



PRZYJAZNA ADAPTACJA

Przedszkole nr 8 w Sopocie

Opracowała Michalina Dyriga-Grabowska -
psycholog



O CO CHODZI Z TĄ CAŁĄ ADAPTACJĄ?

Adaptacja jest procesem budowania poczucia bezpieczeństwa w nowych warunkach.

Pierwszy dzień w przedszkolu jest trudny zarówno dla dziecka, które często po raz pierwszy zostaje na kilka godzin bez rodziców, dla rodziców, którzy mogą być pełni obaw o swoje pociechy, ale też dla przedszkolanki, która poznaje całą chmurę maluszków tęskniących za swoimi opiekunami.

Na kolejnych stronach przedstawię kilka prostych pomysłów jak zwiększyć prawdopodobieństwo pomyślnego przebiegu adaptacji oraz by pierwsze dni w przedszkolu były miłym doświadczeniem.

Celem adaptacji jest by dziecko poczuło się bezpiecznie w nowym miejscu, a nie uznało, że jest to przymus, na który nie ma wpływu, dlatego ważne jest by odbyło się to z szacunkiem dla jego potrzeb. Taka adaptacja trwa krócej i jest łagodniejsza dla wszystkich stron.



CZY MOJE DZIECKO JEST GOTOWE?

W głównej mierze zależy od tego czy rodzic jest gotowy, dlatego, że dzieci są baczными obserwatorami, wyczuwają emocje opiekunów i naśladują ich. Bardzo rzadko zdarza się by dziecko w ogóle nie było gotowe żeby pójść do przedszkola. Separacja od rodziców jest naturalną kolejną rzeczą w rozwoju dziecka. Naturalne są również trudne emocje, które temu towarzyszą. Lęk, złość i smutek związany z rozłąką z rodzicami nie muszą oznaczać, że dziecko nie może rozpocząć edukacji przedszkolnej.

Jeśli dziecko miało wcześniejsze dobre doświadczenia np. w żłobku, adaptacja dla niego będzie łatwiejsza. Trudniejsza może być dla dzieci wrażliwych i tych, które przechodzą akurat lęk separacyjny, rozwojowo mieszczący się między 2, a 3 rokiem życia. Wtedy dziecko będzie potrzebowało więcej czasu by poczuć się bezpiecznie, będzie potrzebowało więcej uwagi rodziców, rozmów, także o emocjach związanych z rozłąką.

Nie jest warunkiem by dziecko nie spało z rodzicami czy nie było już karmione piersią, jest to indywidualna sprawa rodziny. Ważne by w momencie adaptacji nie dokonywać zmian w postaci: „Od teraz śpisz już w swoim pokoju” czy „Od teraz nie możesz spać ze smoczkiem”. Pójście do przedszkola jest bardzo dużą zmianą i wszelkie inne nowości będą dla dziecka zakłócające. Warunkiem natomiast jest by dziecko było odpieluchowane. Zaplanujmy trening czystości z wystarczającym wyprzedzeniem, by nie odbywał się pod presją czasu. Dla dziecka na pewno dużym ułatwieniem (jeśli nie kolejnym warunkiem) będzie umiejętność komunikowania swoich potrzeb, zarówno tych fizjologicznych, jak i emocjonalnych.



CZY RODZIC JEST GOTOWY?

Jakie mam przekonania w związku z pójściem
mojego malucha do przedszkola?

Jakie mam obawy?

Czy pojawia się poczucie winy?

Czy mam wsparcie?

To są bardzo istotne pytania, zachęcam do zadania ich sobie.

Mieszanka emocji w postaci strachu, smutku, złości i radości jest naturalna. Rodzic może jednocześnie czuć radość w związku z nowym etapem w życiu rodziny, smutek i strach przed rozłąką, ale też ulgę w związku ze zmianą. Może być poddenerwowany i rozdrażniony, istotne jest byśmy umieli się temu przyglądać, dać sobie do tego prawo i umieli sobie z tym poradzić. Im lepiej rodzic radzi sobie z trudnymi emocjami, tym więcej wsparcia będzie potrafił dać swojemu maluszkowi, dzięki czemu dziecku będzie łatwiej.



PRZED PIERWSZYM DNIEM

Pierwsze rozmowy o pójściu do przedszkola powinny mieć miejsce na kilka tygodni przed rozpoczęciem roku szkolnego. Powiedzmy dziecku, że zapisaliśmy je do przedszkola, odwiedźmy to miejsce. Możemy jadąc czy idąc, mówić o drodze do przedszkola, zobaczyć budynek od zewnątrz i plac zabaw. Powiedzmy jak nazywają się opiekunki. Jeśli mamy możliwość spotkać się z dziećmi, które będą w tej samej grupie i ich rodzicami, będzie to dobra okazja do wcześniejszego zapoznania się, a lato jest sprzyjającą ku temu porą.

Rozmawiajmy z dzieckiem o emocjach, jakie może odczuwać w związku z rozłąką. Bądźmy empatyczni, pozwalajmy mu wyrażać nawet te emocje, które są dla nas trudne. Dziecko, podobnie jak rodzic, może być wściekłe, smutne, wystraszone albo podekscytowane. Możemy usłyszeć, że to głupi pomysł, że nie lubi dzieci, że nigdzie nie pójdzie. Nie negujmy tego. Nasze logiczne argumenty nie zadziałają, a mówienie „Pójdiesz i już” wzbudzi niepotrzebne spięcie. Nazywajmy emocje, np: „Widzę, że się bardzo boisz”, „Można być naprawdę wściekłym”. Dajmy przestrzeń dziecku, na to by swobodnie wyrażało myśli i uczucia.

Dobrym pomysłem jest czytanie bajki o pójściu do przedszkola, bądź przygotowanie razem z maluszkiem książeczki o przedszkolu i wymyślanie do niej historii. Róbmy to wielokrotnie i modyfikujmy do aktualnej sytuacji i przeżywanych emocji. Pamiętajmy, że dziecko nie musi być dzielne. Samo mówienie „jesteś dzielny” obarcza dziecko ciężarem bycia w roli właśnie dzielnego dziecka, nieplakania, trzymania się. Tymczasem płacz może być wentylem i ulgą dla malucha.



PIERWSZE DNI

To, jak dziecko będzie reagować w pierwszych dniach zależy od wielu czynników - od jego osobowości, dojrzałości układu nerwowego, wcześniejszych doświadczeń, możliwości adaptacyjnych przedszkola, czy wcześniejszego przygotowania go przez rodziców. Jedno dziecko nie będzie mogło odkleić się od nogi mamy, a inne powie „papa” i pobiegnie eksplorować salę. Niemniej jest kilka ważnych rzeczy, które możemy zrobić by ułatwić dziecku pierwsze rozstania.

To rodzice są ekspertami od swoich dzieci – znają ich potrzeby i trudności. Zastanówmy się wcześniej, co ułatwia naszym radzenie sobie z trudnymi sytuacjami. Czasem lepiej, żeby tata odprowadzał pociechę. Czasem przydatne jest dłuższe pożegnanie, a czasem szybki buziak i „papa”. W większości przypadków jednak łatwiejsze są krótkie pożegnania, a nadmierne przedłużanie może prowadzić do eskalacji trudnych emocji, a nie ich wyciszenia.

Nie oszukujmy dziecka, „mamusia będzie w sali obok” albo „tatuś zaraz wróci”, to uczy dziecko, że nie można ufać dorosłym, a tym samym źle wpływa na poczucie bezpieczeństwa. Ustalmy, jaki jest plan dnia w przedszkolu i powiedzmy kiedy przyjdziemy, np. „po obiedzie”, „po leżakowaniu” itd., stopniowo zwiększajmy ilość godzin spędzaną przez maluszka w przedszkolu. Możemy dać dziecku jego ulubioną maskotkę, z którą zasypia. Dobrym pomysłem jest wyznaczenie dziecku zadania, na którym skupi uwagę np. ile jest misiów, jak mają na imię inne dzieci. Możemy też porozmawiać o planie całego dnia - po śniadaniu jedziemy do przedszkola, a po przedszkolu wracamy do domu na podwieczorek.



PIERWSZE DNI

Gdy odbieramy dziecko, nie pytajmy, jak sobie poradziło, jak było, czy był grzeczny. Poczekajmy, aż samo zacznie opowiadać, a jeśli mamy potrzebę powiedzenia czegoś, po prostu powiedzmy „Cieszę się, że Cię widzę”. Możemy przygotować dyplom przedszkolaka, lub zaplanować po zajęciach coś, co sprawi maluchowi przyjemność, np. pójście na plac zabaw.

Pamiętajmy, że adaptacja jest procesem, który może trwać kilka tygodni, a jeśli jest przerywany częstymi nieobecnościami, nawet do kilku miesięcy. Dajmy dziecku i sobie czas. W przypadku pytań i wątpliwości zapraszamy do kontaktu, istnieje możliwość konsultacji z psychologiem.

Do zobaczenia we wrześniu!