**Adaptacja w przedszkolu – jak pomóc dziecku**

**Przedszkole to zupełnie nowy rozdział w życiu dziecka**. Niezależnie od tego, czy wcześniej uczęszczało do żłobka, czy miało nianię, spędzało czas z dziadkami czy opiekowali się nim dotąd rodzice. **To kamień milowy w jego rozwoju** emocjonalnym, intelektualnym, a także, a może nawet przede wszystkim – społecznym.

Choć jednym dzieciom przystosowanie się do nowych warunków przychodzi łatwiej, innym z wielkim trudem, **emocje związane z rozpoczęciem przedszkola są zawsze ogromne**. Emocje, z którymi 3-latek nie jest w stanie sobie sam poradzić. Dlatego tak ważny jest **proces adaptacji**, w którym równie ważną rolę jak kadra placówki odgrywają rodzice początkującego przedszkolaka.

**Po co jest adaptacja w przedszkolu**

Adaptacja w przedszkolu to proces, który ma umożliwić dziecku **łagodne i spokojne przystosowanie się do nowej rzeczywistości.** A ta rzeczywistość to w pierwszej kolejności **nowe miejsce i ludzie** (zarówno grupa rówieśnicza jak i dorośli opiekunowie), ale też rytm dnia, zasady i reguły, które początkujący przedszkolak musi poznać, zrozumieć i nauczyć się zgodnie z nimi funkcjonować.

Dziecko pozostające po raz pierwszy pod opieką obcych osób, w mniejszym lub większym stopniu zostaje narażone na utratę poczucia bezpieczeństwa, dlatego proces adaptacji to też budowanie relacji i zaufania. **To stopniowe wprowadzanie w życie przedszkola.**

**Poczucie bezpieczeństwa dziecka**

Rytm dnia, zasady, reguły, branie udziału w grupowych aktywnościach - to wszystko jest dla dziecka wyzwaniem, które znacznie łatwiej mu pokonać, kiedy maluch czuje wsparcie dorosłych. **Poczucie bezpieczeństwa to jedna z podstawowych potrzeb** człowieka, a w szczególności dziecka, u którego jest ono mocno uzależnione od obecności opiekuna, którym do tej pory najczęściej był rodzic.

Adaptacja dziecka to więc nie tylko zapoznanie z miejscem, rytmem dnia i obowiązującymi w przedszkolu zasadami, ale przede wszystkim **budowanie relacji opartej na zaufaniu i bliskości**, a także pomoc w nawiązaniu zdrowych relacji z innymi dziećmi. Na pierwszym miejscu muszą zawsze być potrzeby dziecka.

**Gotowość przedszkolna**

Większość dzieci rozpoczyna edukację w przedszkolu w wieku 3 lat, jednak zdarza się, że rodzice zapisują do placówki 2,5-letnie maluchy. Ważnym pojęciem tym wypadku jest **gotowość przedszkolna, czyli osiągnięcie takiego stopnia rozwoju, który pozwoli na dziecku na uczestniczenie w życiu przedszkolnym**. Rodzice powinni zwrócić uwagę na takie elementy jak:

* **samoobsługa** - dziecko nie musi być w pełni samodzielne, ale powinno wykazywać chęci i podejmować próby wykonywania czynności samoobsługowych lub umieć poprosić o pomoc dorosłego;
* **zgłaszanie potrzeb fizjologicznych;**
* **radzenie sobie z rozłąką z rodzicami** – adaptacja w przedszkolu jest łatwiejsza dla dzieci, które wcześniej chodziły do żłobka lub pozostawały pod opieką innych dorosłych;
* **umiejętność odnalezienia się w grupie rówieśników;**
* **gotowość do zabawy bez asysty rodzica**;
* **aktywne spędzanie czasu na świeżym powietrzu**, np. na placu zabaw.

**Adaptacja przedszkolna - dlaczego dziecko płacze**

Wielu rodziców martwi się tym, że w początkowej fazie adaptacji do przedszkola dziecko płacze. A przecież jest tam miło, wesoło, kolorowo, są koledzy, koleżanki, zabawy i „nic złego się nie dzieje". Żeby jednak **zrozumieć płacz, a czasem wręcz strach**, warto przyjrzeć się wyzwaniom, z jakimi mierzy się mały człowiek rozpoczynający swoją przedszkolną przygodę i **co czuje dziecko w sali przedszkolnej**.

Płacz dziecka w okresie adaptacji powodują m.in.:

* **rozłąka z rodzicem** – lęk separacyjny może być szczególnie silny, jeśli do tej pory maluch spędzał czas głównie w domu z mamą lub tatą;
* **trudności w nawiązaniu kontaktów** – choć dorosłemu może się wydawać, że zabawa z innymi dziećmi to szczyt marzeń każdego malucha, odnalezienie się w grupie rówieśników wcale nie jest takie proste;
* **samoobsługa** – rozpoczynając edukację przedszkolną, dziecko nie musi być w pełni samodzielne, jednak z wieloma sprawami musi radzić sobie samo, a przynajmniej umieć poprosić o pomoc dorosłego, co na początku może być źródłem stresu;
* **strach** **przed** **nieznanym** – to nowe kolorowe miejsce jeszcze jakiś czas będzie dla dziecka obce – potrzebuje czasu, żeby zapamiętać, gdzie co leży, czy gdzie jest toaleta;
* **hałas i nadmiar bodźców** – każde dziecko ma inny profil sensoryczny – dla jednego kolorowa, różnorodna przestrzeń będzie fajna i atrakcyjna, u innego będzie powodować rozdrażnienie i poczucie zagubienia, podobnie jak dźwięki (których jak wiemy, w przedszkolu jest sporo!) a nawet dotyk;
* **zdarzenia wywołujące u dziecka wstyd lub strach** – tutaj ma znaczenie temperament – takie sytuacje jak stanięcie przed grupą i przedstawienie się czy zjechanie z nieznanej zjeżdżalni dla niektórych dzieci mogą na początku być czymś nie do przejścia.

**Adaptacja dziecka czy rodzica?**

Choć dziecko w przedszkolu pozostaje pod opieką nauczycieli to **ogromną rolę w procesie adaptacji odgrywają przede wszystkim rodzice**. Z jednej strony jeszcze w domu, w „bezpiecznych" warunkach mogą **nauczyć malucha pewnej samodzielności**, z drugiej, **przygotować dziecko psychicznie** do tego, co je czeka. Ważne są rozmowy, opowiadanie o tym, jak będzie wyglądała przedszkolna rzeczywistość. Takie wstępne przygotowanie ułatwia potem przystosowanie dziecka do warunków przedszkolnych.

To rodzic musi zapewnić małemu człowiekowi poczucie, że wszystko jest w porządku i nie ma się czego bać. **Musi być jego ostoją i bezpieczną przystanią**. Ale rodzic to też człowiek. Nieraz zdarza się, że mama i tata przeżywają rozstanie niemal równie mocno jak dziecko, martwią się, stresują. Choć to wszystko zrozumiałe, to jednak w czasie adaptacji rodzic musi „wziąć się w garść" i schować swoje strachy do szafy.

**Rady dla rodziców**

Dobrą praktyką jest przygotowanie materiałów dla rodziców, które pomogą mu wspierać dziecko w procesie adaptacji. Poniżej przedstawiamy listę przykładowych rad dla rodziców:

**Przygotowanie dziecka do roli przedszkolaka:**

* spaceruj z dzieckiem w okolicy przedszkola, pokaż mu budynek i plac zabaw
* opowiadaj o tym, jak wygląda przedszkolna rzeczywistość
* oglądajcie i czytajcie razem książeczki i przedszkolu
* nie wyręczaj dziecka w czynnościach samoobsługowych, wspieraj jego samodzielność
* pozostawiaj dziecko pod opieką innych dorosłych, niweluj lęk separacyjny
* odpowiadaj na pytania, wspieraj
* nie bagatelizuj obaw i strachu

**W czasie dni adaptacyjnych:**

* stopniuj czas pobytu dziecka w przedszkolu
* daj dziecku w domu czas na wybranie zabawki do przedszkola
* zaufaj kadrze przedszkolnej
* zaopiekuj się własnymi emocjami
* współpracuj z przedszkolem
* nie przedłużaj pożegnania, żegnając się, życz dziecku dobrej zabawy
* unikaj komunikatów, które budują strach, mów językiem pozytywów
* poświęcaj dziecku uwagę w domu: spędźcie rano chwilę na rozmowie, a po powrocie z przedszkola zapytaj, jak minął dzień
* wyraźnie poinformuj dziecko, kiedy wrócisz: po południu, po drzemce lub po obiadku, aby nie miało fałszywych oczekiwań
* zapoznaj się z planem dnia placówki
* nie zaglądaj przez okno, nie stój i nie nasłuchuj pod drzwiami
* nie „przekupuj” dziecka zabawkami i słodyczami w zamian za pójście do przedszkola
* nie porównuj do innych przedszkolaków czy starszego rodzeństwa

Adaptacja to okres, kiedy dziecko wymaga szczególnego wsparcia dorosłych - zarówno nauczycieli jak i rodziców. To czas, który dziecko potrzebuje, aby poczuć się bezpiecznie i móc zacząć stawać przed kolejnymi wyzwaniami. Aby proces ten przebiegał sprawnie i łagodnie ważna jest współpraca i jasna komunikacja pomiędzy wszystkimi osobami z najbliższego otoczenia dziecka.

Warto pamiętać, że płacz dziecka nie zawsze oznacza, że dzieje się coś złego, a przystosowanie do nowej sytuacji po prostu wymaga czasu, cierpliwości i wsparcia.

**Często zadawane pytania**

**Jak długo trwa adaptacja w przedszkolu?**

Adaptacja zwykle trwa około dwóch tygodni, jednak jest to kwestia indywidualna. Każde dziecko ma własne tempo, więc czasem proces przystosowania się do warunków może trwać nawet kilka miesięcy. Ważna, aby obserwować dziecko i być w stałym kontakcie z opiekunami.

**Co to są zajęcia adaptacyjne w przedszkolu?**

Zajęcia adaptacyjne to forma zajęć organizowanych przez niektóre przedszkola przed rozpoczęciem roku przedszkolnego. Nie jest to obowiązek i nie każda placówka decyduje się na takie rozwiązanie.

**Co zrobić żeby ułatwić dziecku adaptację w przedszkolu?**

Przede wszystkim pamiętać, że dzieci nie potrafią jeszcze regulować własnych emocji i jest to obszar, w którym wymagają one największego wsparcia. Tym bardziej, że okres adaptacji przedszkolnej ma ogromny wpływ na późniejszy rozwój dziecka w różnych obszarach, również tym emocjonalnym.