

# ADAPTACJA DZIECKA DO PRZEDSZKOLA

Drodzy Rodzice!

Przed wami i waszymi dziećmi nowa przygoda jaką jest rozpoczęcie edukacji przedszkolnej. Jest to ważny etap w życiu dziecka, ale może też sprawić mu wiele trudności, do których należy m.in. zmiana dotychczasowych standardów zaspokajania potrzeb, konieczność nawiązywania kontaktów z innymi ludźmi, zmiana rytmu i trybu życia. Wierze, że będzie to dla Państwa dobre doświadczenie, choć na pewno niełatwe. Aby odrobinę złagodzić niepokój, który ma w sobie każdy rodzic świeżo upieczonego przedszkolaka przygotowałam dla Państwa parę faktów i wskazówek dotyczących tego początkowego etapu.

## Kilka faktów dotyczących adaptacji:

- Może trwać od kilku do kilkunastu tygodni- każde dziecko jest inne, ma różne potrzeby i odporność psychiczną i każde potrzebuje innej ilości czasu, żeby poczuć się bezpiecznie i komfortowo.
- Trudne emocje takie jak smutek, złość, rozpacz, rozżalenie, strach, lęk, tęsknota są zupełnie naturalne i mogą pojawiać się przez wiele tygodni.
- Dla dzieci jest to sytuacja nowa, często pierwszy kontakt z dużą grupą dzieci, nieznanym otoczeniem, zapachami, hałasem i przede wszystkim byciem bez bliskich mu osób. Aby dziecko szukało ukojenia (u jeszcze nieznanym) mu Pań potrzeba czasu na stworzenie relacji.
- Rozpaczające dziecko nie jest anomalią- jest normą ☺
- Regresy się zdarzają- po paru dobrych, pozytywnych dniach może nastąpić pogorszenie i niechęć do przedszkola.
- Im więcej stresorów/zmian także ekscytujących w życiu dziecka (przeprowadzka, narodziny rodzeństwa, rozwód, choroba w rodzinie, hospitalizacje, wyjazdy bliskich itp.) tym adaptacja może być dłuższa i powikłana. Ilość zgromadzonego napięcia będzie wymagała większej troski, zaopiekowania się i być może stopniowego oswojania się dziecka z przedszkolem.

## Rola dorosłego w procesie adaptacji (co rodzic może zrobić, aby ułatwić dziecku ten proces)?

- Regulacja emocji dziecka- małe dzieci nie potrafią jeszcze zadbać o regulację napięcia i powrót do równowagi, więc potrzebują do tego spokojnego dorosłego. Różnorodność, ilość i nasilenie pojawiających się emocji powoduje, iż rolą rodzica jest bycie „kontenerem” na pojawiające się napięcie. Aby pomóc dziecku sami musimy mieć miejsce w swoim „kontenerze”.
- Zadać o siebie, własne emocje i swój dobrostan psychiczny, zmniejszenie napięcia. Mając siłę i zasoby łatwiej pomieścić i zaopiekować się trudnymi emocjami dziecka.  
Jak to zrobić?
  - zadbać o grupę wsparcia, czyli życzliwe nam osoby, którym możemy powierzyć nasze wątpliwości, smutek, żal czy poczucie winy. Takie, którym będziemy mogli się wyplakać, omówić swoje wspomnienia z przedszkola lub wcześniejsze doświadczenia ze starszymi dziećmi, przez które możemy patrzeć na sytuację przedszkolną przez własny niekoniecznie obiektywny filtr (nasze doświadczenia nie muszą być doświadczeniami naszych dzieci),
  - unikać osób wywołujących w nas poczucie winy, krytykujących i dających „dobre rady”,
  - ograniczyć inne wyzwania w tym czasie, nie dokładać sobie dodatkowego stresu (powierzyć ważne dla nas zadania innym bliskim),
  - zadbać o sprawy techniczne, organizacyjne (poranne rytuały, czas na ubieranie, śniadanie) - to co można zrobić wcześniej lepiej nie zostawiać na poranek
- Pozytywne komunikaty dotyczące życia przedszkolnego, jednak bez zbytnej euforii i wyolbrzymiania (nie wychwalamy przedszkola, jako najlepszego miejsca na ziemi, nie zapewniamy, że będzie się świetnie bawić, a obiadek będzie pyszniejszy niż u babci). Staramy się opierać na faktach i wzbudzać w dziecku ciekawość: opowiadać, jak wygląda przedszkole, kto tam będzie, co będzie robić, przybliżamy plan dnia. Chodzimy na spacer w pobliżu przedszkola, pokazujemy dziecku budynek, plac zabaw. W domu można pobawić się „w przedszkole” naśladować w zabawie rytmy dnia obowiązujące w placówce. Najważniejsze- nie straszyć dziecka przedszkolem, nie stosować komunikatów: „nie bój się, nie będzie tak źle, mama zaraz wróci, też mi jest ciężko ciebie zostawić, jakoś to wytrzymasz, też wolałabym być z tobą w domu” - budują one przekonanie, że przedszkole jest bardziej miejscem przetrwania niż dobrej zabawy.

- Stopniowe wydłużanie czasu spędzanego w placówce- zaczynając od 2-3 godzin. W razie konieczności robienie przerw na regenerację, która pomaga uspokoić układ nerwowy, wyciszyć emocje i powrócić do równowagi.
- Niedokładnie wyzwać- tak jak w przypadku dorosłych im więcej sytuacji potencjalnie trudnych tym szybciej wyczerpują się zasoby. Rozpoczęcie edukacji przedszkolnej to duże wydarzenie. Nie dokładajmy dzieciom napięcia nauka np. dodatkowych umiejętności.
- Samodzielność- im jest jej więcej, tym większa pewność siebie i mniej stresu. Początkowo proszenie o pomoc może być dla dziecka zbyt trudne. Zadbajmy o to wcześniej, nie zostawiamy nauki nakładania kapci, picia z kubeczka czy odpieluchowania na wrzesień- wykorzystajmy okres wakacyjny, urlopowy, aby ze spokojem i cierpliwością towarzyszyć dziecku w nauce czynności, które mogą mu znacznie ułatwić funkcjonowanie w przedszkolu.
- Jeżeli pojawią się zachowania trudne (autoagresja, obgryzanie paznokci/koszulki, płaczliwość, rozdrażnienie, problemy ze snem, lęki, regres) to oznacza, że układ nerwowy dziecka jest przeciążony i wymaga regeneracji (to dobry moment na np. dzień przerwy od przedszkola).
- Logiczne argumenty i komunikaty (mama musi iść do pracy, trzeba zarabiać pieniążki) kierowane do rozpaczającego malucha nie zadziałają- 3latek nie jest w stanie postawić cudzych potrzeb ponad swoimi. O tym, dlaczego dziecko musi chodzić do przedszkola rozmawiamy w spokojnych momentach wykorzystując książki, w których postacie przeżywają podobne sytuacje. Wtedy też uczymy dziecko strategii, które mogą być pomocne w krytycznych chwilach.
- Łzy dorosłego- chociaż to często bardzo trudne staramy się nie płakać przy dziecku/razem z nim- swoje emocje rozładowujemy z bliskimi dorosłymi.
- Odreagowanie- pierwsze tygodnie w przedszkolu to mieszanka wielu emocji, które później trzeba wyregulować. Dzieci regulują się poprzez ciało, zabawę i kontakt z dorosłym. Niektóre będą potrzebować ruchu: place zabaw, basen, przytulanki z rodzicem. Dla innych wspierające będzie wspólne czytanie, audiobooki, zabawy plastyczne (strategie dobieramy pod dziecko).

Ewa Mickiewicz-Kaczmarek  
Psycholog