

Adaptacja dziecka do przedszkola



Proces adaptacji dziecka do przedszkola jest szczególnym wyzwaniem dlatego, że wiąże się z tzw. **stresem adaptacyjnym**. Wynika on z faktu, że w życiu dziecka dokonuje się duża zmiana na wielu płaszczyznach – wchodzi w nowe środowiska osób (grupy przedszkolnej, nauczycieli, rodziców innych dzieci, pracowników obsługi), jest w nowym dla niego miejscu, stawiane są przed nim nowe wymagania, np. dotyczące samodzielności, nawiązywania kontaktów, współdziałania w grupie. Dodatkowo mierzy się ono z tęsknotą za rodzicami i niepokojem związanym z pozostaniem z dala od swoich opiekunów na kilka długich dla niego godzin... Można powiedzieć, że jest to sytuacja podobna do pierwszego dnia w nowej pracy, gdzie musimy zupełnie od początku wdrożyć się w nasze obowiązki oraz poznać dużo nowych osób w tym samym czasie. Dziecko jest jednak w o tyle gorszej sytuacji, że nie ma wypracowanych mechanizmów, które ułatwiałyby mu ten proces. Zwyczajnie nie ma jeszcze w tej dziedzinie żadnych doświadczeń, na których mogłoby opierać swoje umiejętności – musi się tego dopiero nauczyć.

Każde dziecko przystosowuje się do nowej sytuacji we właściwym dla niego tempie, jednak specjaliści wyróżniają **kilka czynników, które mogą mieć wpływ na proces adaptacji dziecka do przedszkola:**

- wiek (starsze dzieci mają lepiej rozwiniętą korę mózgową, a co za tym idzie wyższy stopień dojrzałości);
- płeć (badania wskazują, że szybciej przystosowują się dziewczynki)
- indywidualne cechy układu nerwowego (siła układu nerwowego decyduje o odporności na stres);
- stan zdrowia dziecka;

- umiejętność komunikowania się z innymi dziećmi oraz dorosłymi;
- pozytywny stosunek dziecka do przedszkola;
- ogólny poziom rozwoju psychoruchowego;
- samodzielność w czynnościach samoobsługowych;
- środowisko rodzinne (posiadanie rodzeństwa, wsparcie i pozytywne nastawienie rodziców do przedszkola, styl wychowania, styl przywiązania dziecka do rodziców);
- środowisko przedszkolne (warunki lokalowe, liczebność grupy, oddziaływania wychowawcze nauczyciela).

Prawidłowo przebiegająca adaptacja zazwyczaj trwa około 3-4 tygodni. Po tym czasie dziecko powinno czuć się już na tyle bezpiecznie, aby móc realizować swoje potrzeby oraz na miarę swoich możliwości podejmować się stawianym mu zadaniom. Co więcej pozytywne przejście przez tę sytuację kryzysową umożliwi dziecku budowanie poczucia własnej skuteczności, które stanowi bazę w radzeniu sobie z dalszymi wyzwaniami rozwojowymi.

Otuchy dodaje fakt, że rodzice nie muszą biernie przyglądać się trudnym emocjom, które towarzyszą dziecku w tym czasie, ale mogą podejmować działania, które pomogą ich pociechom przejść przez okres adaptacji łagodnie.

Jakie działania rodziców sprzyjają procesowi adaptacji dziecka w przedszkolu?



- **na długo przed przyjściem do przedszkola**
 - ✓ kształtowanie poczucia obowiązku, czemu sprzyja sumienne wykonywanie prac inicjowanych przez dzieci lub rodziców, np. dbanie o porządek w swoim pokoju, porządkowanie zabawek po skończonej zabawie;

- ✓ rozwijanie wytrwałości i wyrobienie nawyku doprowadzania rozpoczętej aktywności do końca;
 - ✓ skłanianie dzieci do samodzielnego rozwiązywania drobnych problemów, powstrzymywanie się od dawania na wszystko gotowych rozwiązań, ale raczej kierowanie do dziecka pytań kształtujących kreatywność i logiczne myślenie: „A Ty jak byś to zrobił?”, „Jak myślisz, dlaczego tak jest?”, „Co możemy zrobić, żeby nam było ciepło?”, itp.
 - ✓ rozwijanie samodzielności, szczególnie w zakresie czynności samoobsługowych (jedzenie, posługiwanie się sztućcami, zakładanie/zdejmowanie prostych części garderoby, trening czystości);
 - ✓ wdrażanie dziecka do dłuższego skupienia uwagi poprzez wspólne oglądanie obrazków, książeczek, słuchanie opowiadań, obserwację przyrody podczas spaceru, itp.
 - ✓ wychodzenie z dzieckiem na place zabaw, aby mogło uczyć się nawiązywać kontakty z rówieśnikami;
 - ✓ psychiczne przygotowanie dziecka do zmiany – stopniowe uniezależnianie dziecka od rodziców, szczególnie od mamy, przyzwyczajanie dziecka do obecności rówieśników, stopniowe pozostawianie dziecka pod opieką kogoś zaufanego – takie sytuacje mogą dziecku pomóc zrozumieć, że nic złego nie stanie mu się w obecności innych, mimo że rodzic znika z zasięgu wzroku;
- **na kilka tygodni przed przyjściem do przedszkola**
 - ✓ spacerowanie w okolicy przedszkola, zwracanie uwagi na przyjazny, kolorowy budynek, uśmiechnięte dzieci na placu zabaw, itp.
 - ✓ inicjowanie zabawy „w przedszkole” (odgrywanie scenek pożegnania, leżakowania, powitania, wspólnej zabawy, wykorzystanie lalek/kukielek);
 - ✓ wcześniejsze zapoznanie się dziecka z dyrekcją i nauczycielkami, z którymi będzie przebywało w grupie;
 - ✓ zapoznanie się z przedszkolnym harmonogramem i wprowadzenie podobnego w domu (czas leżakowania, spożywania posiłków, zabawy);
 - ✓ wspólne zakupy wyprawki przedszkolnej – może to być dobry pretekst do rozmowy na temat przedszkola i budowania w dziecku pozytywnego

nastawienia, np. dzięki plecakowi z ulubionym bohaterem z bajki lub dużemu zestawowi pachnących flamastrów;

- ✓ czytanie książeczek i bajek o tematyce przedszkola;

- **w trakcie procesu adaptacji**

- ✓ skorzystanie z zajęć adaptacyjnych organizowanych w przedszkolu, podczas których rodzice mogą być obecni razem z dziećmi w sali przedszkolnej – dzięki temu, że mama lub tata są blisko, dziecko może odważniej eksplorować nowe otoczenie i poznawać inne dzieci oraz panie nauczycielki, a tym samym będzie mu łatwiej się tam odnaleźć, gdy rodzice nie będą już obecni. Zajęcia adaptacyjne pomogą też obniżyć lęk rodziców, gdy zobaczą jak ich pociecha zaczyna sobie radzić samodzielnie, a nauczyciel jest zawsze służy pomocą i jest przyjazny dla wszystkich dzieci;
- ✓ w pierwszych dniach pozostawienie dziecka w przedszkolu na kilka godzin i stopniowe wydłużanie tego czasu;
- ✓ konsekwencja przy pożegnaniu, gotowość na płacz i protest dziecka, niereagowanie na te zachowania zniecierpliwieniem; skrócenie czasu pożegnania do niezbędnego minimum zakończonego pozytywnym komunikatem, np. „Miłego dnia”, „Miłej zabawy.”, „Kocham Cię, do zobaczenia po obiedzie”; unikanie zdań typu: „Mogę już cię zostawić?”, „Pójdę już, dobrze?”, „Przykro mi, ale musisz tu zostać.”
- ✓ dokładne określenie czasu odbioru dziecka z przedszkola (należy pamiętać, że dzieci nie mają jeszcze ukształtowanego pojęcia czasu takiego, jak dorośli, dlatego należy pomóc im skojarzyć moment powrotu do domu z konkretną aktywnością w przedszkolu, np. po leżakowaniu, po podwieczorku oraz punktualnie wywiązać się z tej umowy!)
- ✓ odprowadzanie dziecka przez tego rodzica, który cechuje się większą stanowczością i opanowaniem, z którym dziecko rozstanie się łagodniej – dzieci odczuwają niepewność i lęk rodzica, nawet jeśli próbuje on ukrywać te emocje;
- ✓ po wejściu dziecka do sali oddalenie się od niej i niezagładanie do środka, aby sprawdzić czy dziecko jest pogodne/bawi się, itp.
- ✓ jeśli jest taka możliwość, danie dziecku do przedszkola „częstki domu”, tzn. ulubionej zabawki, „talizmanu”, aby czuło się bezpieczniej;

- ✓ budowanie pozytywnego obrazu nauczyciela (zapewnianie dziecka, że pani w przedszkolu zawsze chętnie mu pomoże, ma ciekawe pomysły na zabawy, może go przytulić, jeśli będzie mu smutno, itp.) i przedszkola (przypominanie, że jest tam dużo ciekawych zabawek, spędzi miło czas z innymi dziećmi na super zabawie);
- **po powrocie do domu**
 - ✓ w okresie adaptacji do przedszkola dziecko może potrzebować większej uwagi ze strony rodziców, dlatego dobrze jest spędzać więcej czasu na wspólnych zabawach i rozmowach;
 - ✓ warto rozmawiać z dzieckiem na temat przedszkola, np. o tym w co się dzisiaj bawiło, jak mu się podobało, itp. pomoże to utwierdzić w dziecku przekonanie, że jego życie w przedszkolu jest ważne i wzbudza zainteresowanie rodziców;
 - ✓ relaks – warto zadbać o możliwość odreagowania nagromadzonego napięcia i emocji i zorganizować przyjemne dla dziecka i dobrze znane aktywności, np. wyjście na lody, domowy seans bajek, odpoczynek przy muzyce relaksacyjnej.

Decyzja o wysłaniu dziecka do przedszkola nie jest łatwa, niesie ze sobą takie emocje jak niepokój, lęk, a nawet poczucie winy. To naturalne, że nowa sytuacja jest trudna dla obu stron, ale to rodzice, jako osoby dorosłe, powinni umieć odnaleźć się w niej oraz swoją postawą pewności własnych decyzji oraz spokoju i opanowania wspierać dziecko w tym wyjątkowym dla niego czasie. Potraktowanie tego wydarzenia jako wyzwania, które przyniesie wszystkim nowe umiejętności, może pomóc w podtrzymaniu pozytywnego nastawienia.

Bibliografia:

Karczewska, J., Zyzik, E. (2012) Współpraca przedszkola z rodzicami w kontekście przystosowania dzieci do placówki przedszkolnej – komunikat z badań. W: *Zeszyty Pedagogiczno—Medyczne. Innowacyjność i Kreatywność w Pedagogice*. Prace Naukowe WWSZiP 19 (3).

Klim - Klimaszewska, A. (2011) *Witamy w przedszkolu. Wspomaganie procesu adaptacji dziecka do środowiska przedszkolnego*, Warszawa: Instytut Wydawniczy Erica.

Szczotka, M., Szewczuk, K. (2015). Rodzic partnerem w procesie adaptacji dziecka trzyletniego do przedszkola W: *Rozwój i wychowanie dziecka w wieku przedszkolnym i szkolnym : perspektywy i problemy*. Kraków: Akademia Ignatianum.

źródło grafiki: freepik.com