



# Udana adaptacja

**Kiedy dziecko jest gotowe na pójście do przedszkola?**

**Pięć najważniejszych zasad adaptacji dziecka w przedszkolu**

**Pięć najczęstszych błędów podczas adaptacji dziecka w przedszkolu**

**Wielki Kryzys - czyli o tym, dlaczego dziecko nagle nie chce iść do przedszkola?**

## "Udana adaptacja"

### *Kiedy dziecko jest gotowe na pójście do przedszkola?*

Jednym z najtrudniejszych aspektów życia w przedszkolu, jest zostawanie w nim bez rodziców. Jeśli dziecko reaguje na brak rodzica lękiem, histerią "zamknięciem się w sobie", "zerwaniem kontaktu" czy chęcią ucieczki, oznacza to że zdecydowanie nie jest jeszcze gotowe na pójście do przedszkola. Oczywiście, dla praktycznie wszystkich dzieci pozostanie w obcym miejscu bez mamy czy taty nie jest łatwe, ale zazwyczaj, nawet jeśli chwile płaczą, szybko dają się wciągnąć w życie grupy i zapominają o tęsknocie za rodzicami. Gdy jednak maluch tak boi się tak nowej dla niego sytuacji, że nie chce wejść w relacje z nauczycielami i grupą, a przede wszystkim nie interesuje się tym co się dzieje w sali, wtedy warto przedłużyć czas adaptacji. Skrócić czas, który malec spędza w grupie, umówić się z nim dokładnie kiedy zostanie odebrany, rozmawiać o tym, że następnego dnia pójdzie do przedszkola. Jeśli te wszystkie czynności nie przynoszą żadnego efektu warto po prostu jeszcze trochę poczekać.

***"Do prawidłowego rozwoju dziecko potrzebuje w pierwszej kolejności zaspokojenia potrzeby bezpieczeństwa - dlatego tak ważny jest okres adaptacji i stworzenie dziecku warunków, w których będzie w stanie zaakceptować rozłąkę z rodzicami"*** – mówi Zofia Białek, pedagog specjalny, dyrektor Zielonego Latawca.

# "Udana adaptacja"

## Reagowanie na własne imię

Zanim dziecko pójdzie do przedszkola powinno reagować na dźwięk swojego imienia. Jeśli maluch ma z tym problem, można poćwiczyć z nim w domu poprzez proste komunikaty np: „Jasiu podaj piłkę“, „Jasiu złap mnie za rękę“, „Jasiu podejdź do mnie“. Oczywiście, nie chodzi tu o „tresowanie“ dziecka. Gdy maluch będzie potrafił zrozumieć prostą prośbę czy polecenie, łatwiej mu będzie dostosować się do wielu sytuacji w przedszkolu.

**Nasz rada:** Warto powiedzieć wychowawcy dziecka jak lubi być nazywane, można również poprosić, by podpisano w ten sposób szafkę czy szufladkę malucha.

## Czy dziecko w pampersie może iść do przedszkola?

Jeśli chodzi o samodzielne korzystanie z toalety, jedzenie, zakładanie i zdejmowanie butów czy ubieranie się tego dziecko NIE MUSI potrafić idąc do przedszkola - taka zasada obowiązuje przynajmniej we wszystkich oddziałach Zielonego Latawca.

To właśnie w przedszkolu maluch opanuje te umiejętności.

# "Udana adaptacja"

## Zabawa w przedszkolu

Kolejną ważną umiejętnością jest samodzielna zabawa. Można by pomyśleć, że dla każdego dziecka jest to przysłowiowa bułka z masłem, jednak umiejętność wyboru zabawki i samodzielnego zajęcia się nią przez dłuższą chwilę, jest dla niektórych maluchów nie lada wyzwaniem. Jeśli maluch potrafi bawić się i samodzielnie zmieniać formę zabawy, zazwyczaj jest gotowy na pójście do przedszkola. Innym ważnym aspektem w czasie zabawy w grupie jest dzielenie się zabawkami z innymi dziećmi. Czasami malcom nie jest łatwo podzielić się ulubionym przedmiotem, albo poczekać na swoją kolej. Jeśli maluchowi sprawia to trudność warto częściej stawiać go w tej trudnej sytuacji, np. podczas wyjścia na plac zabaw czy odwiedzin rodziny. Można na głos komentować zachowanie dziecka: **(„Zobacz Kasiu jak Marek cieszy się z tego, że mu pożyczyłaś swoją piłkę. Chyba bardzo mu się podoba.“)**.

Warto również obserwować jak malec zachowuje się w takiej sytuacji, a gdy widzimy że jest mu trudno warto z nim to przegadać i wytłumaczyć, że jeśli nie chce nie musi się dzielić, jednak wtedy nie może oczekiwać, że inne dziecko pożyczy mu swoją zabawkę - nie można zabierać dziecku jego rzeczy, - by na siłę „podzieliło się“ z innym maluchem.

Takie zachowanie ze strony dorosłego tylko zniechęci młodego człowieka do dzielenia się z innymi w przyszłości.

# "Udana adaptacja"

## Intensywne życie w przedszkolu

Dołączenie do grupy przedszkolnej wiąże się z wejściem w strukturę. Codzienne życie w przedszkolu jest dość intensywne. Jest mniej spokoju niż w domu, wielu maluchom, zwłaszcza na początku, trudno przywyknąć do ciągłej obecności innych dzieci - tym bardziej jeśli dziecko jest jedynakiem. Spędzanie czasu z rówieśnikami jest niezbędne do harmonijnego rozwoju wszystkim dzieciom.

Każdego dnia w przedszkolu dzieci czeka określony wachlarz zajęć i aktywności, który jest dość usystematyzowany. Zabawa, toaleta, mycie rąk, śniadanie, zajęcia etc. W porze obiadu maluchy są zazwyczaj bardzo zmęczone, po posiłku mają więc czas na regenerację. Zdarza się, że maluchy przyzwyczajone do innego rytmu dnia zasypiają na przykład w czasie zabawy swobodnej. Zazwyczaj po kilku tygodniach w przedszkolu przyzwyczajają się do nowych pór snu i jedzenia. Jednym z większych wyzwań jest zazwyczaj spacer. Większość grup przedszkolnych, nawet gdy przy przedszkolu jest plac zabaw, raz na jakiś czas przechadza się po okolicy. Maluchy często są przyzwyczajone do podróży w wózkach spacerowych, więc nawet 20 minutowy spacer stanowi dla nich wyzwanie. Nauka języka angielskiego jest dla dzieci dużym wysiłkiem intelektualnym, nawet jeśli zajęcia nie są długie maluchy muszą wytrwać w skupieniu, poznając nowe słowa, zwroty i piosenki. Zajęcia są dla maluchów atrakcją, a jednocześnie kolejną cegiełką do zmęczenia do całym dniu.

## "Udana adaptacja"

Samodzielne spożywanie posiłków też może zmęczyć. Gdy przychodzi czas śniadania, obiadu czy podwieczorku maluch może próbować swoich sił w jedzeniu. Niewiele dzieci przychodzi do przedszkola jedząc widelcem czy łyżką i lubiąc wszystkie potrawy. Oczywiście, nauczyciele pomagają maluchom, ale dążą do tego, by uczyły się jeść samodzielnie i nabierały w tym wprawy. Po jedzeniu nareszcie przychodzi pora na spanie, po tak licznych wysiłkach dzieci myją zęby i szykują się do leżakowania. Mimo przyzwyczajenia do innego większość dzieci szybko przyzwyczajają się do takiego planu dnia i przestawia się przedszkolne pory spania i jedzenia. Gdy maluch jest gotowy na pójście do przedszkola wyraża chęć dołączania do rówieśników i naśladowania ich.

### Co warto sprawdzić przed dołączeniem dziecka do grupy:

- Ile trwają zajęcia grupowe?
- Czy po każdej dłuższej aktywności jest czas na zabawę?
- Jak wyglądają posiłki?
- Ile czasu trwa odpoczynek po obiedzie?
- Od których zajęć warto zacząć adaptację?

## "Udana adaptacja"

**Nasza rada:** Zwłaszcza podczas pierwszych dni adaptacji w przedszkolu warto pytać się go o jego wrażenia i emocje, dzięki temu maluch będzie mógł się z nami podzielić tym co czuje i trochę się "wyładować" - pobyt w przedszkolu jest wielkim przeżyciem dla malucha, trzeba o tym pamiętać. Jeśli dziecko nie będzie miało ochoty z nami o tym rozmawiać, bo też tak się zdarza, można samemu sobie odpowiadać na pytania, i nawet trochę specjalnie się mylić, tak by maluch sam chciał nam powiedzieć jak było w rzeczywistości. Np. "Jak się nazywa twój kolega? Chyba Krzyś... Nie Krzyś? hmm to jak ma na imię?"

### Przydatne pytania do malucha po pierwszych dniach w przedszkolu:

- Pamiętasz jaki masz znaczek w szatni?
- Smakował ci dzisiaj obiad? Jaka była zupa?
- Jak się nazywa twój kolega, z którym się bawiłeś autami?
- Podobało ci się na angielskim?
- Czy w sali są tory i pociąg?
- Byliście na spacerze? Czy świeciło słońce?
- Widziałeś, że na półce z sali leży twoja ulubiona książka? Ciekawe czy pani coś wam dzisiaj czytała?
- Wygodne są kapcie, które kupiliśmy do przedszkola?



# "Udana adaptacja"

## 5 NAJWAŻNIEJSZYCH zasad adaptacji dziecka w przedszkolu

### 1. Rozmawianie o przedszkolu

Zanim maluch zacznie chodzić do przedszkola, warto z nim o tym często rozmawiać. Opowiedzieć o nowym miejscu, o zostawaniu bez rodziców, o zasadach tam panujących, o paniach nauczycielkach, zabawkach, spacerach, posiłkach, siedzeniu przy małym stoliku, własnej szufladce, myciu rąk przez jedzeniem, kolegach i koleżankach, znaczku w szatni i wielu innych rzeczach, które czekają na dzieci w przedszkolu. Jeśli brat lub siostra, kuzyn, lub po prostu ktoś znajomy z otoczenia malucha jest już przedszkolakiem, można razem porozmawiać o jego wrażeniach - warto jednak wcześniej wy badać, czy pytane dziecko jest zadowolone z przedszkola do którego chodzi i w pełni zaadaptowane.

Im więcej pozytywów malec usłyszy o nowym miejscu, tym łatwiej mu będzie oswoić z myślą o pójściu tam. Takie rozmowy mogą mieć miejsce długo przed planowanym początkiem adaptacji. Świetnie sprawdzą się również książeczki o pierwszych dniach w przedszkolu.

**Nasza rada:** Warto wybrać książkę o przedszkolu, w której występuje ulubiony bohater dziecka. Czytając można odnosić się do przedszkola, do którego planujemy posłać dziecko (Np. *"Tutaj widać, że szatnia jest obok sali, w naszym przedszkolu do szatni schodzi się po schodkach etc."*)



# "Udana adaptacja"

## 2. Wspólne poznanie nowego miejsca

Dziecko czuje się bezpieczniej w miejscu, które zna. Przed pierwszym dniem w przedszkolu można kilka razy wybrać się wspólnie na spacer w jego okolice. Jeśli akurat przedszkolaki bawią się na placu, można zapytać o możliwość dołączenia do nich.

Podczas pierwszej wizyty w sali warto dać maluchowi swobodę, podążać za nim, oglądać razem zabawki i zakamarki, pójść wszędzie tam gdzie maluch ma ochotę zajrzeć. Jeśli dziecko nie chce gdzieś wejść można samemu tam zajrzeć i skomentować to co się widzi (*"A tu jest szatnia, można zostawić w niej buty, każde dziecko ma swoją półkę", "A tu jest łazienka, podobna do naszej, tylko sedes jest malutki"*).

Wiedząc jaki dziecko ma znaczek, warto wspólnie poszukać jego półki w szatni, szufladki w sali etc.

**Nasza rada:** Jeśli ma się możliwość samodzielnego odwiedzenia przedszkola zanim przyjdzie się tam z dzieckiem - warto to zrobić. Przychodząc potem z maluchem, będzie można go łatwiej oprowadzać.

# "Udana adaptacja"

## 3. Pozytywne nastawienie

Maluchy z łatwością wyczuwają jeśli rodzic nie jest przekonany co do decyzji o przedszkolu. Nastawienie dziecka jest w dużej mierze zależne od nastawienia rodzica. Mówiąc malcowi o przedszkolu warto przedstawiać je pozytywnie i nie okazywać swoich niepokojów. Adaptacja dotyczy również rodziców - zwłaszcza na początku warto o wszystko pytać, jeśli ma się jakiegokolwiek wątpliwości. Niepewność może udzielić się maluchowi i utrudnić mu aklimatyzację. Opowiadając o przedszkolu można porównywać je do miejsc, które pozytywnie kojarzą się dziecku (np. "Zobacz! Czerwona zjeżdżalnia, taka jak na placu zabaw obok cioci Kasi", "Twoja sala jest na pierwszym piętrze, tak samo jak twój pokój"). Dzieci czasem dają się również "zarazić" entuzjazmem rodzica ("Hurra! Idziemy do przedszkola!").



Dziecko ma prawo czuć się w nowym miejscu niepewnie, może nie mieć ochoty zostać w sali bez bliskiej mu osoby, nie musi mieć chęci na świetną zabawę w przedszkolu. Strach, poczucie niepewności, niechęć itp. to naturalne odczucia malucha, gdy znajduje się w miejscu, którego nie zna. Rozmawiajmy o tych emocjach, pokażmy dziecku, że to co czuje nie jest niczym złym, pomóżmy mu zrozumieć to co przeżywa.

# "Udana adaptacja"

## 4. Dotrzymywanie słowa

Podczas adaptacji przychodzi moment, gdy maluch zostaje po raz pierwszy w nowym otoczeniu. Zanim rodzic wyjdzie z sali, powinien zawsze uprzedzić o tym swoje dziecko. Widząc, że malec dobrze się bawi można spróbować się z nim umówić (Np. *"Zosiu, idę na chwilę do samochodu, zaraz wrócę"*, *"Idę do toalety, za chwilę będę z powrotem"*). Te pierwsze "umowy" powinny zakładać nieobecność rodzica dosłownie przez chwilę, by dziecko nie zdążyło zareagować smutkiem czy strachem. Czas wyjścia można stopniowo wydłużać, obserwując reakcję malucha. Najważniejszą rzeczą jest dotrzymywanie słowa dziecku. Mówiąc, że wychodzi się na chwilę, trzeba rzeczywiście szybko wrócić. Obiecując odebranie malca przez obiadem, powinno się po niego przyjść zanim dzieci zaczną jeść. Gdy rodzic umawia się z dzieckiem, że wróci za jakiś czas powinien określić konkretny moment z życia grupy, kiedy będzie z powrotem (*"Wrócę po zabawie, przed spacerem, po zajęciach, przed obiadem..."*). Jeśli nieobecność trwa dłużej niż moment, malcowi łatwiej będzie sobie z nią poradzić znając dokładny czas powrotu mamy czy taty.

**Nasza rada:** Jeśli rodzic będzie dotrzymywał obietnic, dziecko będzie czuło się bezpiecznie i proces adaptacji przebiegnie łagodniej.

## "Udana adaptacja"

### 5. Bycie blisko

Kiedy dziecko poznało już nowe miejsce, zazwyczaj bawi się sprawdzając czasami czy mama lub tata jest blisko. Później zaczyna przyzwyczajając się do zostawania w grupie. Zwłaszcza na początku, rodzic wychodząc powinien być w niedalekiej odległości od sali lub przedszkola. Dzięki temu, jeśli maluchowi zrobi się smutno, przestraszy się, lub po prostu będzie się chciał przytulić, rodzic będzie mógł być z powrotem po chwili.

Najbezpieczniej jest wyjść na korytarz, do niedalekiego sklepu lub kawiarni, posiedzieć na placu zabaw czy w samochodzie. Ważne, by dziecko nie zobaczyło rodzica, gdy dobrze się bawi. Może je to rozproszyć, poczuje tęsknotę i zapomni o tym, jak wesoło spędzało czas.

#### Jak rozpocząć adaptację malucha ?

- **1. Opowiedzieć jak najwięcej o przedszkolu**
- **2. Określić konkretny moment powrotu do domu**
- **3. Szczerze odpowiedzieć na pytania dziecka**
- **4. Na pierwszy raz wybrać swobodną zabawę**
- **5. Stopniowo wydłużać czas spędzany w grupie**

## "Udana adaptacja"

# Pięć najczęstszych błędów podczas adaptacji dziecka w przedszkolu

### 1. Brak rozmowy o przedszkolu

Przykładowa sytuacja : Rodzice planują wysłanie dziecka do przedszkola od września, ale wiedząc, że maluch nie lubi zmian, postanawiają nie uprzedzać go o swojej decyzji. W pierwszy poniedziałek września po prostu biorą malca do samochodu i jadą razem do przedszkola. Parkują pod budynkiem, wchodzą z maluchem do szatni, odprowadzają do sali i dopiero wtedy mówią mu, że od dzisiaj jest przedszkolakiem. Maluch nie rozumie tej sytuacji - w sumie wie czym jest przedszkole, ale nie słyszał nic o tym, że to on ma tam chodzić i przestrzegać przedszkolnych zasad, słuchać pani, dzielić się zabawkami, zostawiać buty w jakiejś szafce z obrazkiem. Nie rozumie też dlaczego ma chcieć tam zostać bez mamy i co go czeka przez cały dzień.

**Nasza rada:** Zanim dziecko rozpocznie swoją przygodę w przedszkolu, warto z nim dużo o tym rozmawiać. Maluchowi łatwiej będzie oswoić się z myślą o nowym miejscu, jeśli odpowiednio wcześniej dowie się jak będzie wyglądała sala, co to znaczy być przedszkolakiem etc.

## "Udana adaptacja"

### 2. Zostawienie dziecka bez uprzedzenia

Przykładowa sytuacja: Dziecko weszło do sali, ogląda zabawki, nawiązuje kontakt z rówieśnikami, interesuje się tym co się dzieje w grupie. Rodzic widząc to decyduje się szybko wyjść z przedszkola. Nie uprzedzając znika. Maluch przez jakiś czas dobrze się bawi - nie musi się wydarzyć nic konkretnego, by po chwili zaczęło mu brakować mamy czy taty. Najpierw rozgląda się, zaczyna szukać, pyta gdzie jest rodzic, nie rozumie dlaczego wyszedł nic mu nie mówiąc. Nauczycielka uspokaja dziecko mówiąc, że rodzic zaraz wróci, że wyszedł tylko na chwilę. Rodzic nie wraca przez 15 minut. Maluch zaczyna się denerwować. Traci poczucie komfortu, odczuwa stres, zaczyna się bać zaistniałej sytuacji. Nie chce już być w tej sali, chce się przytulić do kogoś kogo zna. Nie będzie spokojny dopóki nie zobaczy mamy lub taty.

**Nasza rada:** Nawet jeśli dziecko dobrze się bawi lepiej jest je uprzedzić o planowanym wyjściu. Maluchowi łatwiej będzie się zaadaptować, jeśli nie spotka go strach związany z nagłym zniknięciem rodzica.

## "Udana adaptacja"

### 3. Niezrozumiała dla dziecka argumentacja

Zdarza się, że rodzice starając się wytłumaczyć dziecku decyzję o posłaniu go do przedszkola, używają argumentów takich jak:

- **"Musisz iść do przedszkola, bo ja muszę zająć się twoją siostrą."**
- **"Musisz iść do przedszkola, bo jesteś już za duży na siedzenie z mamą w domu."**
- **"Musisz iść do przedszkola, bo w domu się niczego nie nauczysz."**
- **"Musisz iść do przedszkola, bo takie jest prawo."**
- **"Musisz iść do przedszkola, bo grzeczne dzieci chodzą do przedszkola."**
- **"Musisz iść do przedszkola, bo już cię zapisaliśmy."**

Maluch może zrozumieć te argumenty inaczej, na przykład tak:

- **"Musisz iść do przedszkola, bo ja wolę zająć się twoją siostrą niż tobą."**
- **"Musisz iść do przedszkola, bo mama już nie chce z tobą siedzieć w domu."**
- **"Musisz iść do przedszkola, bo za mało umiesz."**
- **"Musisz iść do przedszkola, bo inaczej będzie kara."**
- **"Musisz iść do przedszkola, bo jesteś niegrzeczny."**
- **"Musisz iść do przedszkola, bo nie masz wyboru."**

## "Udana adaptacja"

Oczywiście brzmi to nieco absurdalnie, ale dzieci w wieku przedszkolnym rozumieją świat na swój własny sposób, a to co mówią do nich rodzice, jest dla takich maluchów niezwykle ważne. Dobierając argumenty, oparte na przymusie i braku innej możliwości, rodzice mogą zniechęcić młodego człowieka do nowego miejsca zanim w ogóle się tam znajdzie.

### Jakie argumenty warto przedstawić dziecku?

- 1.W przedszkolu poznaje się dużo nowych dzieci
- 2.W przedszkolu jest mnóstwo zabawek
- 3.W przedszkolu nauczysz się wspaniałych rzeczy (i tutaj warto wymienić takie, które rzeczywiście spodobają się dziecku np. wycinanie nożyczkami)
- 4.W przedszkolu codziennie jest czas na zabawę
- 5.W przedszkolu codziennie wychodzi się na spacer albo na plac zabaw
- 6.W przedszkolu codziennie są ciekawe zajęcia (warto wymienić zwłaszcza te, które na pewno spodobają się dziecku)



## "Udana adaptacja"

### 4. Nakręcanie negatywnych emocji

Gdy dziecko zaczyna adaptację w przedszkolu często przeżywa wiele skrajnych emocji. Z jednej strony podoba mu się w nowym miejscu, a z drugiej wcale nie jest pewne czy chce tam zostać. Czasem rodzice, zwłaszcza gdy nie są pewni swojej decyzji o posłaniu malucha do przedszkola, łączą swoje emocje z emocjami dziecka i nieświadomie przedstawiają mu swoje lęki. Przykładowe sytuacje:

-**"Nie lubię przedszkola"** - mówi dziecko, rodzic odpowiada: **"Nie lubisz przedszkola, bo się boisz pani? Pani jest straszna? Krzyczała na ciebie?"**.

-**"Nie chcę jutro iść do przedszkola"** - mówi dziecko, rodzic odpowiada: **"Nie chcesz iść do przedszkola bo dzieci są niemile? Dzieci nie chciały się z tobą bawić?"**.

-**"Wole iść do babci na obiad, niż do przedszkola"** - mówi dziecko, rodzic odpowiada: **"Jedzenie w przedszkolu jest niedobre? Nie lubisz pomidorowej zupy? Panie cię zmuszały żebyś jadł, a ty nie chciałeś?"**

Maluch mógł nawet nie pomyśleć o tym, że takie sytuacje mogą mieć miejsce w przedszkolu, ale kiedy o nich usłyszy może potwierdzić, że się wydarzyły- często odpowiadając po prostu "tak", wpędza to rodzica w poczucie niepewności, przez co sytuacja się zapętla.

## "Udana adaptacja"

**Nasza rada:** Pierwsze kroki dziecka w przedszkolu to wyzwanie, także dla rodzica. Warto słuchać tego co mówi maluch i rozmawiać z nim, nie przekładając swoich emocji - dzięki pewności i spokojowi ze strony opiekuna maluchowi łatwiej będzie się zaadaptować.

### O co warto zapytać wychowawcę po pierwszych dniach dziecka w przedszkolu:



- Czy brał udział w zajęciach czy wolał obserwować?
- Jak mu idzie samodzielne jedzenie?
- Jak ma na imię chłopiec z którym się bawił?
- Czy brakuje czegoś w naszej wyprawce?
- Czy te dwie godziny w grupie to nie był zbyt długi czas?
- Jak nazywa się pani od zajęć "X" - np. angielskiego?
- Czy przyniesione kaptcie się sprawdzają?
- Czy maluch smucił się po porannej rozłące?

**Jeśli cokolwiek wzbudza ciekawość lub wątpliwość rodzica warto o tym porozmawiać z nauczycielami dziecka. Pierwszy czas malca w przedszkolu nie jest łatwy dla jego rodziców, nie ma w tym nic dziwnego, można śmiało pytać, rozmawiać, poruszać kwestie, co do których nie ma się pewności - mając pełen obraz funkcjonowania swojego dziecka w grupie łatwiej jest poradzić sobie z jego krokiem ku samodzielności.**

## "Udana adaptacja"

# *Wielki Kryzys - czyli o tym, dlaczego dziecko nagle nie chce iść do przedszkola?*

## **Dlaczego dziecko nie chce chodzić do przedszkola?**

Oczywistym jest, że pierwsze dni adaptacji w przedszkolu nie są łatwe - ani dla malca, ani dla rodzica. Gdy jednak uda się już przejść przez proces adaptacji, czasem dzieci wręcz nie chcą wychodzić z przedszkola.

Zazwyczaj około miesiąc po przyjściu do przedszkola, dziecko zaczyna się zachowywać inaczej. Często nie ma zmiany w codziennych opowieściach o tym, co maluch robił danego dnia, co było na obiad, jakie były zajęcia, podczas odbierania niezmiennie jest pełen entuzjazmu, różnice widać jedynie podczas przyprowadzania dziecka rano.

Rozstanie z rodzicem jest dla niego trudne, płacze, nie chce zostać, tuli się... Takie zachowania rodzic pamięta z niedawnych czasów adaptacji, czemu jednak tak nagle wracają?

### **Pierwsze oznaki kryzysu:**

- Brak entuzjazmu w rozmowach o tym, co działo się w przedszkolu
- Coraz trudniejsze poranne rozstania z rodzicem
- Szukanie możliwości przedłużenia porannego pożegnania
- Brak chęci pokazywania efektów swojej pracy w przedszkolu (rysunków etc.)
- Bardzo duża potrzeba bliskości



# "Udana adaptacja"

## 1. Mija pierwsza fascynacja

Nowa sala, nowe zabawki, nowe zajęcia, dekoracje... Przez pierwsze tygodnie września zazwyczaj przedszkolaki poznają swoją nową salę, wszystkie jej zakamarki - meble, kącik z książkami, półkę gdzie można znaleźć kredki i kartki, własne szufladki, tablice, widok z okien. Wszystko co się dzieje na terenie przedszkola również jest nowe. Zajęcia muzyczne, pani logopeda, posiłki wśród grupy rówieśników - codziennie można odkryć nową rzecz lub poznać nową osobę. Nawet jeśli dziecko już zna przedszkole, często podczas wakacji ma miejsce remont, przemeblowanie, do sali zakupione zostają nowe zabawki etc.

Po kilku tygodniach czas pierwszej fascynacji przemija, wkrótce - zazwyczaj po około tygodniu - entuzjazm powraca, ponieważ dziecko zaczyna wchodzić w rytm pracy grupy, bardziej efektywnie korzystać z zajęć, nawiązuje przyjaźnie i czuje, że zna już przedszkole.

**Nasza rada:** Warto przypominać dziecku o pozytywnych wrażeniach, które wywarło na nim przedszkole. Nie chodzi oczywiście o to, by zaprzeczać jego emocjom - ale w czasie rozmowy warto wspomnieć o tym, że np. zajęcia o których wypowiada się negatywnie wcześniej bardzo mu się podobały.

# "Udana adaptacja"

## 2. Dziecko zostaje w przedszkolu dłużej

Przez pierwsze dni i tygodnie w przedszkolu, zazwyczaj, dziecko nie spędza w nim całego dnia. Rodzice starają się odbierać malucha wcześniej niż po 8-10h. Nie zawsze jest możliwość by było to regułą, przez co dzieci zostają w przedszkolu coraz dłużej. Dłuższy czas pobytu oznacza dla dziecka większe zmęczenie- nawet jeśli malec śpi w ciągu dnia - musi się przyzwyczaić do intensywnego rytmu życia przedszkolnego i do wielu godzin spędzanych w grupie. Często na początku maluchom nie jest łatwo, czują zmęczenie i tracą zapał, co okazują rodzicom podczas wejścia do przedszkola. Po kilku tygodniach dłuższe pobyty popołudniu dla większości dzieci przestają być tak trudne.

**Nasza rada:** Nawet jeśli dłuższy pobyt w przedszkolu przestaje być dla malucha problemem warto odbierać go wcześniej niż po 9-10 h. Tyle godzin poza domem może być ciężkie dla osoby dorosłej, a co dopiero dla kilku latka. Jeśli samemu nie ma się takiej możliwości warto poprosić kogoś z bliskich, by raz na jakiś czas odebrał malca o wiele wcześniej niż zwykle - dziecko na pewno to doceni.

# "Udana adaptacja"

## 3. Pierwsze choroby

Jesień, zima i początek wiosny to często czas przeziębienia i innych infekcji - zwłaszcza dla dzieci, które dopiero rozpoczęły swoją przygodę z przedszkolem lub z jakichś względów mają słabszą odporność od rówieśników. Dzieci często okazują złe samopoczucie poprzez brak chęci zostania w przedszkolu. Pokładają się, płaczą, przytulają, bo źle się czują. Często, mimo braku gorączki, u przedszkolaka rozpoczyna się infekcja i instynktownie chce zostać w pobliżu rodzica. Jeśli dzieci z grupy chorują, dzieci zdrowe również odreagowują ich nieobecność, przez pierwsze kilka tygodni zdążyły się ze sobą żyć i przyzwyczać do wykonywania wspólnie elementów planu dnia - na przykład porannej zabawy, brak ulubionej koleżanki lub kolegi może budzić w maluchu poczucie niepokoju. Na szczęście, zazwyczaj po kilku miesiącach w przedszkolu odporność dziecka na choroby znacząco wzrasta.

**Nasza rada:** Pierwszy czas w przedszkolu zazwyczaj wiąże się ze spadkiem odporności dziecka. Warto wzmacniać odporność malucha, a gdy pojawią się oznaki infekcji - lepiej od razu reagować. Gdy malec źle się czuje trudno mu uczestniczyć w życiu grupy, co może powodować u niego frustracje, a nawet cofnąć fazę adaptacji.

# "Udana adaptacja"

## 4. Niewłaściwy proces adaptacji

Zdarza się, że rodzice dosłownie przekupują malucha, by został w przedszkolu. Codziennie obiecują mu słodycz, zabawkę, wycieczkę w ulubione miejsce - byleby tylko dziecko zostało w przedszkolu. Taki sposób adaptacji nie działa na dłuższą metę. Po kilku tygodniach, przedszkolak nie docenia już tak bardzo podstawowych atrakcji, które może obiecać mu rodzic, oczekując coraz większej nagrody za to że zostanie. Gdy nagroda nie jest wystarczająco atrakcyjna dziecko nie chce zostać w grupie, nie chce nawet przekroczyć progu przedszkola. Na taką sytuację remedium jest proste, trzeba od początku zacząć adaptację dziecka, nie oferując mu nagród za pozostanie w placówce. Po kilku tygodniach malec zaadaptuje się i samo pójście do przedszkola będzie dla niego "nagrodą".

**Nasza rada:** Rozpoczynając adaptację dziecka warto ustalić jej zasady wspólnie z wychowawcami z grupy. Jeśli wszyscy z otoczenia malucha będą działać podobnie, łatwiej mu będzie spokojnie przejść przez proces adaptowania się w nowym miejscu.

# "Udana adaptacja"

## 5. Trudniejszy czas

Oczywiście często jest tak, że nie dzieje się żadna z wyżej opisanych sytuacji, a dziecko przechodzi po prostu przez ciężki czas. Potrzebuje bliskości rodzica, sprawdza czy na pewno musi zostać w przedszkolu, chce się przytulić jeszcze raz zanim zostanie na kilka godzin w grupie. Nie ma w tym nic dziwnego, ważne jest bycie konsekwentnym w przyprowadzaniu dziecka - to da mu poczucie pewności i bezpieczeństwa, jeśli mama lub tata będzie płakać rozstając się z maluchem, może on pomyśleć, że czeka go coś złego. Gdy dziecko mówi, że chce się ostatni raz przytulić warto mu na to pozwolić, często ten ostatni przytulas daje maluchowi werwę na wejście do sali. Jeśli dziecko czuje ze strony rodzica spokój i pewność, samo czuje się pewniej. Pożegnania mogą przez jakiś czas trwać dłużej, jeśli jednak nie ma się pewności co do swojego postępowania warto poprosić wychowawcę o pomoc, na pewno chętnie doradzi i włączy się w wejście dziecka do sali. Po kilku tygodniach w przedszkolu malec zna już panie ze swojej grupy i czuje do nich zaufanie, nauczycielka może zachęcić dziecko wspólnego wyjrzenia przez okno, poprosić o pomoc w czymś, pokazać kto już przyszedł lub zaproponować wspólną zabawę.

**Nasza rada:** Stały rytuał podczas wejść do przedszkola może pomóc maluchowi przetrwać kryzys.



## "Udana adaptacja"

**Drogi rodzicu!**

**Pierwszy czas dziecka w przedszkolu nie będzie łatwy. Mam nadzieję, że zawarte w tekstach rady pomogą przejść przez ten proces łagodniej. Warto pamiętać o 5 złotych zasadach, które pomogą każdemu maluchowi zaadaptować się w nowym miejscu. Powodzenia!**



### ZASADY ADAPTACJI

1. OPOWIEDZ MI O PRZEDSZKOLU ZANIM TAM PÓJDĘ

2. POWIEDZ MI KIEDY WRÓCISZ

3. WRÓĆ PO MNIE O UMÓWIONEJ PORZE

4. MÓW MI, ŻE JESTEŚ ZE MNIE DUMNA/DUMNY

5. UFAJ NAUCZYCIELOM, NAPRAWDĘ O MNIE DBAJĄ

Pierwsze dni w przedszkolu mogą nie być  
dla mnie łatwe,  
ale razem jakoś sobie poradzimy