujte sa viet ako napr.: “Neboj; To nič nebolo; Neplač, veď si veľký*á chlapec*dievča...”; a miesto toho použite skôr vety typu: “To je v poriadku; Spolu to zvládneme; Mal*a si strach, ale už som tu”	Rodič zasahuje čoraz menej a dáva priestor sprievodkyňi, aby reagovala na signály dieťaťa. Platí zásada “dost’ dobré je dobré” (pozri Prírúčku pre rodičov). Táto fáza je kľúčová pre budovanie dôvery dieťaťa v škôlku. Rodič ju pomáha posilňovať tým, že validuje sprievodkyňu. Zasahuje len vtedy, ak dieťa sprievodkyňu ešte neprijíma.	Rodič sa už v priestoroch škôlky nezdržiava. Je však dostupný pre prípad, že by dieťa výnimočne potrebovalo jeho podporu.
Škôlka	Postupné zoznamovanie sa s dieťaťom a jeho rodinou (návštevy v škôlke, vstupný dotazník) Príprava návrhu adaptačného plánu Príprava a podpora pre rodičov počas adaptácie. Individuálne prispôsobenie adaptačného plánu v spolupráci s rodičom	Sprievodkyňa privíta dieťa s rovnakou vážnosťou, s akou víta rodiča. Nenalieha na kontakt s dieťaťom a vo všeobecnosti sa správa skôr opatrne. Môže ponúkať hračky alebo sa pridať do hry. Vníma a spoznáva správanie dieťaťa a rodiča.	Ak je dieťa po odchode rodiča rozrušené, vystrašené, sklúčené alebo sa nedá utíšiť, treba rodiča ihneď privolať. Pred ďalším pokusom o odlúčenie je vhodné 2-3 dni počkať a pokračovať v režime úvodnej fázy.		Sprievodkyňa preberá dieťa od rodiča. Ak je dieťa odchodom rodiča rozrušené, upokojí ho a pomôže mu zapojiť sa do hry.
Poznámky	Ak je to možné, je vhodné, aby adaptačná fáza prebiehala v režime najviac poldennej dochádzky. Dĺžku denného pobytu je možné individuálne upraviť v priebehu adaptácie, ak dieťa reaguje dobre na pokusy o odlúčenie.		Poznámka pre sprievodkyňu: Ak sa dieťa dokáže so situáciou odlúčenia vyrovnáť samostatne a nepotrebuje hneď rodiča (prípadne dokonca odmieta kontakt s ním), je vhodná kratšia doba adaptácie (cca 6 dní). Ak dieťa často vyhľadáva očný či telesný kontakt s rodičom a pri pokuse o odlúčenie silno túži po jeho návrate, je potrebné predĺžené adaptačné obdobie (cca 2-3 týždne).	Poznámka pre rodiča: Pripravte si, čo povieť dieťaťu ako dôvod odlúčenia. Ak je to možné, neklamte ho. Povedzte mu, kedy sa vrátite a čas návratu dodržte. Toto je presne ten čas, kedy využijete pripravované rozlúčkové rituály.	Najmenšie deti je vhodné aj po adaptačnej fáze privádzať do škôlky cca na 8. hodinu, aby sa do 8:30 (keď začínajú denné aktivity) aklimatizovali. Ich vyzdvihovanie zo škôlky je ideálne pred poobedným odpočinkom alebo po olovrante. Najmenšie deti môžu celodenný pobyt v škôlke (do 17. hodiny) znášať ťažko.