

Drogi Rodzicu dziecka, które rozpoczyna edukację w naszym przedszkolu!

Co warto wiedzieć o adaptacji dziecka w przedszkolu?

1. Adaptacja jest po to, żeby dziecko mogło poczuć się bezpiecznie w swoim przedszkolu, ze swoimi nauczycielkami, w swojej grupie.
2. Proces adaptacji może trwać od kilku dni do kilku miesięcy.
3. To, na jak długo zdecydujemy się zostawiać dziecko na początku procesu adaptacji, powinno być dostosowane do gotowości dziecka. Jeżeli to możliwe, warto na początku zostawiać dziecko na godzinę-dwie, nawet przez kilka dni/tygodni i stopniowo wydłużać ten czas, obserwując emocje i zachowanie dziecka. Łatwiej jest przeprowadzić adaptację powoli, niż cofać się potem do wcześniejszych etapów, kiedy okaże się, że coś było zrobione za szybko (np. dziecko od początku pozostawiane jest na 9 godzin).
4. Układ nerwowy 3-4 latka może być przeciążony przez ilość bodźców, z którymi dziecko musi się zmierzyć podczas pobytu w przedszkolu. Hałas, płacz i krzyk innych dzieci, obce osoby, rozstanie z opiekunem, chaos - wszystkie te czynniki bardzo obciążają dziecko. Jeżeli to możliwe, warto wspomóc dziecko i zacząć od niewielkiej ilości godzin w placówce. Bardzo dobrze sprawdzają się także „dni wolne” od przedszkola, np. jeden-dwa dni w tygodniu, gdzie dziecko będzie miało okazję odpocząć od przebodźcowania, uspokoić swój układ nerwowy i zapewnić mu siły na kolejne dni w przedszkolu.
5. Na przebieg adaptacji ma wpływ to, jakie dziecko ma skojarzenie z rozstawaniem się z rodzicem. Czy Wasze dziecko kojarzy rozstawanie z szansą na przyjemne spędzenie

czasu, zrobienie czegoś ciekawego (np. z nianią czy babcią), czy też rozstania są kojarzone z czymś przykrym, z karą (gdy dziecko słyszy: „odejdz ode mnie”, „zostawię cię tutaj”...).

6. Pamiętaj, to Ty znasz swoje dziecko najlepiej. Warto korzystać ze sprawdzonych i znanych Wam metod uspokajania podczas przeprowadzania dziecka do przedszkola (tulenie, noszenie na rękach, głaskanie, przystawianie do piersi, itp.).
7. Zadbaj o to, aby mieć czas na pożegnanie. Nie pospieszaj dziecka. Rozmawiajcie o jego emocjach. Pozwól mu płakać. Płacz pomaga dziecku poradzić sobie z nagromadzonymi emocjami, redukuje stres. Warto zadbać o to, aby w wieczór poprzedzający pobyt w przedszkolu, przygotować sobie wszystkie potrzebne ubrania, jedzenie do pracy, tak, aby rano móc skupić się na dziecku i poświęcić wystarczającą ilość czasu na uspokojenie dziecka i pobycie z jego emocjami i obawami.
8. Aby odpowiednio wesprzeć dziecko, musimy zaopiekować się również sobą. Dziecko wyczuje nasze napięcie, obawy, złość (uczyło się tego od urodzenia każdego dnia). Nie oszukamy dziecka uśmiechając się do niego, jeżeli nasze ciało jest całe zestresowane, pełne napięcia i obaw. Postarajmy się wsłuchać w nasze ciało, oddychać spokojnie, być wypoczętym. Czasem warto zadzwonić do kogoś bliskiego, kto wiemy, że potrafi wesprzeć nas i uspokoić, aby jemu opowiedzieć o naszych wątpliwościach, obawach. Pamiętajmy, to my ostatecznie musimy pomieścić wszystkie trudne emocje dziecka. Tylko dbając o siebie, będziemy mieli na to wystarczająco dużo sił.
9. Kiedy dziecku jest się trudno rozstać, warto mówić „widzę, że jest ci smutno”, „widzę, że jest ci trudno się rozstać”. Tłumaczenie, że musimy iść do pracy, czy, że nie możemy cały dzień siedzieć z dzieckiem w przedszkolu powoduje u dzieci poczucie, że nikt nie rozumie co się z nim dzieje. W dłuższej perspektywie zauważanie emocji dziecka i nazwanie ich przynosi lepsze efekty.
10. Nie okłamuj dziecka. Jeżeli dziecko musi zostać w przedszkolu do obiadu, to nie mów, że wrócisz za chwilę. Określ dokładnie czas, kiedy planujesz odebrać dziecko. Używaj do tego wydarzeń mających miejsce w przedszkolu (np. po pierwszym śniadaniu, po zupce, po zabawie po obiedzie).

11. Zdarza się, że dziecko po rozpoczęciu przedszkola nagle staje się mniej samodzielne (prosi o pomoc w ubieraniu, domaga się brania na ręce, itp.). Nie jest to próba manipulacji ze strony dziecka. To zachowania chwilowe, wynikające z ogromu zmian z jakimi dziecko musi się zmierzyć. Dziecko chce wiedzieć, że jest dla rodzica nadal ważne i że jego potrzeby też się liczą.
12. Dobrze, jeżeli pójście do przedszkola nie wiąże się z wprowadzaniem nowych wymagań. Jeżeli dziecko do tej pory nie zakładało sobie samo bucików, nie oczekujemy, że akurat w pierwszym tygodniu przedszkola opanuje tę umiejętność. Poczekajmy z tym. Samo pójście do przedszkola jest dla dziecka bardzo obciążające.
13. Nie oczekujemy, że dziecko będzie zadowolone z pójścia do przedszkola. Na początku dzieci odczuwają różne emocje związane z nową sytuacją. Warto dać dziecku możliwość do swobodnego okazywania różnych emocji. Zadbajcie, aby mogło Wam mówić o tym, że się boi, że nie lubi dzieci, że nie chce się rozstawać.. Otwarte dzielenie się swoimi emocjami, pytaniami, obawami bardzo ułatwia dziecku przyzwyczajenie się do nowego miejsca. Uważne wysłuchanie dziecka zwiększa szansę, że dziecko następnego dnia pójdzie chętniej do przedszkola.
14. Przychodząc po dziecko nie dopytujemy dziecka, czy było dzielne, czy płakało, czy jak mu się podobało. Wiele dzieci jest bardzo spragniona relacji z rodzicem po dłuższej rozłące i nie chcą omawiać minionych godzin. Warto zapytać dziecko: „co u ciebie?”, „jak się masz?”, „na co masz ochotę?”, „o czym chcesz rozmawiać?”.
15. Pamiętajmy, nawet, kiedy wydaje się, że adaptacja jest dla dziecka bardzo trudna, często da się tak zadbać o bezpieczeństwo malucha, że w końcu zaczyna ono z przyjemnością chodzić do przedszkola. Każde dziecko ma swoje tempo adaptacji. Nie warto porównywać się z innymi. To, że Krzys od pierwszego dnia nie płakał, a Hania płacze przez pierwsze dwa miesiące, nie oznacza, że rodzice Krzysia zrobili coś lepiej, a rodzice Hani gorzej. Dzieci się różnią. Nasze układy nerwowe się różnią. Jedni z nas podskakują z powodu nagłego głośnego hałasu, inni nawet go nie usłyszą. Układ nerwowy naszych maluchów wciąż dojrzewa. Proces adaptacji bywa długi i trudny, bo zwyczajnie jest to obiektywnie bardzo trudna sytuacja dla dziecka.

16. Obserwujcie swoje dzieci. Pamiętajcie, że to Wy znacie je najlepiej i to Wy jesteście ekspertami w sposobie przeżywania przez nie emocji, w radzeniu sobie z trudnymi i nowymi sytuacjami. Jeżeli macie obawy, podzielcie się nimi z nauczycielem. Wspólne zadbanie o dziecko na pewno wspomogę je w trudnym procesie adaptacji.

Proces adaptacji w przedszkolu to czas budzący silne emocje nie tylko w Waszym dziecku. Jeżeli odczuwasz niepokój, masz wątpliwości czy dziecko jest gotowe na rozpoczęcie przedszkola, czy po prostu chciałbyś porozmawiać - pamiętaj, że jestem tu również dla Ciebie.

Psycholog
Sara Jankowska