



Jak pomóc dziecku łagodnie przejść proces adaptacji?

Pójście dziecka do przedszkola to bardzo ważny etap w życiu całej rodziny. Ze środowiska rodzinnego, znajomego i bezpiecznego, wchodzi do nieznanego środowiska przedszkolnego. Dla wielu dzieci jest to pierwszy kontakt z grupą rówieśniczą i znaczna zmiana dotychczasowego trybu życia. Jest to dla malucha trudny czas, pełen emocji i stresu.

Adaptacja to proces, przebiega jednak w bardzo zróżnicowanym tempie, w indywidualny, charakterystyczny dla każdego dziecka sposób.

Uzależnione jest to między innymi:

- od predyspozycji psychicznych dziecka;
- jego doświadczeń społecznych i emocjonalnych w rodzinie;
- umiejętności samoobsługowych;
- od podejścia dorosłych.

Różne są też przejawy adaptacji dzieci do nowych warunków życia.

Przychodząc do przedszkola, dzieci różnią się „poziomem zdolności przystosowawczych”. Niektóre z nich adaptują się łatwo do nowych warunków przedszkolnych, inne mają duże trudności. Proces ten u każdego dziecka przebiega inaczej: u jednych jest prawie niezauważalny, a u innych trwa długo i obfituje we łzy i lęk.

Trzeba pamiętać, że adaptacja dotyczy nie tylko dzieci, ale również ich rodziców, którzy często na równi z pociechą przeżywają rozpoczęcie edukacji przedszkolnej. Pojawiają się u nich trudne emocje, stres, lęk o dziecko, nawet łzy. Niejednokrotnie te obawy przenoszą się na dzieci, co może w dużym stopniu utrudniać przebieg adaptacji. Akceptacja przez dziecko nowej rzeczywistości przedszkolnej zależy bowiem w dużej mierze także od akceptacji i pozytywnego nastawienia rodziców. Jeśli rodzice akceptują wychowawców, ich metody pracy i samo przedszkole, to zwiększa się także akceptacja nowej sytuacji przez dzieci.

RODZICU! – jak możemy pomóc dziecku w adaptacji do przedszkola?

To ważne!

- Na długo przed planowanym zapisaniem dziecka do przedszkola prowadź systematyczne i konsekwentne działania, które pomogą twojemu dziecku, jak również i Tobie, w miarę szybko przystosować się do nowego środowiska:
 - rozmawiaj z dzieckiem o przedszkolu,
 - pokaż mu otoczenie i budynek przedszkola,
 - organizuj spotkania w gronie znajomych, by dziecko miało okazję do zabawy w większym gronie rówieśników,



- nie wyręczaj dziecka, pozwól, by się usamodzieliło i nabywało umiejętności samoobsługowe.
- Podstawą procesu adaptacji jest przygotowanie dziecka w różnych sferach: emocje, samodzielność w zakresie samoobsługi. Pomogą w tym proste zabawy z dzieckiem w zakładanie ubranek, kapci, bucików. Ćwiczmy z dzieckiem sprzątanie zabawek, odkładanie przedmiotów na wyznaczone miejsca oraz samoobsługę higieniczną.
- Pamiętajmy, że trzeba dziecku dać szansę się wykazać! Takie zabawy i ćwiczenia wymagają od Rodziców spokoju, wyciszenia, a od Dziecka ciągłych powtórek.
- Ważnym zadaniem dla rodziców jest nauczenie pociechy jak największej samodzielności, m.in. w załatwianiu potrzeb fizjologicznych, spożywaniu posiłków, rozbieraniu się i ubieraniu. Dziecko nie jest wtedy skazane na ciągłe prośenie o pomoc nauczyciela, czuje, że samo dużo potrafi, **co wzmacnia jego poczucie sprawstwa i bezpieczeństwa**. Warto okazywać radość z każdego przejawu samodzielności u malucha i chwalić go za to.
- Pamiętajmy, dziecko samodzielne samoobsługowo jest pewniejsze w kontaktach z rówieśnikami oraz z dorosłymi. Takie dziecko osiąga małe sukcesy, które podbudowują jego wiarę w siebie i swoje umiejętności. Radość z samodzielnych prostych osiągnięć jest bezcenna.
- Przygotowując dziecko do pójścia do przedszkola, rodzice powinni starać się wcześniej zmniejszyć zależność emocjonalną między sobą a maluchem, np. częściej i na dłużej zostawiać pociechę pod opieką innych osób (babci, dziadka, wujka czy cioci).
- Można też wcześniej przyzwyczajać dziecko do rytmu dnia przedszkolnego, np. planując posiłki czy drzemkę w domu w tych samych godzinach co w przedszkolu.
- Pomocne okażą się książeczki dla dzieci o tematyce związanej z pójściem do przedszkola lub bajki terapeutyczne, jeżeli malucha czeka zmiana placówki – warto czytać je dziecku wcześniej. Rodzice mogą też opowiadać, jak to było, gdy sami uczęszczali do przedszkola, i zachęcać malucha do zadawania pytań, wyrażania swoich uczuć czy wątpliwości związanych z nową sytuacją. Trzeba go zapewniać, że z każdym problemem może się zwrócić do rodziców, którzy rozumieją jego emocje. Nie wolno krytykować dziecka za to, że odczuwa lęk przed przedszkolem, należy okazywać wsparcie i wyrozumiałość.

Kiedy dziecko już rozpoczęło edukację przedszkolną, pamiętaj o poniższych regułach, ponieważ ułatwią one poranne rozstania i pozwolą na lepszą adaptację dziecka do przedszkola:

- Rodzic żegna się krótko, spokojnie i zdecydowanie. Mówi dziecku kiedy będzie z powrotem, po czym wychodzi. Dzieciom (rodzicom też) czasem pomaga rytuał, wypracowany razem, po wypełnieniu którego wiadomo, że mama nieodwołalnie wyjdzie z sali. Może to być rymowanka np. „Pa pa pa – buziaków sto dwa. Całusów tysiące jak kwiatów na łące” lub konkretny ciąg uścisków i przytuleń. Rozstania



nie należy przedłużać. Przeciągane rozstania mogą całkowicie rozstroić nawet spokojne, gotowe do pozostania dziecko. Rodzic akceptując ewentualny płacz, nie odmawia sobie i dziecku prawa do wyrażenia uczuć, ale po pożegnaniu odchodzi. Dziecko przecież zostaje pod dobrą opieką. Nie wychodzimy ukradkiem! Dziecko, może czuć się oszukane i następnego dnia nie puści rodzica ani na krok i cały wysiłek adaptacyjny pójdzie na marne. Odzyskanie nadwątlonego zaufania jest bardzo trudne. Gdy dziecko zostaje samo z nauczycielką, może utulić swój smutek na jej kolanach.

- Jeśli jedno z rodziców bardziej przeżywa rozstanie z dzieckiem, wówczas na początku do przedszkola może je odprowadzać drugi z opiekunów.
- Nie należy ulegać dziecku, gdy płaczem lub krzykiem chce wymusić na nas powrót do domu. Jeśli rodzic raz ustąpi, maluch będzie próbował ponownie wykorzystać sprawdzone metody.
- Dobrze byłoby zaplanować jakieś ciekawe zajęcia, które wspólnie wykonacie po odebraniu dziecka z przedszkola.
- Nie należy zmuszać dziecka do opowiadania, jak minął mu dzień w przedszkolu, zwłaszcza zaraz po wyjściu z placówki. Maluch może potrzebować czasu, by samemu zacząć opowiadać o nowym miejscu.
- Rodzice powinni zarezerwować więcej czasu na odprowadzenie dziecka do przedszkola, aby nie robić tego w pośpiechu, by maluchowi nie udzieliło się ich zdenerwowanie.
- Pozostaw dziecku przy rozstaniu jakiś przedmiot należący do ciebie, żeby maluch go „popilnował”.
- Jeśli dziecku będzie rażniej, może zabrać z domu ulubioną Przytulankę – maskotkę, coś, z czym jest emocjonalnie związane. Będzie się czuło bezpieczniej, mając przy sobie ulubioną rzecz z domu.
- Określ dziecku godzinę przyrowadzania i odbierania z przedszkola lub narysuj rozkład dnia i zaznacz, co Ty robisz w tym czasie np. jadę do pracy, pracuję, jadę po ciebie do przedszkola.
- W początkowym okresie, gdy dziecko źle znosi rozstania, odbieraj je nieco wcześniej, umawiając się z nauczycielką;
- Należy dotrzymywać słowa, zwłaszcza dotyczącego pory odebrania malucha z placówki. Rodzice powinni punktualnie zjawić się w przedszkolu, dziecko na nich czeka. Niedotrzymanie słowa może osłabić jego zaufanie do opiekunów.
- Pamiętaj, że dzieci płaczą, bo nie potrafią w inny sposób rozładować nagromadzonych emocji zarówno pozytywnych, jak i negatywnych – taki płacz działa jak oczyszczenie i orzeźwienie. Malec zaraz po tym, gdy zamykasz drzwi przedszkola, najczęściej po kilku minutach, oswaja się z otoczeniem i zaczyna zabawę. Daj mu zatem czas na przyzwyczajenie i oswojenie się z nową rzeczywistością,



- Nie należy pozostawać na jakiś czas w sali przedszkolnej, gdyż to tylko przedłuża moment rozstania i adaptacji dziecka do przedszkola.
- Ważne, by rodzice brali udział w uroczystościach przedszkolnych, zebraniach. Dzięki temu dziecko wie, że przedszkole to miejsce ważne zarówno dla niego, jak i jego rodziców.
- Jeżeli rodzice zauważą, że ich dziecko przeżywa trudności, jest smutne lub agresywne, powinni porozmawiać z nauczycielem. Wspólnie łatwiej rozwiązać problemy wychowawcze, pomóc maluchowi w kłopotliwych sytuacjach,
- **Najlepsze efekty w prawidłowej adaptacji dziecka do środowiska przedszkolnego przynosi ścisła współpraca przedszkola z rodziną**

Rodzicom życzymy spokojnej i szybkiej adaptacji dzieci do warunków przedszkola.

Elżbieta Majchrzak
Dyrektor przedszkola