

## **Adaptacja w przedszkolu – sprawdzone rozwiązania**

Adaptacja w przedszkolu to burzliwy czas i ciężko stwierdzić kogo ta burza dosięga najbardziej – dziecko, rodzica czy nauczyciela? Ponieważ wrzesień nadejdzie jak zawsze szybciej niż można się tego spodziewać, już dziś warto zastanowić się jak zaplanować pierwsze dni w przedszkolu, by były one opłakane minimalną ilością łez przedszkolaków i rodziców, którzy często po raz pierwszy na poważnie rozstają się z dzieckiem. Z własnych doświadczeń nauczyciela. Co warto wiedzieć?

### **Adaptacja w przedszkolu – czego się spodziewać?**

- maluszki płaczą, całkiem sporo i są w ogromnym szoku, bo to nie mama ani tata ociera ich łzy;
- histeria przybiera różne oblicza: czasem przechodzi w bunt, czasem w próbę ucieczki z sali lub błagania o powrót mamy;
- również rodzice bywają przerażeni – nie każdy to okazuje, ale często widzimy, że rodzice naprawdę ciężko znoszą pierwsze przedszkolne rozstanie z dzieckiem;
- strach rodzica przybiera różne oblicza: długie pożegnania, pytania pełne podejrzeń, podglądanie przez okno, odpytywanie personelu – nie wypominam, nie oceniam – to jest lęk o własne dziecko, zrozumiałe, że potrafi prowokować do niekonwencjonalnych zachowań;
- dzieciaczki “są zielone” – niekoniecznie potrafią usiąść w kole, nie wiedzą gdzie mają miejsce zabawki i gdzie jest toaleta i z dużym prawdopodobieństwem nie zapytają o to nowopoznanego dorosłego.

Co więc ukazują się naszym oczom – chaos, hałas i dość nieufni rodzice. Spokojnie! To tylko pierwszych kilka chwil!

Co może zrobić nauczyciel, a co rodzic?

### **Jak przygotować dziecko do przedszkola?**

#### **Adaptacja w przedszkolu z perspektywy rodzica**

Najważniejsze jest zrozumienie i poczucie bezpieczeństwa dziecka. Wiemy, co czuje dziecko, które nagle, z dnia na dzień zostaje przekazane do rąk obcych osób. Mama lub tata, mają właśnie jakieś wyjątkowo ważne powody, żeby je zostawić. Wcześniej tak nie było! A może wcześniej był żłobek, który dziecko już znało? Nowe miejsce! Nowi ludzie! Nowe zasady! Brak rodziców! Brak orientacji w czasie! (Co to znaczy, że tata będzie po mnie po 14?). Fala emocji jaka zalewa dziecko bez wątpienia sięga rozmiarów tsunami.

## Jak przygotować dziecko do przedszkola?

- przygotuj dziecko: mów o przedszkolu, pokazuj je podczas spaceru, (nie zawsze będzie możliwość zwiedzenia przedszkola w trakcie pandemii), pokaż plac zabaw, (choć przez ogrodzenie), pokaż filmik o przedszkolu ze strony internetowej przedszkola;
- mów językiem pozytywów: życz dziecku dobrej zabawy w przedszkolu, miłego dnia, zachęć do zbudowania wielkiej wieży z klocków. Unikaj komunikatów, które budują strach albo przekonanie, że przedszkole to nieprzyjemne, groźne miejsce: "Nie bój się", "Przykro mi, ale muszę iść", "Dasz sobie radę", unikaj smutnego, rozżalonego tonu – staraj się przenieść na dziecko entuzjazm, pozytywne emocje, radość
- daj czas: na rozmowę przed przedszkolem, na uspokojenie się w domu, spokojne ubranie się, na zapomnienie czegoś z domu i powrót po to, jednak staraj się przed samym wejściem do przedszkola w miarę szybko: pożegnaj się z dzieckiem, przekazaj je nauczycielowi, idź – nie obawiaj się, wszystko będzie dobrze; W okresie pandemii rodzice nie wchodzą do szatni -przekazują dziecko pracownikom przedszkola; (To więcej pracy dla pracowników, ale okres pandemii pokazał, że dzieci bardzo szybko stają się samodzielne w rozbieraniu się i ubieraniu się);(Poćwicz te umiejętności już w domu z dzieckiem- nie wyręczaj dziecko w tych czynnościach!)
- stopnij czas pobytu dziecka w przedszkolu – na początku niech dziecko spędza w przedszkolu, np. 6-7 godzin, z czasem – możesz to zmienić, jeśli dziecko będzie się czuło komfortowo- jednak nie odbieraj dziecka przed leżakowaniem, aby nie przyzwyczajać dziecka do takiego systemu- odpoczynek dziecku jest potrzebny- dzieci uwielbiają leżakować!
- dotrzymuj umów, nie oszukuj: nie uciekaj, gdy coś odwróci uwagę dziecka, nie oszukuj "Pójdę do samochodu i zaraz wracam" – dziecko Ci ufa, dzięki temu, czuje się bezpiecznie – niech tak zostanie
- buduj rutynę poranną: dzięki temu unikniecie wielu stresów, dziecko będzie wiedziało co zaraz nastąpi i będzie na to lepiej emocjonalnie przygotowane, możecie np. żegnać się zawsze w ten sam sposób "Buziak, przytulasz i czas na zabawę!"
- zaufaj nauczycielowi lub podziel się z nim miłym komentarzem. Daj znać, że rozumiesz jak trudny to dla niego czas!
- w okresie pandemii dzieci nie przynoszą zabawek-przytulanek z domu;

## Pierwsze wrażenie a adaptacja w przedszkolu

To trudny dzień dla każdej ze stron – dzieci często leją łzy, rodzice przekazują dzieci z dużą obawą, nauczyciele ocierają pot z czoła, próbując złagodzić nerwy każdego z maluszków. Nie można zapominać jednak o pierwszym wrażeniu jakie wywieramy zarówno na dzieciach, jak i rodzicach. O czym pamiętać? Ważny jest uśmiech, cierpliwość i budowanie bezpiecznej atmosfery. O ile rzadko zdarza się, by nauczycielka zapomniała o uśmiechu wobec dziecka, o tyle rodzice giną w adaptacyjnym chaosie. Warto odbierając dziecko od mamy czy taty rozwiązać ich obawy, choćby krótkim komunikatem: "Pierwsze dni bywają trudne, ale nie ma powodu do zmartwień, niedługo będzie wbiegać do przedszkola", "To normalne, że dziecko płacze. Ale bez obaw, wiemy co z tym zrobić". Warto, by i rodzic poczuł się bezpiecznie.

## Pożegnanie z dzieckiem w przedszkolu

Adaptacja w przedszkolu to także kłopoty z pożegnaniem. Och, ile z tym bywa zamieszania! Wierzę w dobre intencje rodziców, którzy żegnają dzieci, jednak nic nie wprawia ich w większy strach niż "Nie bój się!" i nie burzy poczucia bezpieczeństwa niż oszustwo "Mamusia pójdzie do samochodu i zaraz wróci". Ponieważ rodzice nas nie znają, a nasze uwagi mogłyby zostać źle odebrane, warto w życzliwy sposób podzielić się z rodzicem swoją wiedzą na temat łagodnego pożegnania z dzieckiem.

## Pożegnanie z dzieckiem – z perspektywy nauczyciela

To nie jest łatwe! Oto stoimy w sytuacji, w której dziecko wtulone w mamę rozpaczliwie próbuje ją przy sobie zatrzymać, a sama mama nie za bardzo wie, co ma robić – przecież nie odepchnie dziecka, ani nie ucieknie przed nim. Czasami oczekujemy (a możemy mamy nadzieję?), że nauczyciel wyrośnie spod ziemi i na pstryknięcia palca rozweseli smutnego maluszka. Dziecko natomiast oczekuje (a może ma nadzieję), że nauczyciel nie będziemy się zbliżać – nowy, obcy i niepodobny do mamy. Trzeba to wszystko pomnożyć jeszcze przez liczbę obecnych dzieci. Oto nastaje chaos!

Smutek dzieci i ich niepokój są normalne. Lęk separacyjny dotyka niemalże każdego malucha. Trudno go uniknąć. O ile jednak na wrażliwość dziecka nie mamy wpływu, o tyle mamy wpływ na to, co my jako rodzice i nauczyciele możemy zrobić, by to dziecku ułatwić.

## Pożegnanie z dzieckiem – jakie? Zwykle: krótkie!

Nie, nie chodzi o to, żeby przerażone dziecko przekazać nauczycielowi wołając "Pa!". Poświęćmy czas na rozmowę przed wejściem do przedszkola, ustalcie co się wydarzy, na przykład mówiąc: "Wejdziemy razem, przekażę Ciebie Pni, dam ci słodkiego buziaka i ruszysz do szatni a potem do zabawy".

Na swojej zawodowej drodze obserwowałam i proponowałam wiele rozwiązań. Jednak – dla ogromnej większości – działa skrócenie pożegnania. Przeciąganie pożegnania bardzo utrudnia rozstanie dziecku. Długie dyskusje w drzwiach, przedłużane uściski, pożegnania i powroty, sprawiają, że sytuacja staje się trudna dla wszystkich stron – zarówno rodzica, dziecka, jak i nauczyciela. Dziecko, choć malutkie, będzie próbowało wykorzystać wszystkie możliwe sposoby, by zatrzymać rodzica i wplątywanie się w wyjaśnienia, potęguje tylko stres i nadzieję na to, że jakimś cudem rodzic jednak zostanie. Co więc zrobić? Porozmawiać przed przedszkolem, wyjaśniać, wysłuchać dziecka. A potem zachować spokój, pożegnać się jak zawsze i przekazać dziecko nauczycielowi czy pracownikowi przedszkola.

Rozmawiajcie w domu. Ugaście największe pożary. Jednak unikajcie rozkręcenia karuzeli emocji dyktowanych lękiem. Szybsze wejście pozwoli szybciej przekonać się dziecku, że czeka na nie świetna zabawa!

## Rutyna

Warto umówić się z dzieckiem na *sposób pożegnania* i trzymać się przyjętej zasady. To może być cokolwiek, co odpowiada rodzicowi i dziecku, np. kiedy dziecko wchodzi do przedszkola

„buziak, przytulias, piąteczka i lecis do szatni i zabawy”. Pierwszego dnia ciężko mówić o rutynie, ale po jakimś czasie dziecko zacznie się przyzwyczajać, a rozstanie będzie łatwiejsze.

### **Pozytywne komunikaty**

Kiedy mówimy dziecku „Nie bój się!”, to właściwie wtedy uświadamiamy mu, że jest w ogóle czego się bać. Strach w naszym głosie, żal i współczucie nieświadomie sprawiają, że dziecko utwierdza się w przekonaniu, że dzieje mu się krzywda. Spokojnie! Nic złego się nie wydarzy! Niech dziecko czuje to również od rodzica. „Będzie fajnie! Miłej zabawy! Baw się dobrze! Miłego dnia!” – te słowa wypowiedziane z uśmiechem pomogą dziecku pozytywnie nastawić się do nowej sytuacji.

### **Cierpliwość i wrażliwość**

Okres adaptacyjny potrafi być burzliwy i długi. Wiele zależy od rodzica i nauczyciela, ale jeszcze więcej od wrażliwości dziecka, która jest od nas niezależna. Warto więc uzbroić się w cierpliwość, pozytywnie nastawić i być wsparciem dla malucha. Krzyk i negatywne komunikaty („Jak nie przestaniesz płakać, to nie kupię ci zabawki”) tylko pogarszają sytuację. Pomocna może okazać się informacja: po przedszkolu idziemy na lody.

### **Wejście do przedszkola na własnych nogach**

To bardzo ważne, by dziecko weszło do przedszkola na własnych nogach, a nie na rękach rodzica. Moment „wrywania dziecka” z objęć jest nieprzyjemny dla każdej ze stron – dziecka, rodzica i nauczyciela. Dziecko zaczyna widzieć w nauczycielu osobę, która siłą odbiera je mamie, niczym okrutny porywacz. Dużo przyjemniej dla nauczyciela i dziecka przejąć rączkę dziecka i uściskać je od wejścia. Buduje to zaufanie dziecka do nowej znaczącej osoby dorosłej w jego życiu.

### **Zaufanie**

Pierwsze dni w przedszkolu to trudny czas nie tylko dla dziecka, dla rodzica i dla nauczyciela. Warto wzajemnie poznać się, ufać! Zarówno dla rodzica jak i nauczyciela, dziecko stanowi niezwykłą wartość.

### **Pożegnanie z dzieckiem – czy jest tak strasznie?**

Nie! Pracując wiele lat w przedszkolu widywałam dzieci popłakujące przez kilka miesięcy i kilka dni. Dziecko to dziecko – ma prawo do strachu, a każde z nich jest inne.