



## **Bez płaczu w przedszkolu czy to możliwe? – Kilka słów o adaptacji dziecka do przedszkola.**

### **Adaptacja to proces przystosowania do zachodzących w życiu zmian.**

Moment w którym dziecko przekracza próg przedszkola jest ważnym wydarzeniem dla całej rodziny. W trakcie adaptacji, zarówno dzieciom, jak i ich rodzicom towarzyszą różnorodne emocje. Począwszy od strachu i uczucia niepewności wobec pierwszych dni w nowym, nieznanym miejscu, skończywszy na poczuciu ekscytacji i radości z podejmowania nowych wyzwań oraz nowego etapu w życiu dziecka.

Adaptacja, czyli przystosowanie dziecka do środowiska przedszkolnego jest procesem złożonym. Dziecko w tym czasie potrzebuje dużo czasu, zrozumienia i cierpliwości zarówno od rodziców jak i nauczycieli, aby móc przystosować się do nowej dla niego sytuacji.

Należy pamiętać, że rodzina jest pierwszym, naturalnym środowiskiem społecznym dziecka, a wraz z rozwojem poszerza się o przedszkole, szkołę, czy grupę rówieśniczą. Mama jest niezwykle ważną osobą w życiu dziecka. To właśnie ona zaspokaja potrzeby emocjonalne i biologiczne dziecka w okresie niemowlęcym, dlatego łączy ją z dzieckiem niezwykle silna więź. Dziecko w sytuacji nowej dla siebie odczuwa potrzebę kontaktu z matką, a gdy jest on niemożliwy budzi się w nim niepokój, lęk.

### **Co zrobić, by adaptacja dziecka w przedszkolu była sprawna?**

Proces adaptacji powinien zachodzić stopniowo. Pomiędzy 2 a 3 rokiem życia, dziecko może przeżywać wzmożone objawy **lęku separacyjnego**.

Lęk separacyjny jest to naturalnie przeżywany, rozwojowy lęk przed rozłąką z rodzicem. Odczuwany przez dzieci lęk separacyjny najczęściej wiąże się ze strachem przed tym, że rodzicowi może stać się coś złego podczas rozłąki. Stopniowe przyzwyczajanie dziecka do uczęszczania do przedszkola może pomóc zaadaptować się nawet najbardziej przywiązany maluchom.

Pozostawienie dziecka pod opieką nowych, nieznanymi osób może być dla rodziców trudne. Naturalne jest więc poczucie niepokoju czy smutku. Niezwykle ważne jest, by rodzice wcześniej uporządkowali przeżywane emocje i przygotowali się na ten moment, by w chwili pozostawienia dziecka w przedszkolu, być dla niego

oparciem. Jeśli dziecko zauważy niepewność rodzica – może to zaburzyć proces budowania poczucia zaufania względem nowego miejsca, jakim jest przedszkole. Kolejnym istotnym czynnikiem wpływającym na łatwiejsze zaadaptowanie się dzieci oraz rodziców są szczerze rozmowy na temat przedszkola. Opowieści o planie dnia, jakiego dziecko może spodziewać się w placówce czy o tym, jak będą wyglądać sale. Warto także tłumaczyć dziecku, że zasady przedszkolne są ważne i należy ich przestrzegać. Dzieci lubią, gdy w ich świecie panuje porządek. Pozwala to budować poczucie bezpieczeństwa, co istotnie wpływa na czas adaptacji.

### **Jakie trudności najczęściej pojawiają się w procesie adaptacji?**

Dzieci przede wszystkim mają trudności :

- koniecznością nawiązywania kontaktów interpersonalnych z nieznanymi ludźmi;
- zdobywaniem orientacji w środowisku przedszkolnym;
- nabywaniem poczucia przynależności do grupy społecznej;
- zmianę rytmu i trybu życia;
- inną pozycję dziecka w grupie przedszkolnej niż w rodzinie; Dziecko jest jedynie jednym z wielu którym nauczyciel musi poświęcić czas.

Aby złagodzić objawy te, należy wzbogacić dziecko o pozytywne doświadczenia w kontaktach z rówieśnikami oraz dorosłymi. Ważne jest rozwijanie samodzielności w czynnościach samoobsługowych.

### **Rady dla rodziców, których dzieci rozpoczną uczęszczanie do przedszkola.**

- nie należy straszyć dziecka przedszkolem!!!
- jakiś czas wcześniej wytłumaczyć mu dlaczego będzie musiał chodzić do przedszkola;
- zaciekawiać dziecko przedszkolem poprzez rozmowę (to miejsce, gdzie pozna nowych kolegów, koleżanki, wspólnie będą się bawić itp.);
- przedstawić dziecku pozytywny obraz przedszkola, (przejdźcie się zobaczyć budynek i plac zabaw, poglądajcie zdjęcia na stronie internetowej, wspólnie spróbujcie narysować przedszkole)
- zaangażować dziecko w zakupy wyprawki do przedszkola;
- wdrażać do przestrzegania umów i zasad;
- pozwalać oraz zachęcać dziecko do samodzielności, do korzystania z toalety, samodzielnego mycia rąk, czy próby ubierania się;
- starać się dostosować rytm dnia do tego panującego w przedszkolu.
- pozbać się swoich obaw – w razie wątpliwości zadawaj pytania nauczycielom, bądź gotowy do współpracy z przedszkolem

## Jak powinno wyglądać rozstanie z dzieckiem?

Sam moment rozstania jest trudny zarówno dla dziecka jak i rodzica. Pamiętajmy, iż atmosfera powinna być przyjazna i miła, a sam moment rozstania przebiegł szybko i sprawnie

1. **Krótkie pożegnanie.** Długie rozmowy, całusy, uściski, niekończące się przybijanie piątek utrudnia dziecku i rodzicowi rozstanie.
2. **Rytuały.** Warto abyście przed wyjściem do przedszkola ustalili sposób rozstania czy będzie to całus, przybicie „żółwika”, czy przytulas.
3. **Mów prawdę.** Powiedz dziecku, że nadszedł czas rozstania i wrócisz
4. „po obiedzie”. Dobrze, żebyś określiła dziecku orientacyjny czas powrotu.
5. **Miłe komunikaty.** Nie stosuj nigdy stwierdzenia „nie bój się”, bo uświadamiasz swojemu dziecku, że jest coś czego mógłby się bać. Zamiast tego powiedz „Miłej zabawy”, „Na pewno dzień Ci minie przyjemnie”. Pamiętaj o uśmiechu i ciepłym głosie, który pomoże twojemu dziecku nabrać pewności siebie, że „w przedszkolu jest fajnie”
6. **Cierpliwość.** Okres adaptacji może przebiegać długo. Pamiętaj, że wiele zależy od Ciebie. Warto, by rodzic był wrażliwy na emocje dziecka. Krzyk i negatywne emocje z Twojej strony pogorszą sytuację.

Należy pamiętać, że **każde dziecko przechodzi proces adaptacji w swoim tempie i na swój sposób**. Rolą rodzica jest wsparcie i towarzyszenie dziecku w tym intensywnym czasie oraz pomoc w tworzeniu obrazu przedszkola jako bezpiecznego miejsca, gdzie dziecko może czuć się spokojne i swobodne. Być może wszystkie te trudności nie będą miały miejsca, a sam pobyt naszego dziecka będzie wspaniałą zabawą i mile spędzonym czasem.

Nauczyciel stara się, aby pierwszy kontakt z rówieśnikami w grupie stał się dla dziecka możliwością do zdobycia pozytywnych doświadczeń i przeżyć oraz co jest bardzo istotne, dostosowuje program i wymagania stawiane dziecku do jego poziomu możliwości i potrzeb.