



## PORADNIA PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNA NR 2 W PŁOCKU

### Adaptacja dziecka w przedszkolu

Adaptacja jest to proces zmian wywołanych nową sytuacją. Proces ten dotyczy również dzieci rozpoczynających edukację przedszkolną - głównie trzyletnich, choć zdarzają się też starsze, które również muszą zaadaptować się do nowych warunków. Spora część dzieci idzie do przedszkola niechętnie, ponieważ jest to dla nich nowe, zupełnie nieznanne środowisko społeczne, wywołujące różne silne emocje, w tym obawę a nawet strach. Dzieci często "boją się tego, czego nie znają". Poza tym wejście do nowej społeczności wiąże się z całkowitą zmianą dotychczasowych przyzwyczajień i sposobu życia dziecka, które do tej pory cały swój czas spędzało z rodziną (gł. matką), gdzie czuło się pewnie i bezpiecznie. W domu często dziecko zajmuje przeważnie uprzywilejowaną pozycję w hierarchii rodzinnej. W prawidłowym rozwoju małego dziecka przedszkolny start odgrywa bardzo ważną rolę. Zły debiut może wpłynąć na ukształtowanie jego zachowań emocjonalnych. Dzieci w wieku trzech lat bardzo łatwo tracą poczucie bezpieczeństwa. To bardzo duże zmiany dla naszego bardzo jeszcze egocentrycznego malucha.

Pamiętajmy, że proces adaptacyjny dzieci rozpoczynających edukację przedszkolną może im przynieść wiele korzystnych zmian rozwojowych, pod warunkiem, że będzie on przebiegał w sposób świadomy, kontrolowany i dostosowany do indywidualnych możliwości każdego dziecka. Należy więc wesprzeć dziecko w tym działaniu poprzez rozważną współpracę dwóch - najważniejszych dla niego - środowisk wychowawczych, jakimi są dom rodzinny i przedszkole.

#### **Przyjście do przedszkola to przełom w życiu dziecka.**

##### **Wiąże się z:**

- . przewyciężeniem naturalnego stresu adaptacyjnego,
- . pierwszym dłuższym rozstaniem z rodzicami i domem,
- . pokonaniem niepewności przed nieznanym,
- . poznaniem nowego miejsca i jego zwyczajów,
- . podporządkowaniem się regułom obowiązującym w przedszkolu,
- . koniecznością radzenia sobie w nowych warunkach,

- . poznaniem nowych, dorosłych osób, które będą się nim opiekować,
- . przebywaniem w dużej grupie rówieśników (zdobywanie pozycji)
- . podjęciem i sprostaniem nowym zadaniom edukacyjnym,
- . wyrażaniem potrzeb (mowa, gest).

Pierwszy września będzie ważną chwilą dla dziecka, ale i dla Państwa wielkie przeżycie, a nawet stres. Oto kilka wskazówek dzięki którym, będzie łatwiej Państwu i dziecku przeżyć rozstanie.

#### RADA 1- PRZYGOTUJ SAMĄ/ SAMEGO SIEBIE

Jeśli chcecie, by Państwa maluch awansował na przedszkolaka, powinniście Państwo przede wszystkim przygotować do tego ... siebie samych! Dobre nastawienie to połowa sukcesu!!! Rodzice powinni być przekonani, że takie rozwiązanie będzie najlepsze, zarówno dla Was jak i dla dziecka. Decyzja powinna być podjęta raz, a później konsekwentnie realizowana. Najlepiej pójście do przedszkola traktować jako oczywistość. „Mama i tata chodzą do pracy, starsze dziecko do szkoły, a młodsze do przedszkola”.

#### RADA 2- OPOWIEDZ O PRZEDSZKOLU

Przyjdźcie Państwo z dzieckiem na „otwarte” spotkania w przedszkolu, niech zobaczy przedszkole, salę zabaw, pozna swoją panią, przedstawcie Państwo przedszkole jako miejsce pełne zalet: nowi koledzy, koleżanki, nowe zabawki, wspólne zabawy, że nauczy się ciekawych rzeczy itp. Wyjaśnijcie Państwo dziecku, kto będzie je odprowadzał, kto odbierał.

Absolutnie nie straszcie dziecka mówiąc "w przedszkolu nauczą cię grzeczności", nie przypominaj co chwilę: "jak zostaniesz przedszkolakiem, będziesz musiał ...". Podobne uwagi zniechęcają dziecko do przedszkola, wywołują niepotrzebny stres. Lepiej, by dziecko miało wrażenie, że "awansuje na przedszkolaka", co oznacza: "teraz jesteś na tyle duży, że będzie przedszkolakiem". Odwołujcie się do pochwał typu: "założyłeś spodnie sam, zupełnie jak prawdziwy przedszkolak".

#### RADA 3- NAUCZ MALCA SAMODZIELNOŚCI

Adaptacja do przedszkola przebiegnie bez zakłóceń, jeśli maluch jest przygotowany do samodzielności w zakresie:

- **jedzenia, picia** – panie mogą trochę pomóc, ale nie będą karmić,
- **mycia rąk i buźki** – w przedszkolu te zabiegi higieniczne powtarzane są często w okolicy spacerów oraz posiłków,
- **ubierania się** – w okolicach spacerów oraz leżakowania, panie mogą oczywiście trochę pomóc, ale nie będą ubierać każdego dziecka,

- **wyrażanie swoich potrzeb** – maluch powinien umieć wołać kiedy chce siusiu.

Aby pobyt w przedszkolu nie był zbyt dużym stresem dla dziecka, powinno ono choć trochę radzić sobie samo w łazience i przy stole. Jest jeszcze trochę czasu, poświęćcie więc z nim Państwo w domu samodzielne jedzenie, picie z kubka, ubieranie się, mycie rąk, niech przynajmniej samo zacznie działać. Na pierwsze przedszkolne tygodnie dobierz ubranka, które łatwo się zdejmują i spodenki z gumką, bluzki wciągane przez głowę (nie za ciasne), kapcie na rzepy lub zamek (bez sznurowadeł).

Pozwólcie Państwo też dziecku samodzielnie wybrać i kupić kapcie, piżamkę, worek, poduszkę i powłóczkę na nią, co pozwoli bardziej emocjonalnie związać się z przedszkolem.

Maluchy również rozpaczają, gdy muszą w przedszkolu spać. Jest to bowiem sytuacja domowa, w czasie której dorośli szczególnie zajmują się dziećmi. Trzylatki słabo rozumieją stałe następstwo wydarzeń i dlatego często na „leżakowaniu” płaczą i nie chcą spać myśląc, że zostaną już na noc w przedszkolu. Kiedy dokładnie poznają schemat układania się do snu w przedszkolu, a potem budzenia się, aby te lęki ustępują. Można w domu powiedzieć dziecku, że nie musi spać. Żeby tylko odpoczęło i posiedziało na leżaku. Często to wystarcza, żeby dziecko nie bało się i zmęczone po chwili zaśnie.

RADA 4- Porozmawiajcie Państwo ze znajomym dzieckiem, które lubi chodzić do przedszkola w obecności naszej pociechy. Zaprosimy je do wspólnej zabawy.

RADA 5 - Czytajcie Państwo dziecku opowiadania, w których bohaterowie chodzą do Przedszkola i mają wesołe przygody. Można opowiedzieć wymyśloną historię o postaci z ulubionej bajki, która zaczęła chodzić do przedszkola i była tam szczęśliwa.

RADA 6 - Obejrzyjcie Państwo wspólnie z Waszym dzieckiem w telewizji ciekawy i wesoły program o przedszkolu. Dodajmy pozytywny komentarz.

RADA 7 - Opowiedzcie Państwo o tym jak było wspaniale, kiedy chodziliście do przedszkola (nawet jeśli mija się to trochę z prawdą).

RADA 8 - Spróbujcie Państwo nawiązać kontakt z rodzicami innego dziecka z tej samej grupy, aby Nasze dzieci poznały się lepiej w czasie wakacji. Na pewno pomoże to dzieciom w pierwszych dniach pobytu w przedszkolu.

RADA 9 - Przygotowujcie Państwo dziecko stopniowo, ale nie w ostatniej chwili. Musi ono mieć czas na oswojenie się z myślą, że pójdzie do przedszkola.

RADA 10 - ROZŁĄKA JEST NIEUNIKNIONA

Nie przychodźcie Państwo do przedszkola w ostatnim momencie. Lepiej mieć czas na spokojne towarzyszenie malcowi w szatni. Pamiętajmy, że lzy przy rozstaniu z mamą są

naturalne. Dziecko nie ma poczucia czasu i Wasze obietnice, że wrócić po południu, mogą na początku niewiele dla niego znaczyć. Nie pytajcie też: "Czy mogę już iść?", "Już idę, dobrze?". Raczej należy stanowczo i konsekwentnie pożegnać się i wyjść.

Jeśli mimo upływu czasu rozłąka z dzieckiem jest nadal trudna, lepiej żeby przez jakiś czas zaprowadzał je do przedszkola ktoś inny np. tata. Pamiętajcie Państwo, że najgorsze są poniedziałki. W kolejnych dniach dziecięcy protest nieco się wycisza, by w następny poniedziałek pojawić się z nową siłą.

#### RADA 11- NA POCZĄTEK MAŁE DAWKI

Jeśli to możliwe, w pierwszych dniach odbierajcie Państwo dziecko po obiedzie. Nie chodzi tylko o skrócenie rozłąki, ale również o to, że małe dziecko szybko się męczy, zwłaszcza wtedy, gdy ma dużo nowych wrażeń i doświadczeń. Do tak dużej zmiany warto więc przyzwyczajać przedszkolaka powoli.

**UWAGA!** Nie spóźniajcie się Państwo z odbieraniem dziecka. Jeśli obiecaliście, że przyjdziecie po obiedzie - dotrzymajcie słowa. Dziecko może na długo stracić zaufanie, że ktokolwiek będzie pamiętał, aby przyjść po niego. Później żadne racjonalne argumenty nie przekonają go, że jest inaczej.

Zatem Państwa wiara w celowość posyłania dziecka do przedszkola, przyjęcie tego za naturalny etap rozwoju oraz rozumiejące wsparcie i konsekwentne spełnianie dawanych **OBIETNIC** będą dla Państwa pociechy solidną pomocą w jej wysiłkach adaptacyjnych.

#### RADA 13- WIĘCEJ MIŁOŚCI !!!

W pierwszych przedszkolnych dniach trzeba poświęcić dziecku więcej czasu niż zwykle. Pytajcie Państwo nie tylko o to, czy zjadło zupę i drugie danie, lecz także o to, jak sobie daje radę w nowej sytuacji, co dzieje się w przedszkolu, czego się nauczył, czy ma już kolegę lub koleżankę, jak ma na imię jego pani. I **NAJWAŻNIEJSZE: CZĘSTO JE PRZYTULAJCIE!**

#### RADA 14 - BĄDŹ W BLISKIM KONTAKCIE Z NAUCZYCIELKĄ

Rozmawiajcie Państwo z nauczycielką o dziecku, jeśli coś Was niepokoi lub z czegoś się cieszy. Pani powie Ci, jak dziecko sprawuje się w ciągu dnia.

Zdarza się, że w pierwszych dniach dziecko fantazjuje opowiadając negatywne informacje na temat przedszkola. Przyczyny np. rozczarowanie, że pani wzięła na kolana innego malca, że zbyt szybko nie zareagowała na prośbę dziecka. Nasz skarb nie ma w przedszkolu tyle uwagi osób dorosłych co w domu (zwłaszcza kiedy jest jedynakiem) Postarajcie się uważnie je wysłuchać, bez komentarzy i pouczania. Rozmawiaj o tym z nauczycielką i wspólnie ustalcie rozwiązanie.

## RADA 15- JEŚLI „zdarzają się przykre niespodzianki”

Zdarza się, że w pierwszych tygodniach dziecko moczy się. Przyczyny mogą być błahe:

- dziecko było pochłonięte zabawą,
- nie dało sobie rady z odpięciem spodni;
- krępowało się poprosić nauczycielkę o pomoc.

Bywa, że jest to objaw lęku i niepewności. Czasami mokre majtki to sposób, by mama i pani poświęciły mu więcej uwagi. Naturalnie nie robi tego świadomie. Nie zawstydzajcie dziecka! Okazujcie Państwo za to dużo czułości i troski. Na wypadek "wypadki" dajcie maluchowi zapasową bieliznę.

## RADA 16

Jeśli dziecko mimo wszystko bardzo przeżywa rozstanie, jeśli nie chce chodzić do przedszkola, nie poddawajcie się, nie zostawiajcie go w domu tylko dlatego, że płacze, że wrywa się na ulicy, gdy zobaczy przedszkole, nie przyprowadzajcie, a zaraz zabierajcie do domu, bo wpada w histerię. Jeśli takie sytuacje będą się powtarzać, ryzykujecie Państwo, że dziecko zawsze wykorzysta waszą słabość ze szkoda dla siebie. Wielu rodziców mówi wtedy "może za miesiąc, może za rok".

Na pewno dziecku trudno jest zaadaptować się do nowej sytuacji. Ale warto sobie zdać sprawę, że tego rodzaju próby jeszcze wielokrotnie czekają je w życiu. Pójdzie do nowej szkoły, egzamin, praca - wszystko to są sytuacje stresujące, z którymi trzeba sobie dawać radę.

### **Zadania dla rodziców na wakacje**

1. Jeżeli dziecko nie miało do tej pory kontaktu z rówieśnikami, trzeba to koniecznie nadrobić!

2. Ustalmy w domu stały rytm dnia.

*Trzylatki bardzo przywiązują się do pewnych rytuałów, co daje im poczucie bezpieczeństwa, tak potrzebne w pierwszych dniach przedszkola. Rytm poranka najlepiej ze sporym wyprzedzeniem zorganizować tak, jak będzie wyglądał od pierwszych dni przedszkola. Warto, więc wypracować kilka zachowań, które będziecie mogli powtarzać każdego dnia. Pięć minut zabaw, wspólne śniadanie czy wysłuchanie ulubionej piosenki to pozornie drobnostki, ale sprawiają, że rzeczywistość staje się dla Stasia przewidywalna. Powtarzanie w drodze do przedszkola przez kilka dni tej samej historii, jak to mama swój pierwszy dzień w maluchach przesiedziała na korytarzu, może was nużyć, ale dla smyka będzie wsparciem.*

3. Nie kładźmy dziecka późno spać (najlepiej po dobranocce).
4. Wprowadźmy do jadłospisu domowego urozmaicone potrawy (jeśli w domu dziecko czegoś nie je, to w przedszkolu też nie będzie tego jadło). Skończmy z rozdrabnianiem pokarmów.
5. Nauczmy dziecko samodzielnie jeść, bo inaczej w przedszkolu będzie do nakarmienia więcej dzieci.
6. Pozwólmy dziecku chodzić i biegać. Nie nośmy już „naszego maleństwa” na rękach.
7. Ćwiczmy z dzieckiem samoobsługę.
8. Odzwyczajmy je od pampersów. Nauczmy dziecko samodzielnie korzystać z toalety. Zrezygnujmy już z nocnika.
9. Zaczniemy od zaraz, ale nie mówmy dzieciom, że to z powodu pójścia do przedszkola!

Co zrobić jeśli maluch nawet po 2 –3 miesiącach nie będzie chciał chodzić do przedszkola? Jeżeli ma koszmary senne, zaczął moczyć się w łóżko, zgłasza bóle brzucha, stało się apatyczne lub pojawiły się inne zachowania niepokojące. Trzeba zgłosić się do specjalisty i podjąć współpracę w celu rozwiązania trudności.

#### Literatura:

1. J. Lubowiecka, Przystosowanie psychospołeczne dziecka do przedszkola, WSiP, , Warszawa 2000r,
2. Klim-Klimaszewska, Witamy w przedszkolu : wspomaganie procesu adaptacji dziecka do środowiska przedszkolnego. Instytut Wydawniczy Erica, Warszawa 2011r.
3. Jo Douglas , Zrozumieć przedszkolaka. Świat Książki , 2006r.

Artykuł opracowały na podstawie powyższej literatury :

psycholog- mgr Ewa Petrykowska

pedagog – mgr Joanna Piłatowicz