

Adaptacja do przedszkola – jak wspomóc rodziców i dzieci?

Opracowała: Ewelina Śliwa, nauczyciel wychowania przedszkolnego w Samorządowym Przedszkolu nr 58 w Krakowie

Pójście do przedszkola jest dla dziecka bardzo ważnym krokiem. Ze środowiska rodzinnego, znajomego i bezpiecznego, wchodzi do nieznanego środowiska przedszkolnego. Jest to dla malucha trudny czas, pełen emocji i stresu. Okres, w którym poznaje on przedszkole i oswaja je oraz przyzwyczajają się do nowego otoczenia, nazywamy adaptacją. Proces ten u każdego dziecka przebiega inaczej: u jednych jest prawie niezauważalny, a u innych trwa długo i obfituje we łzy i lęk. Trzeba pamiętać, że adaptacja dotyczy nie tylko dzieci, ale również ich rodziców, którzy często na równi z pociechą przeżywają rozpoczęcie edukacji przedszkolnej. Pojawiają się u nich trudne emocje, stres, lęk o dziecko, nawet łzy. Niejednokrotnie te obawy przenoszą się na dzieci, co może w dużym stopniu utrudniać przebieg adaptacji. Zadaniem przedszkola jest podejmowanie działań, które pomogą rodzicom przejść przez ten trudny czas i ułatwią zarówno im, jak i ich dzieciom jak najlepsze i najszybsze poznanie placówki oraz nowego środowiska.

Jak nauczyciel może pomóc dziecku i rodzicom?

Jednym z najważniejszych zadań nauczyciela jest uświadomienie rodzicom, że pojawiające się u nich emocje, stres, niepewność są jak najbardziej naturalne. Pójście dziecka do przedszkola to bardzo ważny etap w życiu całej rodziny. Zmienia się dotychczasowy rozkład dnia, maluch oddziela się od rodziców i spędza z nimi mniej czasu. Normalne jest więc pojawianie się obaw i lęku o pociechę, wyrzutów sumienia, łez. Jeśli rodzice (z pomocą nauczyciela) uświadomią to sobie, łatwiej im będzie zaakceptować te uczucia i poradzić sobie z nimi. Bo przecież nie tylko oni przeżywają rozterki: „Czy mój szkrab sobie poradzi?“, nie tylko oni czują żal: „Mój maluszek tak szybko rośnie...”. Zrozumienie tego procesu i umiejętność poradzenia sobie z własnymi emocjami są niezmiernie ważne w przebiegu procesu adaptacji u przedszkolaka – tylko opanowany rodzic jest w stanie wspomóc we właściwy sposób swoje dziecko.

W każdym przedszkolu powinien działać program adaptacyjny, w ramach którego rada pedagogiczna ustala zakres działań związanych z adaptacją nowo przyjętych dzieci. Warto zapoznać z nim rodziców, aby pokazać im, że w tym pierwszym trudnym okresie nie będą pozostawieni sami sobie. Program powinien zawierać różne rodzaje działań, dzięki którym dziecko i rodzice mogą jak najlepiej poznać przedszkole, oczywiście jeszcze przed rozpoczęciem roku szkolnego. Do najczęściej realizowanych wydarzeń w ramach takiego programu należą:

1. Dzień lub tydzień otwarty – nowo przyjęte dzieci wraz z rodzicami są zapraszani do przedszkola na zajęcia, dzięki którym mogą poznać wychowawczynię, sale, ogród –

słowem: całe przedszkole. Zajęcia można zorganizować w ciągu jednego dnia lub zaplanować na cały tydzień – wówczas każdego dnia maluchy z rodzicami poznają inny zakątek przedszkola i uczestniczą w innych zabawach. Jest to bardzo dobry sposób na poznanie nowego środowiska przez dziecko – przybiera formę odkrywania nowego miejsca wraz z mamą lub tatą, a dzięki obecności rodziców dziecko odczuwa przy tym mniejszy lęk i niepewność. Dla rodzica jest to również wspaniała okazja do poznania osób, które będą zajmować się ich pociechą, oraz zaobserwowania warunków, w jakich będzie ona spędzać dzień. Warto więc organizować jak najwięcej takich zajęć.

2. Imprezy i uroczystości przedszkolne – w maju lub czerwcu na terenie przedszkola organizowane są różne wydarzenia, na które można zaprosić również nowo przyjęte dzieci i ich rodziców. Może to być np. piknik rodzinny, podczas którego w nieco luźniejszej atmosferze dochodzi do spotkania dziecka i rodziców z wychowawczynią, innymi dziećmi. Dobrym pomysłem jest zorganizowanie przedstawienia przez najstarszą grupę i zaproszenie na nie nowych przedszkolaków z rodzicami. Dzięki takim uroczystościom i imprezom możliwa jest integracja, dobre poznanie placówki, nawiązywanie więzi między rodziną a przedszkolem, powstawanie pozytywnych emocji.
3. Pierwsze zebranie z wychowawcą – warto je zorganizować jeszcze przed nowym rokiem szkolnym, a najlepiej przed wakacjami. Wychowawca zapoznaje rodziców z obowiązującymi w placówce dokumentami – dzięki temu będą wiedzieć, na czym opiera się praca przedszkola oraz gdzie można szukać informacji. Ważne jest zaprezentowanie im rozkładu dnia – będą mieli świadomość, co dziecko robi w danej chwili w przedszkolu. Nauczyciel powinien opowiedzieć rodzicom o stosowanych metodach i formach pracy z dziećmi, o tym, co będzie się działo w grupie w ciągu roku – dzięki temu rodzice będą mieli pewność, że ich pociecha będzie się wszechstronnie rozwijać poprzez udział w ciekawych zajęciach i wydarzeniach przedszkolnych. Niezmiernie ważne jest ustalenie, jak będzie wyglądała współpraca nauczyciela z rodzicami. Warto uzyskać od nich informację, czego oczekują, ale też przekazać swoje oczekiwania wobec nich. Rodzic musi dowiedzieć się, na jakich zasadach będzie przebiegał kontakt, kiedy i jak często będzie można porozmawiać o swoim dziecku, w jaki sposób nauczyciel będzie informował go o sukcesach i porażkach przedszkolaka. Nauczyciel musi zaznaczyć, że bardzo ważny jest udział rodziców w życiu przedszkola – ich zaangażowanie i obecność bardzo pomogą dziecku w procesie adaptacji. Na pierwszym zebraniu z nowymi rodzicami warto jest przekazać wskazówki, jak przygotować siebie i dziecko na przekroczenie progu przedszkola. Można przygotować miniporadnik, w którym opiszemy sytuacje ułatwiające i utrudniające przebieg procesu adaptacji.

W pierwszych dniach niezmiernie ważna jest pozytywna atmosfera tworzona przez nauczyciela w grupie – łagodny głos, uśmiech, dużo zabawy, przytulanie, pocieszanie. Dzięki temu u dzieci wykształcą się pozytywne pierwsze skojarzenia, co tylko ułatwi przebieg adaptacji. Dobrym pomysłem jest zorganizowane na początku roku szkolnego krótkiej uroczystości (oczywiście z udziałem rodziców) pasowania na przedszkolaka, dzięki której maluchy poczują silniejszą więź z placówką i staną się prawdziwymi przedszkolakami.

Te i różne inne działania podejmowane w przedszkolach jeszcze przed rozpoczęciem roku szkolnego i tuż po nim z pewnością pomogą maluchom i ich rodzicom w jak najlepszym poznaniu placówki i łagodnym przekroczeniu jej progu we wrześniu. Kiedy rok szkolny się rozpocznie i dzieci zawitają do grupy, należy uzbroić się w cierpliwość i mieć nadzieję, że wspólne działania podejmowane przez przedszkole i rodziców przyniosą oczekiwany skutek.

Jak rodzice mogą pomóc swojemu dziecku?

1. Dużo rozmawiać z dzieckiem na temat pójścia do przedszkola. Tłumaczyć i cierpliwie odpowiadać na jego pytania. Należy pomóc zrozumieć maluchowi, dlaczego nie będzie już w domu z mamą i dlaczego będzie spędzał w przedszkolu określony czas. Ważne jest opowiadanie mu o tym, jak wygląda dzień w przedszkolu, co dzieci tam robią i jak się bawią. Pomocne może być pokazywanie zdjęć mamy lub taty z przedszkola i wspomnianie tych czasów (oczywiście należy przekazywać jedynie pozytywne wspomnienia).
2. Często nawiązywać w domowych zabawach i rozmowach do przedszkola, np. bawić się w to, w co dzieci bawią się w placówce. Można pobawić się z dzieckiem w przedszkole i zainscenizować z lalkami lub misiami cały przedszkolny dzień. Ważne jest pokazywanie w zabawie prawidłowego porannego rozstania (laleczka może uronić kilka łez, ale po chwili już zajmuje się zabawą), jak wyglądają posiłki i leżakowanie, kiedy przychodzi po dziecko mama (po jakiej aktywności, np. po obiedzie).
3. Nie straszyć dziecka przedszkolem, wychowawcą. Absolutnie niedopuszczalne jest przedstawianie placówki z złym światłem, jako miejsca, gdzie „w końcu będziesz grzeczny!”. Nie można również wyrażać swoich obaw i wątpliwości przy dziecku, gdyż spowoduje to tylko spotęgowanie lęku przed nieznanym („Skoro mama boi się przedszkola, to na pewno jest tam strasznie!”).
4. W miarę możliwości w pierwszych tygodniach pobytu dziecka w przedszkolu odbierać je wcześniej, tak aby mogło stopniowo przyzwyczajać się do rozłąki. Czas spędzany w placówce należy powoli wydłużać, oczywiście tłumacząc dziecku, dlaczego tak się dzieje.
5. Bardzo ważny jest moment porannego pożegnania. Powinno ono być krótkie i stanowcze. W pierwszych tygodniach pobytu w przedszkolu na pewno będzie pojawiał się płacz przy pożegnaniu, ale wydłużanie momentu rozstania tylko pogarsza sprawę. Jest to sytuacja trudna i dla malucha, i dla rodzica, jednak wymaga zachowania zimnej krwi. Tylko szybkie pożegnanie pozwoli dziecku jak najszybciej zapomnieć o płaczu i zająć się zabawą. Rzadko kiedy przedszkolak płacze cały dzień, zazwyczaj jest to tylko kilka chwil – rodzic musi o tym pamiętać. Mama czy tata nie powinni wymykać się ukradkiem, gdyż dziecko poczuje się oszukane i opuszczone, a kolejnego dnia nie pozwoli im odejść na krok. Poranne rozstanie ułatwią rytuały ustalone wspólnie z dzieckiem, np. pomachanie przez okno, wypowiedzenie rymowanki lub wierszyka, uścisk i określona liczba całusów. Dziecko musi wiedzieć, że po takim rytuale rodzic wyjdzie z sali. Z czasem na pewno poranne rozstania będą łatwiejsze, najważniejsza jest konsekwencja od samego początku.
6. Bardzo ważne jest składanie dziecku obietnic możliwych do spełnienia. Szczególnie w tych pierwszych tygodniach maluch czuje się niepewnie w nowym środowisku, dlatego słowo rodzica musi być czymś w 100 proc. pewnym. Nie obiecujmy, że przyjdziemy po dziecko po obiedzie, jeśli wiemy, że możemy odebrać je dopiero po podwieczorku. Dziecko będzie odczuwało lęk i niepewność, a przedszkole będzie mu się kojarzyło z czymś nieprzyjemnym.
7. Pójście dziecka do przedszkola wiąże się ze zmianą rytmu dnia. Maluch będzie jadł o innych porach niż w domu, będą go obowiązywały inne godziny odpoczynku i zabawy. Warto wdrażać go do tych zmian już w domu, np. zmienić pory posiłków, kłaść go spać wcześniej i budzić o wcześniejszej godzinie. Takie stopniowe przyzwyczajanie dziecka do innego rozkładu dnia pozwoli mu łatwiej odnaleźć się w przedszkolu.
8. Niezmiernie ważne jest uczenie dziecka samoobsługi i samodzielności. Przedszkolak będzie czuł się pewniej w nowym miejscu, kiedy będzie mógł sam sobie poradzić w niektórych sytuacjach, np. samodzielnie skorzystać z toalety, ubrać się, zjeść posiłek. Ważna jest też samodzielność w wyborze zabawy, poruszaniu się po sali, nawiązywaniu kontaktów z rówieśnikami.
9. Dużym ułatwieniem w przygotowaniu dziecka do przedszkolnej przygody jest wspólne czytanie książek na ten temat, takich jak *Pora do przedszkola* A. Sójki, *Bolek i Lolek w przedszkolu* M. Berowskiej, *Kamyczek. Przedszkole* Ch. L'Heureux, *Tupcio Chrupcio nie chce iść do przedszkola* A. Casalis, *Przedszkoludki. Sto radości i dwa smutki* A. Frączek, *Lulaki, Pan Czekoladka i przedszkolaki* B. Ostrowickiej, *Opowiadania dla przedszkolaków*

- R. Piątkowskiej, *Przedkolaki z ulicy Morelowej* B. Gawryluk. Dziecko, utożsamiając się z bohaterem opowiadania, może przeżywać różne (często trudne) sytuacje i poznawać sposoby radzenia sobie z nimi. Słuchając o świetnych przygodach bohatera w przedszkolu, być może pomyśli „Ja też tak chcę!”. Zawsze w późniejszym czasie, np. podczas trudnych rozstań, można odwoływać się do bohatera bajki: „Pamiętasz, jak to było z...?”.
10. Należy zadbać o to, by pójście dziecka do przedszkola nie było dla niego pierwszą dłuższą rozłąką z rodzicami. Powinno ono przyzwyczajać się do nieobecności mamy i taty, dzięki czemu łatwiej znieśie rozstanie w przedszkolu. Można urządzić wakacje u babci, weekend u cioci, dzień z wujkiem itd.
 11. Idąc do przedszkola, dziecko staje się członkiem nowej grupy rówieśniczej. Warto zadbać o wcześniejsze częste spotkania malucha z rówieśnikami na podwórku, u znajomych, na placu zabaw, podczas których będzie mógł ćwiczyć umiejętności społeczne, np. dzielenia się, współdziałania, asertywność. Wówczas łatwiej mu będzie odnaleźć się w nowej grupie przedszkolnej i zaakceptować zasady w niej obowiązujące, nie będzie to dla niego całkiem nieznaną sytuacją.
 12. Obowiązkowe wydaje się wcześniejsze odwiedzenie przedszkola i poznanie go podczas dnia otwartego. Dziecko powinno widzieć pozytywnie nastawionego i uśmiechniętego rodzica, który z ciekawością pokazuje mu placówkę.
 13. Dobrym wsparciem dla dziecka jest przynoszenie z domu ulubionej zabawki, najlepiej przytulanki. Można również kupić lub wspólnie z dzieckiem wykonać nową maskotkę – przyjaciela do przedszkola. Dzięki posiadaniu czegoś swojego i bliskiego dziecko będzie czuło się pewnie w nowym miejscu.
 14. Doskonałym sposobem na przygotowanie dziecka do nowej roli jest wspólne kupowanie wyprawki. Jako przedszkolak dziecko musi mieć swoje kredki, blok, ołówek, plecaczek, strój gimnastyczny, kapturę itd. Takie przygotowania, kiedy dziecko może kupić przybory z ulubionymi bohaterami bajek, dają dużo radości i tworzą pozytywne skojarzenia z przedszkolem.
 15. Dużym wsparciem dla malucha podczas pierwszych tygodni w przedszkolu (ale także i później) jest włączanie się rodziców w życie placówki. Kiedy dziecko widzi zadowoloną mamę, która przychodzi czytać w jego grupie bajki, czuje się szczęśliwe. Kiedy tata przychodzi do przedszkola i z uśmiechem opowiada o swojej pracy, przedszkolak czuje się dumny i ważny. Te wszystkie pozytywne uczucia, których doświadcza dziecko w związku z efektywnym współdziałaniem rodziców i przedszkola, tworzą bardzo dobrą bazę do jak najszybszej adaptacji i zaakceptowania placówki jako „drugiego domu”.

Należy pamiętać, że proces adaptacji jest u każdego dziecka sprawą indywidualną. Może zdarzyć się tak, iż pomimo podejmowania różnych działań ze strony przedszkola i rodziców dziecko bardzo ciężko przechodzi ten trudny okres. Nie należy wówczas nikogo obwiniać, trzeba po prostu zaakceptować taki stan rzeczy i dalej pomagać dziecku, nie poddawać się. Po jakimś czasie (krótszym lub dłuższym) maluch na pewno przyzwyczai się do nowego środowiska.