

KILKA SŁÓW O DOBREJ ADAPTACJI...

Pierwsze przekroczenie progu przedszkola to czas ogromnych zmian. Dziecko musi przystosować się do nowych warunków otoczenia, poznać nową organizację dnia, zaakceptować inną niż do tej pory pozycję społeczną (wszak do tej pory było w centrum uwagi rodziny, a teraz będzie przebywać w licznej grupie rówieśniczej). Nie sposób też zapomnieć o najważniejszym – pobyt w przedszkolu nierozdzielnie łączy się z rozstaniem z rodzicami. To duże wyzwanie, zarówno dla maluszka, który nigdy wcześniej nie uczęszczał do żadnej placówki, jak i starszego przedszkolaka, który wraca po dłuższej nieobecności lub zmienia przedszkole. Choć brzmi strasznie, **jest to bardzo ważny element rozwoju.**



JAKICH TRUDNOŚCI MOŻNA SPODZIEWAĆ SIĘ PRZY ROZPOCZYNANIU PRZYGODY Z PRZEDSZKOLEM?

Nie jesteśmy w stanie przewidzieć co na pewno się wydarzy i musimy być przygotowani na różne okoliczności. Niektóre dzieci mogą być zaciekawione, jednak najczęściej może pojawić się:

- **Płacz** - niewiele jest dzieci, które tego nie robią. Dzieci płaczą, i to całkiem sporo. Poza tym są w szoku, że to nie mama ani tata ociera ich łzy. Płacz przeciętnie trwa do 2 tygodni z malejącym natężeniem, ale bardziej wrażliwe dzieci mogą płakać o wiele dłużej. Są także brzdące, które nie płaczą przez pierwsze dni, a zaczynają płakać trochę później;
- **Niepokój;**
- **Bunt i trudne zachowania** takie jak próby ucieczki z sali, tupanie czy gryzienie;
- **Błagania o powrót mamy;**
- **Nasze przerażenie** – niektórzy z nas ciężko znoszą pierwsze rozstanie z dzieckiem i wówczas może pojawić się lęk, wyrzuty sumienia i obawa czy postępujemy słusznie.

Musimy uświadomić sobie, że każde dziecko jest indywidualnością i rozwija się we właściwym dla siebie tempie. Pierwsze przekroczenie progu przedszkola i wiele zmian z tym związanych mogą zachwiać poczucie bezpieczeństwa naszej pociechy. Dlatego nie wiadomo jak długo będzie trwała adaptacja u danego dziecka. Nie możemy także zakładać, że proces ten zakończą równoległe wszystkie dzieci i że będzie on wymagał podobnych wysiłków ze strony rodziców i nauczycieli. Dziecko ma prawo do przeżywania adaptacji we właściwy dla siebie sposób, w swoim własnym tempie. Niektórym dzieciom wystarczy kilka dni, inne będą potrzebować kilku tygodni. Naszym zadaniem jest po prostu wspieranie dziecka w tym procesie z rozwagą i zaangażowaniem, poprzez celowe, przemyślane działania dostosowane do jego indywidualnych potrzeb i możliwości.

CO ZROBIĆ, ŻEBY PRZETRWAĆ TEN TRUDNY CZAS?

Należy pamiętać, aby:

✓ **Żegnać się czule, ale szybko!**

Choć to trudne, musimy uodpornić się na łzy dziecka. One nie zawsze oznaczają, że dzieje mu się krzywda. Są po prostu sposobem na stres i rozstanie. Pamiętajmy, że dziecko potrafi wyczuć nasze zdenerwowanie i niepewność, a wtedy będzie protestować jeszcze głośniejsze. Dlatego nie przeciągajmy pożegnania. Bez poganiania **pożegnajmy dziecko jeden raz!** Szybki buziak, przytulaski lub piąteczka i życzenia „dobrej zabawy” zupełnie wystarczą. Nie przeprowadzajmy długich rozmów w szatni. Na to był czas w domu. Jeśli istnieje taka możliwość, pozwólmy dziecku zabrać do przedszkola coś, co doda mu odwagi i pocieszy. Oczywiście w obecnej sytuacji zwróćmy uwagę, aby była to rzecz łatwa do zdezynfekowania.



✓ **Mówić, co zamierzamy zrobić.**

Zawsze mówmy dziecku, co zamierzamy. Jeśli będziemy chcieli wyjść z przedszkola, powiedzmy mu o tym, nawet jeśli wiemy, że się rozplacze. Ucieczka bez pożegnania, gdy dziecko odwróciło na chwilę swoją uwagę, potęguje tylko strach i niepokój.

✓ **Zawsze dotrzymywać danego słowa.**

Kłamstwa takie jak np. „Wrócę na chwilę do samochodu i za chwilę po Ciebie przyjdę” lub obiecywanie „odbiorę Cię od razu po śniadaniu” i niedotrzymywanie umowy nie tylko zasmucają dziecko, ale sprawiają, że czuje się oszukane i boi się bardziej.

✓ **Używać sformułowań, które dziecko zrozumie.**

Jeżeli chcemy poinformować dziecko, o której je odbierzemy, to nie mówmy, że będziemy za trzy godziny. Przedszkolaki nie znają się na zegarku i nie wiedzą ile to jest. Lepiej powiedzmy, że przyjdziemy po obiedzie, po odpoczynku, po podwieczorku. I koniecznie dotrzymajmy danego słowa! Inaczej dziecko może pomyśleć, że o nim zapomnieliśmy.

✓ **Dopasować czas pobytu w przedszkolu do możliwości dziecka.**

W pierwszych dniach pobytu w miarę możliwości nie zostawiamy dziecka w placówce na cały dzień. Jeżeli możemy sobie na to pozwolić, wydłużajmy ten czas stopniowo.

✓ **Rozmawiać pozytywnie o przedszkolu**

Wszystko, co mówimy na temat przedszkola wpływa na to jak dziecko w nim się czuje. My także mamy prawo do przeżywania własnych emocji - ale to są sprawy dorosłych. Nie używajmy sformułowań typu: „przykro mi, że muszę iść” lub „przepraszam, że Cię tu zostawiam”. To błędnie sugeruje, że dziecko zostaje w przedszkolu za karę lub przedszkole jest

czymś nieprzyjemnym. Nie pocieszajmy również dziecka słowami: „Nie bój się”, ponieważ sugerują one dziecku, że być może jest się czego bać. Dziecko powinno słyszeć jedynie spokojne i pełne szacunku opinie. Motywujemy je do przedszkola w sposób pozytywny, ale nie koloryzujemy i nie obiecujemy gruszek na wierzbie. Warto również zapoznać dziecko z przedszkolnym planem dnia. Uśmiechajmy się, mówmy radosnym głosem, używajmy zwrotów: „miłego dnia”, „baw się dobrze”, „dobrej zabawy”. Wskazują one, że przedszkole jest miejscem, gdzie można miło spędzić czas i świetnie się bawić.

✓ **Być cierpliwym i wrażliwym.**

Nie poganiajmy dziecka, ani nie straszmy, że jak nie wejdzie do sali to stanie się coś złego. Wszystko spokojnie i z czułością tłumaczymy, używając ciepłych słów. Przygotujmy je odpowiednio wcześniej i nie zbywajmy jeśli dopytuje o przedszkole. Natomiast po powrocie z placówki postarajmy się poświęcać naszemu maluchowi możliwie dużo czasu, rekompensując mu rozstanie.



DODATKOWO WARTO POMYŚLEĆ O:

♥ **Stworzeniu porannego rytuału przed wyjściem do przedszkola.**

Pomoże wzmocnić on poczucie bezpieczeństwa. Może to być wspólna pięciominutowa zabawa, wysłuchanie lub zaśpiewanie ulubionej piosenki, a nawet zabawna historia o tym jak my chodziliśmy do przedszkola.

♥ **Stawianiu na samodzielność.**

Uzbrójmy się w cierpliwość. Pozwólmy dziecku wykonywać pewne czynności samodzielnie. Poczekajmy spokojnie i nie popędzajmy, kiedy dziecko będzie długo się ubierać, zakładając i wiązając buty, samodzielnie jeść posiłek czy korzystać z toalety. Bądźmy przy nim i wspierajmy, ale nie wyręczajmy w tych czynnościach. Samodzielność nie tylko ułatwia funkcjonowanie, ale również wzmacnia poczucie pewności siebie i pozwala częściowo uniezależnić się od rodzica, co znacznie ułatwia pobyt w przedszkolu.

♥ **Wykorzystaniu książek i bajek.**

Czasem warto skorzystać z małej pomocy. Łatwiej coś wytłumaczyć lub opowiedzieć wykorzystując książeczki lub bajeczki. Niektórzy bohaterowie bajek też chodzą do przedszkola. Wykorzystajmy to i sprawdźmy, czy któraś z ulubionych postaci naszego dziecka nie znajduje się w takiej samej sytuacji. Dzieci przecież uwielbiają naśladować różnych bohaterów.

JAK JESZCZE MOŻEMY SOBIE POMÓC?

Nie ma nic dziwnego w tym, że nie wszyscy są gotowi na rozstanie z dzieckiem i wielu rodziców przekracza we wrześniu próg przedszkola z niepokojem i obawą. Pamiętajmy jednak, że kadra naszej placówki składa się wyłącznie z wykwalifikowanych osób, które mają doświadczenie w tym zakresie, rozumieją co może przeżywać dziecko i wiedzą jak zapewnić mu odpowiednią opiekę. Dlatego bez obaw można spróbować się zrelaksować, wyciszyć i postarać, aby ten czas był jak najbardziej stabilny i spokojny.

**Wiemy, że powierzają nam Państwo swój najcenniejszy skarb.
Prosimy o zaufanie. Z pewnością będziemy się o niego troszczyć
i zrobimy wszystko, aby okres adaptacji był jak najkrótszy!**



Opracowała:

Patrycja Gaszkowska-Grzeszczak, psycholog

Na podstawie:

- <https://blizejprzedszkola.pl/arttykul-2021,bez-placzu-do-przedszkola-to-mozliwe-czyli-rzecz-o-dobrej-adaptacji> (dostęp 30.08.2020)
- <https://panimonia.pl/2017/08/05/adaptacja-w-przedszkolu-10-sprawdzonych-rozwiazan/> (dostęp 30.08.2020)
- obrazki ze strony: <https://www.vectorstock.com> (dostęp 30.08.2020)