

Adaptacja dziecka w przedszkolu



Publiczne Przedszkole nr 2 w Złotowie

Czym jest adaptacja przedszkolna?

Adaptacja to proces stopniowego przyzwyczajania się dziecka do nowego środowiska - w tym przypadku do przedszkola.

Obejmuje:

- ▶ oswojenie się z nowym miejscem, osobami i rytmem dnia,
- ▶ rozwijanie poczucia bezpieczeństwa bez stałej obecności rodzica,
- ▶ nabywanie pierwszych doświadczeń w relacjach społecznych.

Pamiętaj! Adaptacja może trwać od kilku dni do kilkunastu tygodni, a jej przebieg jest indywidualny dla każdego dziecka.



Co czuje dziecko na początku przedszkola? Dlaczego wsparcie rodzica jest kluczowe?

- ▶ **Rozpoczęcie przedszkola to ogromna zmiana w życiu dziecka.**
Dla malucha oznacza to pierwsze, regularne rozstania z rodzicami, nowe miejsce, obce osoby, nieznany rytm dnia.

Co może czuć dziecko?

- ▶ **Lęk separacyjny** - naturalny niepokój przed rozstaniem z rodzicem
- ▶ **Zagubienie** - nowe zasady i otoczenie mogą przytłaczać
- ▶ **Smutek i tęsknota** - nawet jeśli dziecko nie płacze, może wewnętrznje przeżywać rozstanie
- ▶ **Złość lub wycofanie** - jako sposób radzenia sobie z trudnymi emocjami



Jak wspierać dziecko podczas adaptacji?

Zacznij stopniowo przygotowywać dziecko wcześniej:

- ▶ Opowiadaj dziecku o przedszkolu w pozytywny sposób.
- ▶ Czytaj z nim książeczki o przedszkolu.
- ▶ Wspólnie wybierzcie wyprawkę do przedszkola.
- ▶ Odwiedźcie razem przedszkole - pokaż, gdzie będzie sala, toaleta, szatnia.
- ▶ Weźcie razem udział w spotkaniach adaptacyjnych.
- ▶ Ustal rytuały poranne i wieczorne, zbliżone do przedszkolnego harmonogramu (np. regularne wstawanie, jedzenie o stałych porach).

Udziel dziecku wsparcia:

- ▶ Dziecko **reguluje swoje emocje przez obecność i reakcje dorosłego** - to, co czuje rodzic, „przenosi się” na dziecko.
- ▶ Spokojny, konsekwentny rodzic daje sygnał: „To miejsce jest bezpieczne. Ufam mu - ty też możesz.”
- ▶ Akceptacja emocji dziecka („Widzę, że jest ci trudno”) pomaga mu **przeżyć adaptację bez wstydu i poczucia winy.**



Rozstania poranne - co pomaga?

- ▶ **Krótkie i spokojne pożegnania:** Nie przeciągaj rozstania - to nasila napięcie. Wystarczy uścisk, buziak, zapewnienie: „Wracam po ciebie po obiedzie”.
- ▶ **Unikaj znikania bez pożegnania:** Może to budzić niepokój i brak zaufania.
- ▶ **Zachowaj spokój i pewność siebie:** Dziecko odczytuje emocje rodzica. Jeśli widzi niepokój - może poczuć, że coś jest nie tak.
- ▶ **Stosuj rytuał pożegnania:** Stały schemat - np. "buziak, przytulas i papa" - daje poczucie przewidywalności i bezpieczeństwa.
- ▶ **Nie obiecuj nagród za zostanie w przedszkolu:** Może to sugerować, że przedszkole to coś nieprzyjemnego.
- ▶ **Nie strasz i nie dawaj kar:** za płacz, niechęć dziecka



Jak żegnać się z dzieckiem rano w przedszkolu?

1. Krótko, spokojnie i konsekwentnie:

Nie przeciągaj pożegnania. Wystarczy:

"Kochanie, przytulasek, buziak i idziesz się bawić. Ja wrócę po obiedzie."

Dziecko uczy się, że rozstanie jest naturalne, przewidywalne i bezpieczne.

2. Ustal rytuał pożegnania:

Stały schemat (np. buziak + przytulas + pomachanie w oknie) daje dziecku poczucie bezpieczeństwa.

3. Zachowuj spokój i pewność siebie:

Twoje emocje są „lustrem” dla dziecka. Jeśli widzi, że jesteś spokojny/a - łatwiej mu zaufać, że wszystko jest w porządku. Bądź uśmiechnięty!

4. Powiedz, kiedy wrócisz - w sposób zrozumiały dla dziecka:

Zamiast "po pracy", lepiej:

"Przyjdę po ciebie po obiedzie" lub „Odbiorę cię zaraz po drzemce"

5. Wejście dziecka do sali na własnych nóżkach.

6. Po pożegnaniu szybko opuść przedszkole.



Jakich komunikatów unikać?

1. "Tylko nie płacz."

- To zakazuje dziecku przeżywania emocji.

↻ Zamiast tego:

„Wiem, że może być ci trochę smutno. To normalne. Ale poradysz sobie.”

2. "Mamusia szybko wróci!" (jeśli to nieprawda)

- Dziecko poczuje się oszukane, jeśli to się nie spełni.

↻ Lepiej:

„Przyjdę po obiedzie, jak codziennie.”



3. "Jeśli będziesz grzeczny, to kupię ci coś po przedszkolu."

- Daje sygnał, że przedszkole to coś trudnego, co trzeba „wynagradzać”.

↻ Lepiej:

„Wierzę, że dasz radę. Po przedszkolu pójdziemy razem na spacer.”

4. „Uciekam, zanim zauważy” lub „Znikam cichutko”

- Dziecko może się przestraszyć i poczuć opuszczone.

↻ Zawsze się żegnaj jasno i spokojnie - buduje to zaufanie.

5. "Zobacz, inne dzieci nie płaczą!"

- Porównania zawstydzają i obniżają poczucie wartości.

↻ Zamiast tego:

„Każdy z nas czasem się boi, ale to mija. I ty sobie poradzisz.”



Jak postępować z dzieckiem w domu?

- ▶ Zadawaj pytania otwarte po przedszkolu: „W co się dziś bawiłeś?”, zamiast: „Było fajnie?”
- ▶ Daj przestrzeń - niektóre dzieci potrzebują czasu, by się otworzyć.
- ▶ Zadbaj o wspólny czas po przedszkolu - niech dziecko wie, że jesteś obecny.
- ▶ Zachęcaj dziecko do większej samodzielności.
- ▶ Ważny jest stały rytm, te same pory zasypiania i budzenia.
- ▶ Staraj się rano nie poganiać dziecka, tworzyć atmosferę spokoju.
- ▶ Wychodź z domu z zapasem czasowym, aby uniknąć pośpiechu, niepokoju.



Książki, które pomagają przygotować dziecko do przedszkola

- ▶ **"Kicia Kocia w przedszkolu" - Anita Głowińska**
Prosty język, codzienne sytuacje, znana i lubiana bohaterka.
- ▶ **"Tupcio Chrupcio. Przedszkolak na medal" - Eliza Piotrowska**
Historia o przezwyciężaniu lęku przed rozstaniem z rodzicem.
- ▶ **"Basia i przedszkole" - Zofia Stanecka**
Pokazuje emocje dziecka i jak radzi sobie z nową sytuacją.
- ▶ **"Pucio do przedszkola" - Marta Galewska-Kustra**
Idealna dla maluchów – wspiera rozwój językowy i emocjonalny.
- ▶ **"Do zobaczenia później" – Doreen Cronin, Betsy Lewin**
Urocza opowieść o tym, że rodzice wracają, nawet jeśli muszą wyjść. Krótkie, rytmiczne zdania – idealne dla maluchów.
- ▶ **"Zawsze wracam do ciebie" – Annette Langen, Frauke Weldon**
Historia małego króliczka, który boi się rozstań, ale uczy się, że mama zawsze wraca.
- ▶ **"Kubuś i przedszkole" – Praca zbiorowa (seria: Akademia mądrego dziecka)**
Książeczka z okienkami i ilustracjami, pokazująca pierwszy dzień w przedszkolu i rozstanie z mamą
- ▶ **"Franklin idzie do szkoły" – Paulette Bourgeois, Brenda Clark**
Franklin boi się iść do nowego miejsca, ale przekonuje się, że nie jest sam. Pokazuje, jak radzić sobie z niepokojem.
- ▶ **"Kiedy się martwisz" – James Dillon, Anni Betts (z serii Pomocne Emocje)**
Prosta książka tłumacząca dzieciom, co to jest lęk i jak sobie z nim radzić – świetna do wspólnego czytania i rozmowy.
- ▶ **"Kolorowy potwór idzie do przedszkola" - Anna Llenas**



Przykładowe pozycje dla rodziców:

- ▶ **"Jak pomóc maluchowi przetrwać rozstania" - Elizabeth Pantley**
Praktyczne techniki i porady, jak łagodnie wprowadzać dziecko w samodzielność.
- ▶ **„Akcja adaptacja. Jak pomóc sobie i dziecku w zaprzyjaźnieniu się z przedszkolem” - Agnieszka Stein**
Wyjątkowa pozycja, zawierająca odpowiedzi, w jaki sposób przygotować siebie oraz dziecko na pójście do przedszkola. Dzięki niej uda się znaleźć odpowiedzi na najbardziej kluczowe pytania, jakie dręczą rodziców.
- ▶ **"W głowie się mieści - przewodnik po dziecięcych emocjach" - dr Agnieszka Grzelak**
Pomaga zrozumieć, co dziecko może czuć w sytuacji zmiany.



3 Złote Rady na koniec :

- ▶ **Adaptacja to proces, nie wydarzenie.** Dziecko uczy się stopniowo ufać nowemu miejscu.
- ▶ **Spokój i konsekwencja rodzica to podstawa.** Twoja pewność to jego bezpieczeństwo.
- ▶ **Współpraca z nauczycielem i psychologiem jest kluczowa** - nie obawiaj się prosić o wsparcie.

Wskazówki opracowała:
Mgr Martyna Zarzycka - Psycholog





Wszystkim Rodzicom i Dzieciom
Życzymy

POWODZENIA!

