



## Jak pomóc dziecku bezpiecznie zaadaptować się do przedszkola?

Wrzesień ma to do siebie, że nadchodzi zniemacka, jakby razem z początkiem wakacji następował ich koniec. Wraz z nim w wielu domach szykują się duże zmiany. Pierwsze kroki dziecka w przedszkolu to nie tylko dla niego samego wielkie wyzwanie. To przedsięwzięcie, które najczęściej angażuje emocjonalnie wszystkich członków rodziny. Od czego zależy, czy proces adaptacji dziecka do przedszkola zakończy się pomyślnie? Niestety, nie tylko od nastawienia samego dziecka, jak mogłoby się wydawać.

Wyrazem adaptacji jest przede wszystkim zdobycie umiejętności zaspokojenia w nowym środowisku własnych potrzeb oraz zdolności do spełniania stawianych przez nie wymagań. Na rozwój tych umiejętności mogą mieć wpływ czynniki podmiotowe, na które otoczenie nie ma wielkiego wpływu (np. wiek, ogólny poziom rozwoju, stan zdrowia) i kontekstowe, środowiskowe, dzięki którym – jako rodzice i nauczyciele – możemy tę adaptację ułatwić lub (nieświadomie) utrudnić.

### Co mogą zatem zrobić rodzice, by ułatwić dziecku adaptację w przedszkolu?

- Oswajajmy nową sytuację – warto opowiadać dziecku o tym, co czeka je w przedszkolu tak, by nie było dla niego niespodzianką np. to, że będą tam inne dzieci czy osoby dorosłe. Opowiedzmy więc, co tam będzie się działo, jak będzie wyglądał dzień, przeanalizujemy z dzieckiem plan dnia, plan zajęć itp. Sprawdzajmy na bieżąco jadłospis, żeby ten nowy świat miał jak najmniej tajemnic. Warto czytać wspólnie literaturę dla dzieci, w której bohaterowie mają podobne doświadczenia.
- Poznajmy placówkę i otoczenie – spacerujmy w okolicach przedszkola, rozmawiajmy o tym, co dzieje się za ogrodzeniem, sprawdzajmy trasę z domu do placówki. Jeśli to możliwe, pójdźmy z dzieckiem obejrzeć przedszkole od środka wtedy, gdy nie ma tam innych dzieci.

- Mówmy prawdę, ale nie straszmy – wszyscy czujemy się bezpieczniej, gdy wiemy, co nas czeka. Nie oszukujmy dziecka, gdy zapyta: „A czy będziesz ze mną cały czas?”. Opowiedzmy, kiedy i w jakich sytuacjach pojawią się rodzice podczas dni adaptacyjnych, a kiedy będą musieli opuścić grupę i co się wtedy będzie działo w przedszkolu. Nie straszmy dziecka przedszkolem! Unikajmy zatem sformułowań w rodzaju: „A w przedszkolu to cię nauczą jeść” itp.
- Rozwijajmy w dziecku samodzielność – nie mam na myśli jedynie tak oczywistej samoobsługi. Dziecko z pewnością poczuje się bezpieczniej, gdy nie będzie musiało wciąż prosić o pomoc w prostych czynnościach, zwracając się do obcej – jeszcze – pani. Dlatego warto zadbać o to, by dziecko umiało się ubrać i rozebrać w toalecie, zdjąć buty, włożyć kaptcie itp. Ale samodzielność to też poruszanie się w przestrzeni np. przejście do kosza na śmieci w parku, przynoszenie sobie przyborów do pracy plastycznej oraz proszenie o pomoc. Warto te umiejętności rozwijać na co dzień.
- Uczmy dziecko komunikacji – nie wszystkie dzieci sprawnie mówią, rozpoczynając przedszkole. Postarajmy się jednak, by wypracowany system komunikacji był czytelny dla innych. To, że rodzice wiedzą, że określona mina dziecka oznacza, że chce mu się pić, może być nieoczywiste i niewystarczające w 25-osobowej grupie dzieci. Uczmy dziecko zatem, że jeśli czegoś potrzebuje, może o tym powiedzieć (jeśli potrafi) albo pokazać przedmiot, wziąć osobę dorosłą za rękę i zaprowadzić np. do łazienki. W dużej grupie dość trudno odczytać wszystkie sygnały utrwalone w rodzinie każdego z dzieci.
- Zadbajmy o przewidywalność i rutynę – bardzo dużo zmieni się w rodzinie, gdy dziecko rozpocznie swoją przygodę z przedszkolem. Poranki już nie będą takie same. Spróbujmy odpowiednio wcześniej wprowadzić dziecko w rytm pobudki o odpowiedniej godzinie, sprawdźmy, ile czasu zajmie mu obranie się i przygotowanie do wyjścia. Nie ma nic gorszego i nic bardziej powszechnego niż poranny pośpiech.
- Akceptujmy emocje dziecka – nie wszystko, co ekscytujące, budzi pozytywne emocje. Może się tak zdarzyć, że zadowolone, radosne i chętne do przedszkolnej zabawy dziecko, w domu staje się płaczliwe, rozżalone albo zdenerwowane. W bezpiecznym, domowym środowisku może dać upust wszystkim tłumionym emocjom i lękom. Nie oznacza to, że należy rezygnować z placówki, gdzie dziecko dobrze się bawi. Warto

zapewnić w domu bezpieczną przystań na odreagowanie tych trudnych emocji i znieść tę czasową przemianę nastroju dziecka.

- Mówmy dobrze o przedszkolu i kadrze – jeśli coś budzi nasze obawy, rozmawiajmy z kadrą placówki, ale bez obecności dzieci. Nie obciążajmy dziecka naszymi lękami. Dorośli wyjaśnią sobie nieścisłości, a dziecko pozostanie z informacją, że mamie lub tacie to przedszkole czy ta nauczycielka się nie podobają. Będzie nam to bardzo trudno zmienić. To rodzice są dorośli i odpowiedzialni za dziecko, a nie odwrotnie.

Moje doświadczenie podpowiada, że działania należy podjąć o wiele wcześniej niż zakończenie wakacji. Warto przy każdej okazji uczyć dziecko samodzielności, komunikacji i wyrażania swoich potrzeb. Na to jednak nigdy nie jest za późno i z całą pewnością nasze działania zaprocentują w przyszłości. Powodzenia!

***Opracowanie Ewa Janus – trener WyEdukowani Akademia Projektowania Rozwoju***