

WSPIERANIE DZIECKA W PROCESIE ADAPTACJI DO PRZEDSZKOLA.

WSKAZÓWKI DLA RODZICÓW.

Na kilka miesięcy lub tygodni przed rozpoczęciem przygody z przedszkolem:

- ❖ Oswajajcie temat przedszkola. Opowiadajcie sobie jak wygląda dzień w przedszkolu i jak zmieni się Wasz rytm dnia i tygodnia. Jeśli, drogi rodzicu, masz dobre wspomnienia ze swojego przedszkola warto o nich opowiedzieć. Nie obiecuj jednak *„Będzie super! Będą nowi koledzy, koleżanki. Będziesz się wspaniale bawił!”*. Początki nie zawsze są łatwe, a czas spędzony w przedszkolu niesie zarówno dobre, jak i niekiedy trudne doświadczenia. Zamiast tego wzbudzaj ciekawość: *„Ciekawe jak wyglądać będzie Wasza sala. Jestem ciekawa, czy będzie więcej chłopców czy dziewczynek. Ciekawe, jaki będziesz mieć znaczek w szatni.”*.
- ❖ Dobrym pomysłem jest zabawa w przedszkole. Możecie wykorzystać do tego np. domek dla lalek lub małe figurki i budowle z klocków .
- ❖ Zapytaj dziecko o jego odczucia w związku z rozpoczęciem nowej przygody i pomóż je nazwać. Okaż, że rozumiesz i akceptujesz wszystkie, a mogą to być radość, fascynacja, niecierpliwość, niepewność, strach lub inne. Np. *„Rozumiem, że czujesz się nieswojo. Wiesz, rozpoczęcie przedszkola to duża nowość i spora zmiana.”*, *„Nie wiesz jak to wszystko będzie wyglądało. To normalne, że czujesz się niepewnie.”* Może Twoje dziecko ma jakieś pytania lub obawy, na które będziesz mógł odpowiedzieć.
- ❖ Zachęcaj do samodzielności w ubieraniu, w jedzeniu, w toalecie. Nie zostawiaj tego jednak na ostatni tydzień, bo to dokłada dziecku napięcia. Nie strasz placówką *„Sam ubieraj kurtkę, w przedszkolu nikt ci nie pomoże.”*, *„Jedz ładnie, w przedszkolu nikt cię nie będzie karmił”*. Zamiast tego zapewnij: *„Nie martw się, w przedszkolu są panie, które pomagają. Jeśli nie dasz rady zapiąć tej bluzy, pani Ci pomoże.”*, *„Jeśli będziesz potrzebował pomocy w toalecie, możesz poprosić panią. Dzieci dopiero uczą się tego wszystkiego.”*.
- ❖ Jeśli Twoje dziecko nie jest gotowe do pożegnania pieluszki, nie musicie tego przyspieszać. Fizjologiczna gotowość do odpieluchowania dziennego pojawia się najczęściej pomiędzy 2,5 a 3 rokiem życia, o do odpieluchowania nocnego – kilka miesięcy później. Jeśli pomimo prób Twoje dziecko dalej moczy się kilka razy dziennie – możecie wrócić do pieluszki, bo moczenie w przedszkolu może okazać się dla dziecka zbyt stresujące. Warto dalej współpracować w tym temacie z nauczycielami.
- ❖ Pokaż dziecku przedszkole – choćby z zewnątrz i przejdźcie kilka razy drogę do niego. Jeśli to możliwe to pozwól dziecku wybrać formę podróży do przedszkola: hulajnoga, rower, samochód?

W czasie adaptacji do przedszkola:

- ❖ Pamiętaj, że rozpoczęcie przedszkola to dla dziecka wielka zmiana, początek nowego etapu: nowe otoczenie, nowi opiekunowie, nowe zwyczaje, nowy rytm dnia, nowe jedzenie, nowe oczekiwania, czemu często towarzyszy też nadmiar bodźców: słuchowych, wzrokowych, dotykowych. Uważa się, że proces adaptacji do przedszkola trwa około 6 tygodni, choć jest to też w dużej mierze sprawa indywidualna. Warto mieć na uwadze, że w adaptacji nie chodzi o to, żeby była szybka, lecz żeby pomóc dzieciom przejść ten proces możliwie łagodnie i z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb.
- ❖ Nawiązanie relacji z nowymi opiekunami to kluczowy czynnik, od którego zależy powodzenie procesu adaptacji. Zaufanie do nowych opiekunów gwarantuje poczucie bezpieczeństwa. Dopóki to zaufanie się nie zbuduje, większość dzieci potrzebuje bliskości rodzica/babci/niani. Ta osoba jest bezpieczną bazą

umożliwiająca osvajanie tego, co nowe, jest pomostem pomiędzy domem a przedszkolem. Dlatego zdecydowanie warto korzystać z programu adaptacji z rodzicem, jeśli przedszkole taki program oferuje.

- ❖ Zaplanujcie razem z dzieckiem jak będzie wyglądał Wasz dzień: poranek, droga do przedszkola, pożegnanie w szatni, czas spędzony w przedszkolu, pora, o której odbierzesz dziecko i to, co wtedy będzie robić. Dotrzymuj obietnic. Taka przewidywalność wzmacnia poczucie bezpieczeństwa.
- ❖ Zadbaj o spokojne poranki przed wyjściem z domu, takie bez pośpiechu. W pierwszych dniach niektórym dzieciom może okazać się potrzebne przeczytanie książeczki, krótka zabawa lub rozmowa. Te kilkanaście minut spędzonych z Tobą przed rozstaniem pomoże dziecku „nasycić się bliskością” i wyregulować emocje.
- ❖ Pożegnanie z rodzicem jest dla wielu dzieci szczególnie trudnym momentem. Smutek temu towarzyszący jest naturalny, zazwyczaj mija po kilku minutach od rozstania, a dziecko szybko dołącza do rówieśników. W czasie pożegnania okaż dziecku zrozumienie i przyjmij jego uczucia: *„Trudno Ci się rozstać, widzę to córeczko.”*, *„Smutno Ci? Wiem, wiem, pożegnania nie są łatwe.”*, *„Chcesz, żebym Cię jeszcze chwilę poprzytulała?”*. W ten sposób ściągniesz z dziecka sporą część ciężaru. Gdyby jednak okazało się, że po Twoim wyjściu dziecko płacze jeszcze długo – porozmawiaj z nauczycielami, jak wspólnie możecie mu pomóc. Wielu rodziców obserwuje, że dzieciom łatwiej żegnać się z tatą niż z mamą. Sprawdźcie jeśli potrzebujecie, czy dobrym pomysłem byłoby, aby Wasze dziecko odprowadzał do przedszkola tata zamiast mamy.
- ❖ Jeśli to możliwe tak zorganizuj sobie czas w pierwszych dniach lub tygodniach września, aby rodzic lub ktoś z rodziny/przyjaciół odbierał dziecko wcześniej i stopniowo wydłużajcie czas pobytu w placówce. Jeśli Twoje dziecko rozpoczyna nową przygodę niechętnie, z dużym napięciem, warto przyprowadzić je pierwszego dnia po śniadaniu i zostawić zaledwie na 1-2 godziny.
- ❖ Nie będzie błędem jeśli po 2-3 dniach w przedszkolu, po których widzisz, że Twoje dziecko jest przemęczone, przebudcowane, spięte, narzekające – zrobicie 1 dzień przerwy na odpoczynek i „naładowanie akumulatorów”. Może się okazać, że następnego dnia dziecko pójdzie do przedszkola chętnie i z ciekawością. Niektórzy rodzice rezygnują z tego rozwiązania myśląc, że w chodzeniu do przedszkola kluczowa jest konsekwencja. Tymczasem jednak bardziej służyć będzie Twojemu dziecku elastyczne reagowanie na jego stan i potrzeby. Warto sprawdzić, co jest dla Was korzystne. Pomysły, które działają w jednej rodzinie, mogą nie działać w drugiej.

Po przedszkolu:

- ❖ Przywitaj swoje dziecko czule ☺. Nie wypytuj: *„Jak było? W co się bawiliście? Co jadłeś? Płakałeś?”*. 3-latki z reguły nie potrafią jeszcze zbyt wiele opowiadać, a zwłaszcza po dniu pełnym emocjonujących przeżyć. Zamiast tego powiedz: *„Witaj synku! Dobrze Cię widzieć!”*, *„Chodź Kochanie, uściskam cię!”*, *„Chcesz iść od razu do domu, czy jeszcze na plac zabaw?”*, *„Czy masz siły zrobić ze mną zakupy?”*. *„Wiesz, gdy byłam w pracy, zastanawiałam się, jak mija Ci dzień w przedszkolu. Czy chcesz mi coś opowiedzieć?”* (zaakceptuj ewentualną odmowę, a o to co dla Ciebie ważne zapytaj nauczyciela), *„Na co masz teraz ochotę?”*.
- ❖ Zdarza się, że krótko po odebraniu dziecka z przedszkola, „wybuchą” ono z błahego powodu. Np. z takiego, że starszy brat zszedł szybciej ze schodów. W takiej sytuacji będzie ono potrzebowało od Ciebie sporo łagodności. Przez kilka godzin w przedszkolu trenowało się ono „na maksa” w swojej – i tak słabo rozwiniętej jeszcze – samokontroli, kumulowało w sobie różne przeżycia (ekscytację, radość, tęsknotę na domem, może wstyd, może strach). Teraz, gdy spotyka rodzica, przy którym czuje się pewnie i wie, że on pomieści w sobie wiele, dziecko może w końcu wszystko z siebie wyrzucić. Wystarczy iskra. W

takiej sytuacji staraj się przyjmować i akceptować, to co wyraża dziecko np. „Złośćisz się, bo zależało Ci żeby zejść pierwszy? Nie chciałeś, by ktoś się wyprzedzał?”, „Widzę synku, że jesteś rozżalony. I wydaje mi się że jesteś zmęczony”, „Czy chcesz się przytulić?”, „Czy mogę coś dla Ciebie zrobić?”.

- ❖ Po południu lub wieczorem warto znaleźć czas na wspólną zabawę. Dobrze, żeby to dziecko wybrało jak chce spędzić z Tobą czas. Zabawa, zwłaszcza w towarzystwie bliskiej osoby, reguluje dziecko i wypełnia wyczerpany nieco „pojemnik na bliskość”.
- ❖ W dalszym ciągu dobrym pomysłem jest zabawa w przedszkole. Dobrze, żeby to dziecko nią kierowało – odzyskuje w ten sposób sprawczość i poczucie kontroli. Podczas takiej zabawy dziecko porządkuje sobie wydarzenia i przeżycia.
- ❖ Jeśli minęło kilka tygodni adaptacji, a Twoje dziecko wciąż nie może odnaleźć się w przedszkolnej grupie, każdego ranka i wieczoru płacze, że nie chce iść, ma objawy psychosomatyczne (np. bóle głowy, bóle brzucha) – porozmawiaj z nauczycielami, jak możecie mu pomóc bądź poszukaj pomocy u specjalisty.
- ❖ Zadbaj o siebie, drogi rodzicu ☺. Towarzyszenie dziecku w tak poważnej zmianie i w burzliwych emocjach może być trudne i obciążające. Znajdź czas dla siebie i na rozmowę z innym wspierającym dorosłym. Im bardziej będziesz spokojny i pewny siebie, tym więcej spokoju i wsparcia będziesz mógł zaoferować swojemu dziecku.

Polecane strony, na których możesz znaleźć więcej pomocnych wskazówek:

- ❖ <https://agnieszkamiasiak.pl> - bezpłatny ebook do pobrania „Pomysły na trudne rozstania w przedszkolu.”.
- ❖ <https://zegnamymleko.pl/strona/adaptacja>
- ❖ <https://agnieszkastein.pl/akcja-adaptacja/>

Polecane książeczki dla dzieci:

- ❖ „Kuba w przedszkolu” Joanna Świercz
- ❖ „Tosia i Julek idą do przedszkola” Magdalena Boćko-Mysiorska
- ❖ „Feluś i Gucio idą do przedszkola” Katarzyna Kozłowska
- ❖ „W przedszkolu” Wandrey Guido (Picture book)

Polecana książka dla dorosłych:

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