



Adaptacja przedszkolna dziecka

Przedszkole jest pierwszym miejscem, gdzie dzieci wchodzą w nowe środowisko społeczne, nawiązują pierwsze relacje z rówieśnikami i nauczycielami, a także uczą się funkcjonować poza domem rodzinnym. To wyjątkowy etap w życiu maluchów, który może być ekscytujący, jak i trudny, zarówno dla dzieci, jak i ich rodziców, opiekunów. To także czas, kiedy pojawiać się mogą przeróżne emocje, czasem skrajne np. ekscytacja, smutek, niepewność, zachwyt, ciekawość, radość czy niepokój. Adaptacja jest bardzo indywidualnym procesem. Podstawą pomyślnej adaptacji przedszkolnej malucha jest przystosowanie rodziców do rozdzielenia z dzieckiem. Dzieci o wiele łatwiej sobie radzą, jeśli ich rodzice wykazują gotowość aby im towarzyszyć na kolejnym etapie rozwoju.

Proces ten jest dużą zmianą dla całej rodziny, a każda zmiana wymaga odpowiedniego czasu i warunków. Adaptacja nie dzieje się z dnia na dzień. Na to, jak będzie przebiegać ma wpływ wiele czynników takich jak: wiek dziecka, wcześniejsze doświadczenia, temperament. Dzieci różnią się między sobą i czas, który będą potrzebować również może być inny. Ważne aby tempo było dostosowane do potrzeb i możliwości dziecka. Współpraca z nauczycielami przedszkola ma także ogromne znaczenie w procesie adaptacyjnym. Dziecko ma poczuć się bezpiecznie w nowym miejscu i ważne jest aby nawiązało relację z dorosłymi, którzy tam pracują, a dopiero w następnej kolejności z dziećmi. Dziecko, które czuje się akceptowane i wspierane przez nauczycieli/ opiekunów, ma większą szansę na sprawną adaptację.

Adaptacji może towarzyszyć cały wachlarz emocji. Pamiętajmy aby rodzice i opiekunowie pozostawali wrażliwi na te emocje i umożliwili dziecku wyrażanie swoich uczuć. Wyrażanie niepewności czy lęku nie oznacza, że adaptacja nie jest udana- wręcz odwrotnie, proces przeżywania tych emocji i stopniowe ich opanowywanie jest częścią zdrowego rozwoju emocjonalnego. Istotnym jest aby być dostępnym dla dziecka, słuchać jego obaw i pytań, ale także zachęcać do odkrywania nowych przyjaźni i doświadczeń. To, co sprzyja adaptacji to współpraca i dobra komunikacja między rodzicami a opiekunami. Rodzice są ekspertami od swoich dzieci i znają je najlepiej, wiedzą, co może być dla nich wspierające w trudnych sytuacjach, co złości, a co pomaga się uspokoić. Warto tą wiedzę podzielić się z osobami, które dopiero poznają ich dziecko.

Co zrobić by dziecko czuło się bezpiecznie?



- Stopniowe wprowadzanie: bardzo ważne jest, aby proces adaptacji przebiegał stopniowo. Warto zacząć od krótkich wizyt w przedszkolu, które stopniowo wydłużamy. Dziecko ma wówczas czas na dostosowanie się do otoczenia i możliwość zbudowania pozytywnego obrazu nowego miejsca. Pomiedzy 2 a 3 rokiem życia, dziecko może przeżywać wzmożone objawy lęku separacyjnego.
- Znajome twarze: Jeśli to możliwe, warto zapewnić dziecku możliwość spotkania innych dzieci, które będą chodziły do tego samego przedszkola. To może pomóc w nawiązaniu pierwszych przyjaźni.
- Pozytywna postawa rodziców: Rodzice odgrywają kluczową rolę w procesie adaptacji. Ważne jest, aby byli pozytywni i spokojni, przekazując dziecku, że przedszkole to miejsce, w którym można się dobrze bawić i uczyć. Można opowiedzieć o formach zabaw jakie sami pamiętają. Dzieci uczą się na zasadzie modelowania i obserwowania dorosłych. Aby rodzic mógł być dla dziecka oparciem, ważne aby wcześniej uporządkował przeżywane emocje związane z zostawieniem dziecka w przedszkolu. Jeżeli dziecko dostrzeże niepewności rodzica, to proces budowania poczucia zaufania względem miejsca, jakim jest przedszkole może zostać zaburzony.
- Wsparcie emocjonalne: Dzieci potrzebują wsparcia emocjonalnego w trakcie adaptacji. Rodzice powinni wysłuchać ich obaw i pytań, zachęcać do wyrażania emocji i dawać poczucie bezpieczeństwa. Można przekazać dziecku jakąś małą rzecz do szatni, która w chwili tęsknoty przypomni o miłości rodzica do dziecka.
- Kontynuacja rytuałów: Zachowanie pewnych domowych rytuałów, takich jak czytanie ulubionej bajki przed snem, może pomóc dziecku poczuć się pewniej w nowym środowisku.
- Współpraca z przedszkolem: duże znaczenie odgrywa współpraca rodziców z przedszkolem. Komunikacja między nimi może pomóc w zrozumieniu indywidualnych potrzeb dziecka i dostosowaniu procesu adaptacji.

- Mówienie prawdy: ważne aby dzieci nie okłamywać i mówić o tym, kiedy rodzic przyjdzie i dokąd obecnie idzie. Nagłe zniknięcie rodzica bez uprzedzenia może wprowadzić dużą dezorientację i spowoduje, że dziecko zamiast budować poczucie bezpieczeństwa będzie się czuło niepewnie. Nazwijmy trudne emocje, jeżeli takie się pojawią.

Co jeszcze można zrobić aby zapewnić dziecku lepszy start w przedszkolu?

- Samodzielne rozwiązywanie problemów: warto stwarzać sytuacje, w których dziecko będzie miało okazję aby spróbować rozwiązać problem samodzielnie. Najlepszym sposobem jest stopniowe wdrażanie dziecka w prace domowe. Można wyjaśnić plan pracy sprzątanania pokoju z porzrzuconymi zabawkami. Ważne aby dziecko uczestniczyło w większości czynności wykonywanych w domu. Pozwoli mu to nabyć umiejętność samodzielnego organizowania sobie pracy i dbania o własne rzeczy.
- Nie porównuj: Radzenie sobie ze stresem u każdego dziecka przebiega inaczej i jest sprawą indywidualną. Nie oceniamy i nie porównujemy dziecka i jego reakcji z naszym zachowaniem czy innych dzieci. Adaptacja może trwać od kilkunastu dni do kilku miesięcy. Dziecko potrzebuje czasu na przystosowanie się do zmian. Warto zapewnić o swojej obecności.
- Ćwiczenie skupienia uwagi: rodzice oprócz miłości, którą obdarzają swoje dzieci, mogą także stwarzać szansę do nabywania nowych umiejętności- w tym pracować nad dłuższym skupieniem uwagi. Można to osiągnąć poprzez czytanie bajek, opowiadanie historyjek np. rodzinnych, gry i zabawy z regułami.
- Zachęcenie do samodzielności: pozwolenie na wykonywanie codziennych czynności bez niczyjej pomocy jak również stwarzanie warunków do eksperymentowania, pozwala na poszukiwanie rozwiązań, a tym samym na pierwszy krok do usamodzielnienia. Przekłada się to na poczucie pewności siebie, odpowiedzialność, kreatywność, lepsze radzenie sobie w trudnych sytuacjach.

Adaptacja dziecka w przedszkolu to istotny etap rozwoju, który ma wpływ na wiele sfer życia dziecka. Warto podejść do niej z wyrozumiałością i cierpliwością, dając dziecku wsparcie i miłość, które pozwolą mu poczuć się pewnie w nowym otoczeniu. Pamiętajmy, że każde dziecko przechodzi przez proces adaptacji w swoim tempie. Przedszkole może być miejscem, gdzie maluchy zdobywają pierwsze doświadczenia, zawierają przyjaźnie i rozwijają swoje umiejętności, a rolą rodzica i opiekuna jest wsparcie i towarzyszenie dziecku w tym czasie oraz pomoc w tworzeniu obrazu przedszkola jako miejsca, które jest bezpieczne i ciekawe.

Autor tekstu: Maja Regulska

Bibliografia:

- A. Kielar, *Adaptacja w szkole i w przedszkolu*, materiały szkoleniowe
- A. Stein, *Akcja adaptacja*, Mamania, Warszawa, 2017
- M. Regulska, *Adaptacja w przedszkolu i w szkole*,
https://www.familiaris.org/post/adaptacja-w-przedszkolu-i-w-szkole?fbclid=IwAR1R1_oXr_1hnH1P4Bh8N1C2Frs_rIjvPvaqVNU60aJCwyKRN7n-0UukjY
- A. Wentrych, *Zanim wkroczy specjalista*, CWBP, Kraków, 2016

Źródło obrazków:

<https://pl.pinterest.com/pin/606015693631778644/>

<https://pl.pinterest.com/pin/1119003838647452946/>