

## **Adaptacja dziecka w przedszkolu**

Kiedy 3-latek przekracza próg przedszkola po raz pierwszy proces adaptacji dotyczy nie tylko jego, ale i całej rodziny. Rodzina wkracza w nową fazę, a przedszkolak stawia czoła nowemu wyzwaniu. Wiedza o tym, jak towarzyszyć dziecku w procesie adaptacji może znacznie ułatwić dziecku przystosowanie się do nowej sytuacji.

### **Adaptacja dziecka i rodzica**

Proces adaptacji przechodzą nie tylko dzieci, ale i rodzice. Czasami rozpoczęcie pobytu w przedszkolu to sytuacja, kiedy dzieci po raz pierwszy trafiają pod opiekę kogoś innego niż rodzic. Warto chwilę zastanowić się nad tym jak Państwu, jako rodzicom, towarzyszą uczucia w związku z rozpoczęciem przez dziecko edukacji przedszkolnej. Czy jest to obawa przed tym czy dziecko poradzi sobie samodzielnie, zdenerwowanie z powodu powierzenia dziecka nowym opiekunom a może poczucie winy z powodu rozstania? Są to uczucia, które zazwyczaj pojawiają się u większości rodziców na jednym z etapów adaptacji. Ważne jest to, aby rodzic potrafił je u siebie zauważyć i zaakceptować. Jeśli nie dopuścimy ich do siebie i nie będziemy umieli sobie z nimi radzić dziecko łatwo to wyczuje i będzie przejmować nastrój rodzica, a to utrudni mu proces adaptacji. Dla dziecka pomocne będzie, gdy rodzic będzie podchodził do sytuacji ze spokojem, w sposób pozytywny, dając mu poczucie bezpieczeństwa i pewność, że decyzja o pójściu do przedszkola jest słuszna. Kiedy dziecko odczuje niepewność ze strony rodzica będzie mu trudniej przystosować się do nowej sytuacji. Szczególnie trudne są pierwsze dni, kiedy dziecko płacze i tęskni. U rodzica mogą pojawić się wątpliwości z powodu podjętej decyzji. Warto pamiętać o tym, że proces adaptacji jest potrzebny i niezwykle ważny z punktu widzenia rozwoju dziecka.

### **Kiedy dziecko jest gotowe na pobyt w przedszkolu?**

Warto pomóc dziecku rozwijać kluczowe umiejętności wcześniej, tak, by pobyt w przedszkolu nie wiązał się z dodatkowym stresem. O gotowości dziecka do pobytu w przedszkolu możemy mówić, kiedy samodzielnie radzi sobie z czynnościami samoobsługowymi takimi jak mycie rąk, samodzielne jedzenie, ubieranie się, korzystanie z toalety. Istotne jest też to, czy dziecko potrafi werbalnie zakomunikować nam swoje potrzeby, jak sobie radzi z rozłąką z rodzicem oraz jak czuje się w towarzystwie innych dzieci. Jeśli wcześniej dziecko przebywało tylko pod opieką rodzica warto kilka miesięcy wcześniej zacząć powoli przyzwyczajać je do nowych sytuacji np. zostawiając je pod opieką innego członka rodziny czy organizując czas wolny w gronie innych dzieci.

### **Jak pomóc dziecku przygotować się do pobytu w przedszkolu?**

Przygotowanie do pobytu w przedszkolu można zacząć dużo wcześniej. Warto skorzystać z szeroko dostępnych książeczek dla dzieci o pierwszych dniach w przedszkolu, które pomogą odpowiednio przygotować dziecko. Wspólne przeczytanie bajki może pomóc opowiedzieć mu o tym czym jest przedszkole, jak będzie wyglądał dzień, kim jest nowa Pani i kogo dziecko pozna. W miarę możliwości warto wybrać się na odwiedzinę przedszkola wcześniej niż w dzień rozpoczęcia i pokazać dziecku budynek czy plac zabaw. Można wspólnie wybrać też pantofelki czy plecaczek tak, aby czuło się jak najlepiej w swojej przedszkolnej wyprawce. W pierwszych dniach pomocna będzie ulubiona zabawka czy przytulanka, która da dziecku poczucie bezpieczeństwa i będzie przypominać o mamie czy tacie.

### **Jak żegnać się z dzieckiem?**

Rozstanie z rodzicem w pierwszych dniach może być dla dziecka stresujące, dlatego warto tak zaplanować dzień i poranek, aby dziecko nie doświadczało dodatkowego dyskomfortu. Pomocne będzie wstanie wcześniej, tak, aby dziecko nie czuło się rano pośpieszane. Warto, aby dziecko w miarę możliwości wchodziło do sali na własnych nogach. Bardzo ważne jest też, aby nie przedłużać rozstania. Kiedy przygotujemy dziecko wcześniej i rozmowę przeprowadzimy w domu warto

pożegnać je krótko sprawnie informując o tym, kiedy je odbierzemy. Ze względu na to, że dzieci dopiero uczą się pojęcia czasu można powiedzieć o tym dziecku określając punkt dnia w harmonogramie np. że odbierzemy je po podwieczorku czy po leżakowaniu. Pomocny będzie spokój rodzica, radosny i pewny głos, ciepłe słowo czy życzenie "Dobrej zabawy" czy "Miłego dnia". Pierwsze dni w przedszkolu powinny trwać krócej. Dopiero, kiedy dziecko zacznie się klimatyzować można stopniowo wydłużać czas pobytu w przedszkolu.

### **Jak wspierać dziecko w procesie adaptacji?**

Pierwsze dni w przedszkolu będą wiązały się z dużą ilością nowych wrażeń. Warto zadbać o to, aby po powrocie z przedszkola dziecko miało możliwość spędzenia czasu z rodzicem i odreagowania nadmiaru bodźców tak, by był to czas odpoczynku od licznych wydarzeń, których dziecko doświadczyło podczas pobytu w przedszkolu. Może to być wizyta na placu zabaw, spacer, wspólnie przeczytana bajka czy ulubiona zabawa. Ważne jest to, żeby dziecko czuło, że rodzic poświęca mu całkowicie czas.

Należy pamiętać o tym, że każde dziecko jest inne i ma swój własny rytm. Jego sposób radzenia sobie z nową sytuacją zależy od wielu czynników - stopnia dojrzałości układu nerwowego, dojrzałości emocjonalnej, progu odporności psychicznej i wielu innych czynników. Przeciętnie proces adaptacji trwa od ok. miesiąca do nawet 3 miesięcy i może wydłużać się po przerwach w pobycie w przedszkolu np. po dłuższej nieobecności. W razie wątpliwości czy zaobserwowanych u dziecka trudności utrzymujących się przez dłuższy czas warto zasięgnąć rady psychologa.

Joanna Kochańska – psycholog

