

Jak zadbać o dobrą adaptację dziecka w przedszkolu – poradnik dla rodziców

Drogi Rodzicu przyszłego przedszkolaka!

Przygotowania do przedszkola, jak każda zmiana w życiu, budzą różne emocje – zarówno u dzieci, jak i u rodziców. Być może obawiasz się rozstania, zastanawiasz, czy dziecko da sobie radę w nowym miejscu, czy będzie płakało. Zachęcam Cię, abyś zamiast uciekać w przekonywanie samego siebie, że „będzie dobrze”, poradził sobie z tematem w najskuteczniejszy sposób: [dowiedział się jak najwięcej o tym, co Was czeka!](#)

Oswajanie się ze zmianą to proces, który wymaga czasu. Jeśli to możliwe, przygotowania dobrze jest rozpocząć najpóźniej w momencie otrzymania decyzji o przyjęciu do przedszkola. I najlepiej zacząć je od siebie ☺

PRZYGOTOWANIA – RODZIC

W procesie adaptacji do przedszkola często cała uwaga niesłusznie koncentruje się na dziecku. Tymczasem to właśnie opiekunowie – ich zachowanie, emocje – mają największy wpływ na pozytywny, bezpieczny i spokojny przebieg przygotowań. Dziecko chłonie przekazy dorosłych jak gąbka, dlatego ważne jest skupienie się na sobie i swoich reakcjach, dla jego dobra.

1) Zaakceptuj w 100% decyzję, jaką podjąłeś.

W tym związane z nią emocje, takie jak lęk, smutek, niepewność. Porozmawiaj o nich – ale nie z dzieckiem! Masz prawo do łez, w końcu nie codziennie oddaje się swój największy skarb pod opiekę obcych osób. Pamiętaj, że zmiany bywają trudne, ale ostatecznie służą rozwojowi. Spróbuj pomyśleć o tej zmianie pozytywnie, jak o czekającym Was wyzwaniu. To po prostu duży krok i nowa sytuacja, a nie misja wysłania człowieka na Marsa ☺

2) Przeorganizuj plan dnia.

Etap przedszkola to często pierwsze doświadczenie dziecka z konkretnym rozkładem dnia, w dodatku niepodlegającym dyskusji. Aby uniknąć niepotrzebnego stresu, związanego np. z nieprzyjemną pobudką rano (bo dotąd pociecha chodziła spać o 22.00), warto już wcześniej zacząć wprowadzać subtelne zmiany w rozkładzie codziennych czynności: zadbać o odpowiednie pory pobudki i zasypiania, spróbować dopasować godziny posiłków do terminarza przedszkolnego.

Rozpoczęcie przez dziecko nauki w przedszkolu wiąże się często z powrotem rodzica do pracy. Warto pamiętać o tym, aby w tym czasie brać na głowę rozsądną liczbę obowiązków, zarezerwować czas po pracy tylko dla dziecka, jak również przygotować się na nieustannie nawracające infekcje i choroby. Jeżeli już czytając te słowa, obawiasz się, że będzie Ci trudno pogodzić to z pracą – jest to właśnie odpowiedni moment na zorganizowanie dodatkowego wsparcia w postaci babci, cioci, zaufanej niani. Im lepiej przygotujesz się teraz, tym spokojniejsi będziecie, gdy nadejdzie ten czas.

3) Bądź twardzielem!

Oczywiście przy dziecku ☺ Zasada jest taka, że nie rozkleja się ten, kto jest dorosły. Aby towarzyszyć dziecku w trudnych emocjach, dobrze jest mieć do tego siłę i przestrzeń. Wspólne zalewanie się łzami nie pomoże. Jeżeli przerobiłeś już punkt pierwszy, powinno iść łatwiej ☺ To szczególnie ważne przy pierwszych pożegnaniach w przedszkolu!

4) Opanuj trudne rozstania.

Jeżeli do tej pory nad dzieckiem czuwali wyłącznie rodzice, dobrze jest zacząć stopniowo oddawać je pod opiekę różnych zaufanych osób. To okazja, abyście (TY i dziecko) uświadomili sobie, że u kogoś

VULCAN sp. z o.o., ul. Wołowska 6, 51-116 Wrocław

Centrum Obsługi Klienta: tel./faks: 71 757 29 29, cok@vulcan.edu.pl

KRS 0000153176, Sąd Rejonowy dla Wrocławia-Fabrycznej we Wrocławiu, VI Wydział Gospodarczy Krajowego Rejestru Sądowego REGON 005993000, NIP 898-001-44-51, kapitał zakładowy 2 700 000 zł



też może być fajnie. Inni nie zrobią Twojemu dziecku krzywdy. Nabierzecie przekonania, że rozstania nie są takie złe. Każde kolejne pozytywne doświadczenie w tym zakresie będzie dla Was okazją do potrenowania zachowania (również emocjonalnego) przed nadchodzącym momentem pozostawienia dziecka w przedszkolu. Każde mniej pozytywne pozwoli wyciągnąć wnioski na przyszłość. Dziecko bardziej związane z mamą może lepiej znosić rozstania, gdy do przedszkola w pierwszych dniach będzie odprowadzał je tata.

Podstawowe zasady:

- > Nie nadużywamy zaufania! Wypełniamy obietnice: jeżeli mówimy, że wrócimy po dziecko po obiedzie, to powinniśmy (przede wszystkim na początku) być na miejscu już w jego trakcie, aby z chwilą gdy dziecko przełknie ostatni kęs, stanąć w drzwiach z radosnym powitaniem.
- > Żegnamy się miło i stosunkowo krótko. Nie przedłużamy tego momentu z nadzieją, że jeśli jeszcze chwilę potrzymamy się za ręce, to będzie lepiej. Nie będzie. Żegnamy się z miłością i troską, ale sprawnie. NIE MOŻNA wymykać się ukradkiem – dziecko powinno mieć świadomość tego, co się dzieje, i móc przeżyć pojawiające się w związku z tym adekwatne emocje.
- > NIE KRZYCZYMY! I nie śmiejemy się z dziecka, gdy płacze. Akceptujemy i wytrzymujemy jego emocje. („Rozumiem twoje emocje. To dla nas wszystkich nowa sytuacja. Jestem przy tobie, wierzę w ciebie”).
- > Zachowujemy swoje emocje dla siebie, nie robimy z przedszkola wspólnego wroga. Zamiast: „Też jest mi strasznie smutno. Gdyby nie praca mamusi, nie musiałbyś tu przychodzić!” powiemy raczej: „Tak to jest – dorośli pracują, a dzieci, żeby nie nudzić się w tym czasie, idą się bawić do przedszkola. Rozumiem, że może cię to dziwić i martwić. Jak mogę ci pomóc?”.

5) Zaufaj.

Warto zaufać dziecku (że może być samodzielne, poradzi sobie bez nas), sobie („Jestem dobrym rodzicem, postępuję najlepiej, jak potrafię”) i placówce przedszkolnej. To nie straszne obce miejsce, w którym dziecko cudem uniknie krzywdy. To miła przestrzeń, z wykwalifikowaną kadrą prowadzącą, gdzie dziecko będzie miało szansę się rozwijać! Nie zwalnia Cię to z obowiązku zachowywania czujności wobec standardów i śledzenia reakcji dziecka.

Jeśli mimo wszystko pojawiają się myśli: „Czy aby na pewno to już czas?”, „Czy mój maluch cokolwiek tam zje?”, „Czy ktoś zauważy, że ma krzywo czapeczkę i zmarznie?”, „Czy da sobie radę w toalecie?”, „Może powinien raz zostać w domu i odpocząć od tych stresów?” – jest to sygnał, że należy postawić sobie inne pytanie: „Czy nie jestem przypadkiem NADOPIEKUŃCZA/NADOPIEKUŃCZY?”. Jeżeli odpowiedź brzmi „TAK”, warto poszerzyć trochę wiedzę na ten temat, być może skorzystać z porady specjalisty, uspokoić myśli. Dziecku przyda się zrównoważony, pełen zaufania do niego i świata zewnętrznego rodzic ☺

PRZYGOTOWANIA – DZIECKO

Dla malucha wszystko, co do tej pory działo się w jego krótkim życiu, stanowiło wielkie rozwojowe kroki (przed chwilą przyszedł na świat, uczył się patrzeć, chodzić, komunikować!). Warto zatem pamiętać, że przedszkole to dla niego po prostu kolejny duży krok, a nie całkowita rewolucja – po co robić z igły widły? Zараżajmy maluchy optymizmem, a nie lękiem ☺

1) Trening samodzielności.

Część przygotowań do przedszkola to po prostu przygotowania do samodzielnego życia. Ważne, abyśmy podczas treningu czystości, ubierania się czy jedzenia głównie na to kładli nacisk. Stwarzanie presji ostrzeżeniami: „Jedz ładnie sam, bo w przedszkolu będziesz musiał” wywołuje u dziecka napięcie, a w razie niepowodzenia jest również przyczyną zaniżonej samooceny. Nie warto straszyć przedszkolem, należy raczej podkreślać, że w razie trudności do dyspozycji dziecka jest dobra pani, która pomoże. Paradoksalnie nieznaczne odpuśczenie w tej kwestii może zwiększyć wewnętrzną motywację dziecka do pokazania, jakie jest duże i że nie potrzebuje pomocy ☺ Warto ćwiczyć z pociechą samodzielne ubieranie się i pamiętać o ułatwieniu jej tego (wybieraj łatwe do wkładania i zdejmowania rzeczy – wygoda ponad atrakcyjność!). Warto również zadbać o to, by już w domu życie dziecka miało określony rytm i przebiegało zgodnie z rutyną. Prościej trenować reguły w bezpiecznym domu niż w przedszkolu.



2) Gotowość.

Sygnaty gotowości przedszkolnej:

- > dziecko spokojnie zostaje przez kilka godzin pod opieką rodziny/znajomych;
- > dziecko interesuje się rówieśnikami (chce i może z nimi przebywać, podchodzi do nich na spacerze, naśladuje ich);
- > dziecko umie się przedstawić;
- > dziecko wyraża swoje potrzeby, również sygnalizuje potrzeby fizjologiczne;
- > dziecko w miarę samodzielnie korzysta z toalety i samodzielnie je.

Dodatkowo warto ocenić kwestie: dłuższego skupiania uwagi, ignorowania bodźców rozpraszających, rozumienia i wykonywania poleceń. Nie chodzi jednak o nerwową edukację na szybko, ale o uwzględnienie tych obszarów w codziennych czynnościach.

3) Nienachalne rozmowy.

Jeżeli jest już pewne, że dziecko dostało się do przedszkola, można je o tym poinformować i zacząć z nim rozmawiać. Warto rozpocząć od powolnego wtrącania informacji na temat przedszkola – opowiadać o swoich doświadczeniach (ich pozytywnych aspektach – przywoływać wspomnienia, historie, poznane w przedszkolu piosenki). Można zaproponować dziecku zabawę w przedszkole – niech przygody misiów i lal będą dla niego przykładem, jak miło można spędzać tam czas. Warto też opisać konkretnie, czym przedszkole jest, kolejne etapy dnia: od zabawy przez śniadanie, leżakowanie po obiadek itd. Ważne, aby opis ten nie był zbyt szczegółowy – unikniemy wówczas ewentualnych niezgodności i rozczarowania. Omów raczej ogóły, a potem odpowiadaj na wszystkie nurtujące dziecko pytania.

Nie popadaj w skrajności: ani nie strasz, jak wielkie to wydarzenie, ani nie idealizuj tego miejsca! Wszelkie wyolbrzymienia – jak to będzie „superfajnie z innymi dziećmi wśród zabawek” – mogą prowadzić do rozczarowania, kiedy okaże się, że dzieci bywają niemile i zabierają zabawki, zamiast bawić się z naszym maluchem 😊 Sprawdź się zapewnienia, że wybraliśmy najlepsze miejsce, jakie mogliśmy, i przyznanie się do swojej niewiedzy: „Nie wiem, czy na obiad będzie pyszna marchewka, ale pewnie znajdzie się coś, co ci smakuje”.

4) Wizyta zapoznawcza.

Warto korzystać z prowadzonych przez przedszkola adaptacji, z dni otwartych. Dzięki nim dziecko się oswaja, a rodzic ma szansę zobaczyć je na tle grupy. Może rozwiązać to część obaw lub wskazać obszary, nad którymi trzeba popracować w domu. To czas na bezpieczny trening dystansowania się od rodzica na rzecz grupy i pań przedszkolank.

Jeśli nie ma możliwości udziału w takich zajęciach, warto tak czy inaczej udać się na wizytę do przedszkola, pospacerować wokół, sprawdzić drogi prowadzące z domu do placówki – by jak najbardziej oswoić dziecko z sytuacją, zachęcić do samodzielnego podjęcia decyzji (np.: „Którą uliczką wolisz dziś pójść?”). Ten czas można wykorzystać na opracowanie ewentualnych „motywatorów” na przyszłość: „Na tej ulicy jest miły piesek za płotem”, „Tam zawsze śpiewają ptaszki”, „Tu można przejść kawałek po murku” itp. W chwilach kryzysowych przyda się urozmaicenie drogi do i z przedszkola.

Korzyści przyniesie również osvajanie dziecka z gwarem, hałasem. Można wybrać się na plac zabaw, zorganizowane zajęcia w klubach dziecięcych lub gdziekolwiek, gdzie będzie chociaż garstka dzieci w podobnym wieku.

5) Wyprawka.

Wspólne kompletowanie wyprawki daje dziecku poczucie wewnętrznej kontroli i wpływu na sytuację. Pozwólmy mu samodzielnie wybrać kubeczek, szczoteczkę, ręcznik i inne przybory, nawet jeśli jedno całkowicie nie pasuje do drugiego. Również ubrania do przedszkola niech będą wybierane przez dziecko (w granicach rozsądku 😊). Kiedy będzie mieć na sobie coś ulubionego, w czym dobrze się czuje – zyska pewność siebie (jak każdy).

6) Płacz.

Pozwól dziecku na płacz! Płacz jest zdrowy i służy oczyszczeniu, uwolnieniu emocji. Jeśli Twoja pociecha czuje taką potrzebę, niech płacze. Mimo że może to być męczące i frustrujące dla rodzica, wszelkie próby uniknięcia płaczu, w stylu: „Dziś nie będziesz płakać, bo jesteś już duży, prawda?”, przyniosą odwrotny skutek. Nawet jeśli na chwilę zadziałają, to podwójne obciążenie (odczuwanie smutku i zakaz jego wyrażania) sprawi, że dziecko albo zaleje się łzami w przedszkolu, albo z niewiadomego powodu przestanie przedszkole lubić. W tym całym zamieszaniu



maluch nie potrzebuje dodatkowo poczucia braku wiary we własne możliwości i przekonania: „Nie jestem dzielny i duży, bo się rozplakałem”.

Każde tłumienie emocji powoduje negatywne skutki w psychologicznym funkcjonowaniu. Przygotujmy się, weźmy trzy głębokie wdechy, bądźmy silni przy dziecku, które zdrowo wyraża, czego doświadcza. Odczuwanie smutku nie powinno jednoznacznie prowadzić do usunięcia jego przyczyny. Jest ono wyrazem straty, a straty stanowią nieodłączny element naszego życia. To normalne, że w pierwszym momencie opuszczenie domowego ciepła na rzecz sali pełnej dzieci smuci się i złości. Jeśli uda nam się to wytrzymać, dziecko samo przekona się, że to dobra zmiana i „dobra strata”. Pozwólmy mu na to.

WAŻNE: nie nagradzamy za brak płaczu! Dziecko ma poradzić sobie z własnymi emocjami dla siebie, nie dla prezentu. W ten sposób uczy się zdrowego funkcjonowania na przyszłość. Jeśli chcemy, możemy po przedszkolu spędzić gdzieś miło czas, kupić np. nową książeczkę na wieczór, ale niech motywacją będzie ogólne zadowolenie, a nie pocieszenie czy nagroda.

Dziecko nie płacze wcale, a po całym dniu w przedszkolu wręcz nie chce z niego wyjść? To powód do radości i dumy 😊 Nie oznacza to, że w domu jest mu źle. Warto wzmacniać takie zachowanie i dopytywać o miłe rzeczy, które wydarzyły się tego dnia.

7) Książeczki o przedszkolu.

W procesie przygotowywania do rozpoczęcia nauki w przedszkolu przydadzą się przykłady przedszkolaków – najlepiej opisane miło i w zabawny sposób. Warto zaopatrzyć się w kilka tytułów. Oto propozycje:

- > A. Frączek, *Przedszkoludki. Sto radości i dwa smutki*;
- > B. Ostrowicka *Lulaki. Pan Czekoladka i przedszkole*;
- > N. Denchfield i A. Parker, *Kurczak Karolek idzie do przedszkola*;
- > K. Turek, *Wkrótce będę przedszkolakiem*;
- > D. Melling, *Miś Tuliś idzie do przedszkola*.

NIC NIE DZIAŁA

Wiele z wymienionych aspektów zależy od indywidualnych cech dziecka. Nie warto zrażać się pierwszymi niepowodzeniami. Może się okazać, że mimo wysiłków dziecko nie jest jeszcze gotowe. Nie oznacza to, że się „nie nadaje”, ale że być może potrzebuje jeszcze trochę czasu. Jeśli to możliwe, warto spróbować ponownie w niestandardowych miesiącach przyjęć, gdy większość dzieci będzie już zaadaptowana, a atmosfera – spokojniejsza.

Należy pamiętać, że trudności adaptacyjne mogą przejawiać się nie tylko płaczem, lecz także niechęcią do jedzenia, gorączką, wymiotami. To czas, by przyjrzeć się rodzinie – nieujawnione obawy opiekunów mogą być nieświadomie przenoszone na dziecko i utrudniać mu ten proces. Warto rozmawiać, pytać o powody niechęci do przedszkola. Być może przyczyną są zdarzenia, jakie mają miejsce w placówce. Przed decyzją o odroczeniu nauki w przedszkolu warto skonsultować się ze specjalistą i porozmawiać na ten temat.



O AUTORZE

Aneta Sieradzka-Piędel

Psycholog i psychoterapeuta. Zajmuje się diagnozą i psychoterapią osób dorosłych, dzieci, młodzieży, par i rodzin. Udziela konsultacji i porad wychowawczych. W ramach psychoedukacji prowadzi treningi indywidualne i grupowe. W swojej pracy, podążając za potrzebami i dostosowując się do wieku klienta, integruje różne nurty terapeutyczne.



VULCAN sp. z o.o., ul. Wołowska 6, 51-116 Wrocław

Centrum Obsługi Klienta: tel./faks: 71 757 29 29, cok@vulcan.edu.pl

KRS 0000153176, Sąd Rejonowy dla Wrocławia-Fabrycznej we Wrocławiu, VI Wydział Gospodarczy Krajowego Rejestru Sądowego
REGON 005993000, NIP 898-001-44-51, kapitał zakładowy 2 700 000 zł