

Adaptacja w przedszkolu – jak pomóc dziecku oswoić się z nową sytuacją?

Płacz, zagubienie, przerażenie i strach – tak można opisać pierwsze dni września w niektórych najmłodszych grupach przedszkolnych. Początki w przedszkolu rzadko kiedy należą do łatwych. Oczywiście są dzieci, które adaptację przechodzą praktycznie bezboleśnie i nie mają problemu z wejściem w świat nowych zasad i znajomości. Większość jednak będzie miała z tym pewne trudności.

W jaki sposób sprawić, że adaptacja w przedszkolu przebiegnie bezboleśnie? I tu pojawia się pierwsze pytanie – **czy na pewno ma tak przebiec?** A może lepiej zaakceptować fakt, że dzieci w tym momencie przeżywają trudne emocje i dać im do tego prawo? Nie ma co ukrywać, że dla 3-latka taka zmiana życiowa może być niezwykle stresująca. Przy odpowiedniej dawce empatii i zrozumienia już niedługo większość maluszków do przedszkola będzie wchodzić ze spokojem.

Problemy związane z adaptacją w przedszkolu

Udana adaptacja w przedszkolu w dużej mierze zależy od tego, w jaki sposób wprowadzimy dziecko w nowe środowisko i czy pomożemy mu poczuć się w nim bezpiecznie. Poza osobą nauczyciela, ważne są również inne czynniki, takie jak:

- **Temperament dziecka** – maluchy ufne, kontaktowe i łatwo znoszące zmiany z pewnością szybciej odnajdą się w przedszkolu, niż dzieci ostrożniejsze i nieśmiałe.
- **Mowa werbalna** – 3-letnie dziecko powinno już posługiwać się krótkimi zdaniami. W praktyce jednak bywa różnie. Poza tym zmiękczenia i zniekształcenia wyrazów mogą sprawić, że mowa na początku będzie trudna do zrozumienia. Niezrozumiane dziecko może czuć się mniej komfortowo.
- **Przywiązanie do rodzica** – Dla niektórych maluszków adaptacja w przedszkolu jest tak naprawdę pierwszym momentem rozstania z rodzicami. Mogą one przeżywać taką sytuację trudniej, niż te, które zostawały już z dziadkami czy nianią albo nawet uczęszczały do żłobka.
- **Lęk separacyjny** – jest to lęk, który może pojawić się w niemowlęctwie albo później, aż do momentu rozpoczęcia wieku szkolnego. To naturalne zjawisko w rozwoju dziecka, choć jeśli bywa nasilony i trwa długo, warto poradzić się specjalisty.
- **Zachowanie innych dzieci** – Jeśli maluch trafi do sali, w której akurat będą płakać i krzyczeć inne dzieci, samo może się wystraszyć.

Jak pomóc dzieciom w adaptacji?

Przede wszystkim warto zadbać o **stały rozkład dnia**. Czasem na początku może się to okazać wręcz niemożliwe, jednak kolejne dni powinny wyglądać coraz lepiej, jeśli pokażemy dzieciom, co dzieje się o konkretnych godzinach. Stałość buduje w dzieciach poczucie bezpieczeństwa, szczególnie jeśli wiąże się ze spełnianiem ich potrzeb: na przykład jeśli dziecko zapamięta, że o konkretnej godzinie je posiłek, nie będzie się bało głodu.

Zdajemy sobie sprawę, jak ważna jest dla dzieci możliwość swobodnej zabawy. Jednak na czas adaptacji w przedszkolu warto uzbroić się w nieco więcej **gier integracyjnych**, by zająć czas i odciągnąć tym samym myśli dziecka od tęsknoty za rodzicami. Można w tym czasie również pokazać dzieciom kąciki zabaw, toaletę lub omówić zasady poruszania się po sali.

Pamiętaj, że dziecko przy rozstaniu z rodzicami może płakać i jest to całkowicie normalne. Tak wygląda jego reakcja na pojawiający się smutek i zdenerwowanie. Nie oznacza to, że nie lubi miejsca, w którym się znajduje i źle mu się kojarzy. Z dnia na dzień maluch powinien znosić rozstania nieco lepiej. Tymczasem **nie uciszajmy go „na siłę”** zawstydzającymi

komunikatami, takimi jak „*Taki duży chłopiec, a płacze? Przecież nie ma powodu*”.
Postarajmy się, zamiast tego, zająć go zabawą.

Dni adaptacyjne, organizowane najczęściej pod koniec sierpnia stają się powoli normą – i bardzo dobrze! Mogą one przybrać formę „drzwi otwartych”, podczas których dziecko razem z rodzicami zwiedza przedszkole, poznaje nauczycieli oraz uczestniczy w zajęciach pokazowych. Inną formą jest 1-2 godzinny dzień w przedszkolu bez rodzica lub z rodzicem w szatni. Jeśli Wasze przedszkole nie organizuje jeszcze dni adaptacyjnych, najwyższa pora wprowadzić je do stałego kalendarza „impresz przedszkolnych”. Pozwalają one bowiem oswoić lęk rodzica i dziecka oraz ułatwiają start we wrześniu.

Ciekawe zabawy integracyjne

Pierwszy tydzień w przedszkolu poświęcamy na adaptację dziecka do nowych warunków. Na poznawanie świata przyjdzie jeszcze czas. Warto skorzystać z zabaw integracyjnych, dzięki którym maluch pozna swoją grupę i oswoi się z otoczeniem.

1. Piosenki znane z domu

Zanim zaczniemy szukać nowych gier integracyjnych, żeby zaskoczyć dzieci czymś nowym, pamiętajmy, że najlepiej sprawdzą się właśnie zabawy, które dziecko już może znać, czyli przyśpiewki ludowe takie jak: „Mało nas do pieczenia chleba”, „My jesteśmy krasnoludki”, „Stary niedźwiedź”, a także modne piosenki dla dzieci.

Zabawa w znane już gry wytworzy w dzieciach poczucie bezpieczeństwa i pewnej stałości.

2. Sprawdzanie obecności

Integracji sprzyja także stały porządek dnia. Swoje miejsce powinno w nim mieć powitanie, ze sprawdzeniem obecności. Tu również możemy posłużyć się piosenką, taką jak:

„Czy Kasia jest dziś z nami?
- Tak, jestem dzisiaj z Wami
O, Kasia jest dziś z nami,
Witamy ją brawami!”

Po czym dziecko wybiera swój znaczek spośród innych i przyczepia do tablicy obecności.

3. Zabawy z chustą animacyjną

Chusta animacyjna to rekwizyt, który warto posiadać w przedszkolu. Jedną z wielu zabaw, jakie można przeprowadzić dzięki niej, jest wachlowanie chustą w taki sposób, by piłeczka, która została umieszczona na chuście, przeleciała przez środek otworu. Zabawy z chustą uczą dzieci współpracy.

Warto pamiętać, że udana adaptacja w przedszkolu zależy nie tylko od reakcji nauczyciela, ale i rodzica. Starajmy się go wspierać radami i bądźmy transparentni. Wysłuchajmy także ich obaw i zapewnijmy, że zrobimy wszystko, by pomóc im w tej niełatwej także dla nich sytuacji. Nie bójmy się mówić o trudnościach, przede wszystkim jednak podkreślamy pozytywne zachowania dziecka i kolejne nabyte umiejętności. Spokojny rodzic to również spokojniejsze dziecko!

źródło:

Liteškapi!