



„Adaptacja jest po to, żeby dziecko poczuło się na tyle bezpiecznie, aby chciało w danym miejscu przebywać.”

A. Stein „Akcja adaptacja. Jak pomóc dziecku i sobie w zaprzyjaźnieniu się z przedszkolem”.

Szanowni Rodzice,

Już za kilka dni Wasze dzieci rozpoczną swoją życiową przygodę w Przedszkolu nr 268, gdzie pierwszym ich zadaniem będzie adaptacja.

Adaptacja jest procesem. Procesem stopniowego budowania poczucia bezpieczeństwa w nowym środowisku. Jest nawiązywaniem nowych relacji, przede wszystkim z dorosłymi, którym dziecko musi zaufać i otworzyć się na przyjmowanie od nich opieki i pomocy. Tylko dzięki poczuciu bezpieczeństwa będzie mogło się rozwijać i zdobywać nowe doświadczenia – poznawcze i społeczne.

Ile trwa adaptacja?

Zwykle od kilku dni do kilku tygodni. Każde dziecko przechodzi przez ten proces w swoim własnym tempie, którego nie należy przyspieszać. Czas potrzebny na adaptację zależy przede wszystkim od etapu rozwoju emocjonalnego dziecka (inaczej będzie u dzieci 2,5 letnich, a inaczej u 4 latków) oraz od jego dotychczasowych doświadczeń związanych z rozstaniem (babcia, niania, klubik, żłobek, itp.).

Na początku warto nastawić się na krótszy pobyt dziecka w placówce (ok. 2-4 godzin) i stopniowo wydłużać ten czas, biorąc pod uwagę gotowość dziecka na kolejny etap (np. posiłek, leżakowanie).

Czego można się spodziewać w pierwszych dniach adaptacji dziecka do przedszkola?

Dziecko może potrzebować więcej uwagi, kontaktu, zabawy tylko z rodzicami. Trudniej może być mu pozostawać pod opieką osób, które już zna (babcia, ciocia) czy „dzielić się” rodzicem z rodzeństwem i nie odstępować go na krok.

Może być bardziej aktywne, ruchliwe, a z drugiej strony bardziej zmęczone dużą ilością bodźców związanych z pobytem w dużej, głośnej grupie.

Może być bardziej płaczliwe, łatwiej się złościć, częściej bywać w zmiennym nastroju.

Może mieć trudności w obszarze snu (dłuższe zasypianie, częste wybudzanie się, potrzeba obecności rodzica) lub jedzenia (odmowa jedzenia w przedszkolu, mniejszy apetyt lub „nadrabianie” jedzenia w domu).

Może częściej chorować, nie tylko przez zwiększony kontakt z wirusami i bakteriami, lecz także większe obciążenie układu nerwowego, które sprzyja osłabieniu organizmu.

Może mniej współpracować przy wykonywaniu codziennych czynności lub szukać pomocy rodzica w zakresie zadań, które już potrafiło, np. ubieranie się, jedzenie, mycie.

Można spodziewać się także lepszych i gorszych dni, zwłaszcza po krótszych i dłuższych przerwach (weekend, choroba, itp.), okresach wzmożonego rozwoju, tzw. skokach rozwojowych, zmianach w sytuacji rodzinnej.

Co mogą Państwo zrobić, aby ułatwić adaptację dziecku (i sobie)?

Wcześniej i bez obecności dziecka przyjrzeć się swoim przekonaniom, obawom, nadziejom i potrzebom związanym z postaniem dziecka do przedszkola, omówić je z partnerem lub innym wspierającym dorosłym, aby **ze spokojem i ufnością** wprowadzić je w nowe środowisko (Ujawnianie przy dziecku swoich wątpliwości, niepewności, trudnych uczuć może zamknąć je na nowe doświadczenia, bo „skoro mama martwi się tym przedszkolem, to może nie jest to bezpieczne, przyjemne dla mnie miejsce?”).

Przyjąć **postawę otwartości**, aby móc nawiązać współpracę z nauczycielami i pracownikami Przedszkola – współpracę opartą na jasnej, bezpośredniej komunikacji, wzajemnym szacunku i zaufaniu. Być gotowym na wskazówki, ale też na bieżąco informować o wszelkich trudnościach i potrzebach dziecka.

Szczerze, bez ubarwiania opowiedzieć, jak może wyglądać czas w przedszkolu (Nie mówmy, że wszystko „będzie super”, skoro wiemy, że dziecku może być trudno). Zapoznać je z planem dnia, okolicą przedszkola i drogą z domu.

Zachęcać do **samodzielności i komunikacji** – podpowiedzieć, co dziecko może robić, jak sobie poradzić samo lub jak poprosić o pomoc, gdy będzie czegoś potrzebować.

W miarę możliwości nie wprowadzać innych zmian w życiu dziecka i rodziny, takich jak, np. przeprowadzka dziecka do własnego pokoju, uczenie dziecka nowych umiejętności, zmiana metod wychowawczych czy rozpoczynanie nowej pracy przez rodzica. Ważne jest **zapewnienie stałości, przewidywalności, rutyny**.

Po odebraniu dziecka z przedszkola być dla niego dostępnym emocjonalnie, zainteresowanym jego przeżyciami, ale bez zbędnego wypytywania, oczekiwań, naciskania, pospieszania. Dać mu **przestrzeń na odreagowanie i okazywanie emocji**.

Jak przygotować się na pierwszy dzień w przedszkolu

Wcześniej przygotować wszystkie niezbędne rzeczy (kapcie, ubranka na zmianę, itp.), aby uniknąć niepotrzebnego stresu.

Wstać wcześniej, spokojnie zjeść śniadanie, przygotować wygodne ubranie i dotrzeć do przedszkola bez pośpiechu.

Oswoić dziecko z przestrzenią w placówce, np. w szatni.

Zarezerwować sobie czas i gotowość psychiczną na bycie z dzieckiem, na pożegnanie, na wcześniejsze odebranie.

Pożegnanie z dzieckiem

Pożegnanie jest ważnym momentem. To oczywiste, że zarówno Państwo, jak i Państwa dziecko będziecie przeżywać rozłąkę i mogą pojawić się trudne emocje. Państwa zadaniem jest jednak wspieranie dziecka i pomaganie mu w regulacji emocji. Ważne zatem, aby wszelkie wątpliwości zostawić w domu.

Pożegnanie nie powinno być ani zbyt krótkie ani zbyt długie. Nie warto zniknąć niepostrzeżenie, odwracać uwagi dziecka zabawkami w sali ani mówić, że wychodzi się tylko na chwilę. Dziecko szybko zorientuje się w sytuacji i może poczuć się oszukane, co zburzy jego poczucie bezpieczeństwa i może utrudnić mu nawiązywanie nowych relacji i wchodzenie do przedszkola kolejnego dnia. Z drugiej strony nie warto też przedłużać momentu rozłąki, bo z czasem obu stronom będzie coraz trudniej poradzić sobie z emocjami i zmierzyć się z nieuniknionym.

Płacz dziecka przy pożegnaniu jest czymś naturalnym i nie należy się go obawiać. Jeśli dziecko będzie czuło, że może zaufać nowym opiekunom, bo mama i tata im ufają i czują się w ich towarzystwie swobodnie i bezpiecznie, to i ono szybciej poradzi sobie z emocjami i otworzy na poznawanie nowego środowiska. Nawet jeśli Państwa dziecko przekracza drzwi sali ze łzami w oczach, to po drugiej stronie czekają na niego doświadczone i empatyczne osoby, które pomogą mu w regulacji emocji. Dziecko może tęsknić, ale może jednocześnie dobrze się bawić i dobrze czuć w przedszkolu.

Przy pożegnaniu warto

Wcześniej umówić się z dzieckiem na sposób pożegnania (ilość przytulasków, buziaków, krótkie pomachanie przez okno, itp.).

Poinformować dziecko w sposób dostosowany do jego możliwości poznawczych, kiedy odbierzemy je z przedszkola, np. odbiorę Cię po drugim daniu/po drzemce/po podwieczorku – **i dotrzymać umowy!**

Dać dziecku jego ulubioną przytulankę lub coś, co przypomina rodzica. Ciekawym pomysłem jest narysowanie na rączce dziecka, np. serduszka i zapewnienie, że myślimy o nim nawet, jeśli nie ma nas w pobliżu.

A w razie też i trudnych emocji – dać im przestrzeń i nazwać je, pozwolić dziecku uporządkować myśli, dać czas na uspokojenie, zapewnić o własnej miłości.

A jeśli łatwiej jest mu rozstawać się z jednym z rodziców, może to on będzie mógł przyprowadzać dziecko w pierwszych dniach?

Powyższe wskazówki zwykle pomagają dzieciom i rodzicom w sprawnej adaptacji. Zdarza się jednak tak, że dziecko ma większe trudności z rozłąką z rodzicem, z zaufaniem innym dorosłym w nowej sytuacji, ma wcześniejsze nieprzyjemne doświadczenia w placówkach lub wyjątkowe potrzeby wynikające z jego rozwoju. Wtedy szczególnie ważne jest nawiązanie dobrej współpracy i komunikacji z nauczycielami.

Gdyby mieli Państwo pytania związane z adaptacją lub inne, np. dotyczące rozwoju psychoruchowego dziecka lub wychowawcze, jestem do Państwa dyspozycji w godzinach pracy w Przedszkolu.

Agnieszka Sieczka
psycholog

