

s. Dawida Danuta Wyszowska

*Pójście do przedszkola to niezwykle ważny moment w życiu każdego dziecka i rodzica. Dlatego warto jak najwcześniej rozpocząć przygotowania adaptacyjne. Podpowiadamy, o czym warto pamiętać w kontekście procesu adaptacji.*



Plakat informacyjno-dekoracyjny został dołączony do bieżącego numeru

# O adaptacji

## – w pytaniach i odpowiedziach

### Co jest ważne, gdy myślimy i rozmawiamy o adaptacji?

Przedszkole organizuje dni i zajęcia adaptacyjne dla dzieci nowo przyjętych do grup. Mają one na celu poznanie osób, które będą się opiekować dzieckiem oraz oswojenie dziecka z nowym otoczeniem, co w konsekwencji umożliwi mu zaakceptowanie rozstania z rodzicem. Szczególnie ważne są dni przed 1 września. Warto zachęcić rodziców do zaplanowania wolnych dni i zorganizowania czasu na pobyt z dzieckiem w przedszkolu w okresie bezpośrednio poprzedzającym pójście dziecka do przedszkola, a formalnie przygotowanym przez przedszkole. Ważne jest oswojenie się z nową sytuacją nie tylko dziecka, ale i rodziców.

### Co utrudnia cały proces adaptacji?

Przede wszystkim oczekiwanie rodzica, że dziecko bardzo szybko się zaadaptuje do nowych warunków. Często jest to jedynie życzenie...

Nie jest dobrze, gdy dziecko 1 września idzie do przedszkola, a rodzic do pracy. Warto poświęcić więcej czasu na przygotowanie siebie oraz dziecka na nowy czas w życiu rodziny. Służą temu dni zorganizowane w przedszkolu. Stwarzają one możliwość spotkania się z innymi rodzicami, swobodnej rozmowy, wymiany doświadczeń, jak również obserwacji dziecka wśród rówieśników.

Ważny jest czas, uwaga, cierpliwość – spokojne towarzyszenie dziecku w eksplorowaniu nowego środowiska. To rodzice jako pierwsi zauważają, że zachowanie dziecka się zmieniło, że nie czuje się ono bezpiecznie i nie chce zostać w przedszkolu. Należy dołożyć wszelkich starań, by uniknąć nerwowej sytuacji – dziecko płacze w nowym miejscu, rodzic denerwuje się, że się spóźni do pracy, rozstanie się wydłuża (co jest niekorzystnie i dla dziecka, i dla rodzica).

### Jak pomóc dziecku, a jak rodzicowi?

Z postawionego pytania wynika, że i dzieci, i rodzice potrzebują dobrze się przygotować na pójście dziecka do przedszkola. Rodzic – osoba dorosła – próbuje wejść w sytuację dziecka. Rodzice częściej myślą o dziecku, a nie o sobie – nie analizują, czy czegoś potrzebują, czy się boją, czy są niepewni. Myślę, że warto przed początkiem września zastanowić się, poszukać odpowiedzi na własne ukryte pytania i wątpliwości. Jeśli rodzic ma bardzo dużo obaw związanych z pójściem malucha do przedszkola, z pewnością dziecko to czuje i jest mu dużo trudniej zaakceptować nową sytuację. Jeśli rodzic ma poczucie, że robi dziecku krzywdę, że będzie mu źle, albo sam czuje, że nie jest w stanie się rozstać ze swoim dzieckiem, to maluch przeżywa to o wiele bardziej. Natomiast gdy rodzice czują, że dziecko poszło/pójdzie do przedszkola w rozwojowo dobrej dla niego porze, że wybrali odpowiednie przedszkole – taką postawą pomagają dziecku. Czuje się ono pewniej i jest mu łatwiej przekroczyć próg przedszkola.

Rodzic powinien również pamiętać, że dziecko będzie w nowej grupie społecznej – znacznie większej niż znana mu wspólnota domowników. Warto więc ćwiczyć z nim aktywne słuchanie i zachęcać do podejmowania w domu obowiązków na miarę jego możliwości. Należy także wspierać rozwój samodzielności dziecka.

### O czym i jak rozmawiać z dzieckiem?

Warto opowiedzieć dziecku o przedszkolu – co będzie tam robiło, ile czasu będzie przebywało, kogo pozna. Nie wolno natomiast straszyć dzieci, kierując do nich komunikaty typu: *Zobaczysz, jak pójdziesz do przedszkola, to już nie będziesz mogła tak rządzić jak w domu. Tam cię nauczą, jak słuchać!*

Złotą zasadą jest też to, aby nie przesadzać w żadną stronę i ani dziecka nie straszyć, ani nie obiecywać mu rzeczy, które chce usłyszeć.

W procesie adaptacyjnym dziecko wchodzi w rytm życia przedszkola i rozstaje się z rodzicem – w swoim tempie. To proces, który zależy wyłącznie od indywidualnych potrzeb dziecka. Podobnie możemy mówić o procesie rozwoju dziecka: mowy, chodzenia itp. Warto wspierać, ale nie przyspieszać. Należy także mieć świadomość, iż doświadczenie wskazuje, że dopóki osoba dorosła nie obdarzy pełnym zaufaniem nauczycieli i przedszkola, to proces adaptacji będzie się wydłużał. Jest to zbieżne z doświadczeniami dorosłych w różnych sytuacjach życiowych (osobistych, zawodowych) wymagających zaufania.

## Co może zrobić nauczyciel, by dziecko lepiej weszło w życie przedszkola?

Nauczyciel powinien być przewodnikiem zarówno dla dziecka, jak i dla rodzica. Swoją postawą powinien komunikować następujące kwestie: nauczyciel wie, że dla trzyletniego dziecka pójście do przedszkola jest diametralną zmianą w życiu; nauczyciel staje się „zastępczym rodzicem” (z całą świadomością faktu, iż nie jednego, nie dwójki, ale naprawdę sporej grupy dzieci naraz); nauczyciel wie, że z perspektywy dziecka nawiązać relacje dziecko – nauczyciel oznacza zaufać, poczuć, że nauczyciel jest bliski, gotowy pomagać i wspierać malucha w trudnych sytuacjach; wszystkie działania podejmowane w przedszkolu to działania w zbiorowości, a więc rządzące się nieco innymi prawami niż w domu; wypadkową oddziaływań domowych i przedszkolnych jest troska o dziecko i zapewnienie mu poczucia bezpieczeństwa; nauczyciel wie, że dla rodzica pójście dziecka do przedszkola to wielki stres.

## Stres – jak sobie z nim poradzić?

Stres u dzieci objawia się w różny sposób: nadmierną wrażliwością, emocjonalnością, ale np. są też dzieci, które zaczynają częściej chorować. Często nie traktuje się tego jako oznaki stresu, choć warto wziąć pod uwagę ten aspekt i chociażby z tego względu poświęcić więcej czasu na łagodną adaptację dziecka do wejścia i zaakceptowania życia przedszkolnego. W kontekście stresu rodziców warto także pomyśleć o odbiciu rozmowy z innymi rodzicami, których dziecko już uczęszcza do przedszkola – pozwoli to na skuteczniejsze „przepracowanie problemu”. Spokojny rodzic będzie w stanie lepiej zaangażować się w proces adaptacji. A to zaangażowanie będzie jednocześnie inwestycją w zdrowie psychiczne dziecka. ■



s. Dawida Danuta Wyszkowska – nauczyciel dyplomowany z dwudziestoletnim stażem, od 2002 r. dyrektor przedszkoli Zgromadzenia Sióstr Misjonarek Świętej Rodziny w rejonach Polski: Lublin, Komorów koło Warszawy, Łowicz. Zakładała placówkę przedszkolną jako Przedszkole Niepubliczne Diecezji Łowickiej im. bł. Bolesławy, przedszkole otwarte na kontakt z rodzicem, [www.promyczki.lublin.pl](http://www.promyczki.lublin.pl).

bliżej  
przedszkola

**-25%**  
taniej

# KOMPLET KSIĄŻEK ADAPTACYJNYCH

3 książki  
2 CD



63 zł

~~84 zł~~



## „Wkrótce będę przedszkolakiem”

książeczka adaptacyjna dla maluchów

## „Niekończąca się historia”

książeczka adaptacyjna dla rodziców

## „A u nas w przedszkolu”

scenariusze zajęć adaptacyjnych dla nauczycieli

## „Bo w przedszkolu jest jak w domu”

piosenki ułatwiające adaptację + bajeczki terapeutyczne

Zamów

Wydawnictwo BLIŻEJ PRZEDSZKOLA  
tel. 12 631 04 10 wew. 101  
[www.blizejprzedszkola.pl/wydawnictwo](http://www.blizejprzedszkola.pl/wydawnictwo)