

Czym jest adaptacja?

Adaptacja, czyli przystosowanie dziecka do środowiska przedszkolnego jest procesem długotrwałym, złożonym i wielostronnym. Dziecko w tym czasie potrzebuje dużo czasu, zrozumienia i cierpliwości zarówno od rodziców jak i nauczycieli, aby móc przystosować się do nowej dla niego sytuacji. Niektórzy autorzy odnosząc się do rozpoczęcia nauki w przedszkolu stosują pojęcie **dojrzałości przedszkolnej**, a definiują ją jako „osiągnięcie takiego stopnia rozwoju fizycznego, umysłowego, społeczno-emocjonalnego, jaki pozwala mu na pozostawanie w ciągu kilku godzin dziennie, pod opieką personelu przedszkola i współuczestniczenia w zajęciach tam organizowanych”.

Należy pamiętać, że rodzina jest pierwszym, naturalnym środowiskiem społecznym dziecka, a wraz ze wzrostem i rozwojem poszerza się o przedszkole, szkołę, czy grupę rówieśniczą. Doświadczenia zdobyte we wczesnym dzieciństwie mają ogromny wpływ na zachowania dziecka w późniejszym okresie. Matka jest niezwykle ważną osobą w życiu dziecka. To właśnie ona zaspokaja potrzeby emocjonalne i biologiczne dziecka w okresie niemowlęcym, dlatego łączy ją z dzieckiem niezwykle silna więź. Dziecko w sytuacji nowej dla siebie odczuwa potrzebę kontaktu z matką, a gdy jest on niemożliwy budzi się w nim niepokój, lęk. To właśnie matka stymuluje zachowania dziecka we wczesnym wieku i ma ogromny wpływ na jego socjalizację.

Co zrobić, by adaptacja dziecka w przedszkolu była sprawna?

Proces adaptacji powinien zachodzić stopniowo. Warto poświęcić pierwszy tydzień lub dwa, by powoli wydłużać czas spędzany przez dziecko w placówce. Jest to bardzo ważne, ponieważ pozwala dziecku zbudować pozytywny obraz nowego miejsca. Pomiędzy 2 a 3 rokiem życia, dziecko może przeżywać wzmożone objawy *lęku separacyjnego*.

Lęk separacyjny jest to naturalnie przeżywany, rozwojowy lęk przed rozłąką z rodzicem czy najbliższym opiekunem. Dzieci, które odczuwają lęk separacyjny odczuwają niepokój w sytuacji, gdy główny opiekun nie znajduje się w zasięgu ich wzroku. Odczuwany przez dzieci lęk separacyjny najczęściej wiąże się ze strachem przed tym, że rodzicowi może stać się coś złego podczas rozłąki. Stopniowe przyzwyczajanie dziecka do uczęszczania do przedszkola może pomóc zaadaptować się nawet najbardziej przywiązanim maluchom. Przede wszystkim warto pamiętać, iż dzieci uczą się na zasadzie modelowania i obserwacji zachowania osób dorosłych. Pozostawienie dziecka pod opieką nowych, nieznanymi osobami może być dla rodziców trudne. Naturalne jest więc poczucie niepokoju czy smutku. Niezwykle ważne jest, by rodzice wcześniej uporządkowali przeżywane emocje i przygotowali się na ten moment, by w chwili pozostawienia dziecka w przedszkolu, być dla niego oparciem. Jeśli dziecko zauważy niepewność rodzica – może to zaburzyć proces budowania poczucia zaufania względem miejsca, jakim jest przedszkole. Kolejnym istotnym czynnikiem wpływającym na łatwiejsze zaadaptowanie się dzieci oraz rodziców są szczerze rozmowy na temat przedszkola. Opowieści o planie dnia, jakiego dziecko może spodziewać się w placówce czy o tym, jak będą wyglądać sale. Warto także tłumaczyć dziecku, że zasady przedszkolne są ważne i należy ich przestrzegać. Dzieci lubią, gdy w ich świecie panuje porządek. Pozwala to budować poczucie bezpieczeństwa, co istotnie wpływa na czas adaptacji.

Jakie trudności najczęściej pojawiają się w procesie adaptacji?

Dzieci przede wszystkim mają trudności :

- ze zmianą dotychczasowych standardów zaspokajania potrzeb emocjonalnych i biologicznych;
- koniecznością nawiązywania kontaktów interpersonalnych z nieznanymi ludźmi;
- zdobywaniem szybkiej orientacji w środowisku przedszkolnym;
- nabywaniem poczucia przynależności do grupy społecznej;
- zmianę rytmu i trybu życia;
- inną pozycję dziecka w grupie przedszkolnej niż w rodzinie; Dziecko jest jedynie jednym z wielu którym nauczyciel musi poświęcić czas.
- zmiany w sytuacji rodzinnej wywołania faktem podjęcia przez matkę pracy zawodowej. Aby złagodzić objawy te, należy wzbogacić dziecko o pozytywne doświadczenia w kontaktach z rówieśnikami oraz dorosłymi. Może zabrzmieć to dość ostro, ale należy zmniejszyć zależność emocjonalną dziecka z rodzicem. Ważne jest rozwijanie samodzielności w czynnościach samoobsługowych. Należy postarać się, aby pierwszy kontakt z rówieśnikami w grupie stał się dla dziecka możliwością do zdobycia pozytywnych doświadczeń i przeżyć oraz co jest bardzo istotne ze strony nauczyciela, dostosować program i wymagania stawiane dziecku do jego poziomu możliwości i potrzeb.

Rady dla rodziców, których dzieci rozpoczną uczęszczanie do przedszkola.

- nie należy straszyć dziecka przedszkolem!!!
- jakiś czas wcześniej wytłumaczyć mu dlaczego będzie musiał chodzić do przedszkola;
- zaciekawiać dziecko przedszkolem poprzez rozmowę (to miejsce, gdzie pozna nowych kolegów, koleżanki, wspólnie będą się bawić itp.);
- przedstawić dziecku pozytywny obraz przedszkola, (przejdźcie się zobaczyć budynek i plac zabaw, pooglądajcie zdjęcia na stronie internetowej, wspólnie spróbujcie narysować przedszkole)
- zaangażować dziecko w zakupy wyprawki do przedszkola;
- jeżeli dziecko nie rozstawało się z rodzicami należy pozostawić go u osoby, która dziecko zna na jakiś czas, aby nie kojarzyło momentu rozstania z pobytem w przedszkolu;
- wdrażać do przestrzegania umów i zasad;
- pozwalać oraz zachęcać dziecko do samodzielności, do korzystania z toalety, samodzielnego mycia rąk, czy próby ubierania się;
- starać się dostosować rytm dnia do tego panującego w przedszkolu.
- pozbaądź się swoich obaw – w razie wątpliwości zadawaj pytania nauczycielom, bądź gotowy do współpracy z przedszkolem

Jak powinno wyglądać rozstanie z dzieckiem?

Sam moment rozstania jest trudny zarówno dla dziecka jak i rodzica. Pamiętajmy, iż atmosfera powinna być przyjazna i miła, a sam moment rozstania przebiegł szybko i sprawnie

1.**Krótkie pożegnanie.** Długie rozmowy, całusy, uściski, niekończące się przybijanie piątek utrudnia dziecku i rodzicowi rozstanie.

2.**Rytuały.** Warto abyście przed wyjściem do przedszkola ustalili sposób rozstania czy będzie to całus, przybicie „żółwika”, czy przytulas. Pierwsze dni na pewno będą trudne w utrzymaniu tego, ale z biegiem czasu na pewno dziecko się przyzwyczai.

3.**Mów prawdę.** Powiedz dziecku, że nadszedł czas rozstania i wrócisz „po obiedzie”. Dobrze, żebyś określiła dziecku orientacyjny czas powrotu.

4.**Miłe komunikaty.** Nie stosuj nigdy stwierdzenia „nie bój się”, bo uświadamiasz swojemu dziecku, że jest coś czego mógłby się bać. Zamiast tego powiedz „Miłej zabawy”, „Na pewno dzień Ci minie przyjemnie”. Pamiętaj o uśmiechu i ciepłym głosie, który pomoże twojemu dziecku nabrać pewności siebie, że „w przedszkolu jest fajnie”

5.**Cierpliwość.** Okres adaptacji może przebiegać długo. Pamiętaj, że wiele zależy od Ciebie, nauczyciela i dziecka. Warto, abyś była wrażliwa na emocje dziecka. Krzyk i negatywne emocje z Twojej strony pogorszą sytuację.

Należy pamiętać, że **każde dziecko przechodzi proces adaptacji w swoim tempie i na swój sposób**. Rolą rodzica jest wsparcie i towarzyszenie dziecku w tym intensywnym czasie oraz pomoc w tworzeniu obrazu przedszkola jako bezpiecznego miejsca, gdzie dziecko może czuć się spokojne i swobodne. Być może wszystkie te trudności nie będą miały miejsca, a sam pobyt naszego dziecka będzie wspaniałą zabawą i mile spędzonym czasem.

Bibliografia:

- D. Gęzikiewicz, L. Szabelska, *Witamy trzylatki*, [w:] *Wychowanie w przedszkolu*, nr 6/2004
- J. Lubowiecka, *Przystosowanie psychospołeczne dziecka do przedszkola*, WsiP, Warszawa 2000, s.16.
- R. Góral, *Dojrzałość przedszkolna* [w:] *Bliżej Przedszkola wychowanie i edukacja*, nr 6.93, czerwiec 2009, s. 34.
- A. Stein, *Akcja adaptacja*, Mamania, Warszawa, 2017
- R. Rapee, A. Wignall, *Lęk u dzieci. Poradnik z ćwiczeniami*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2017, s.29
- L. Cohen, *Nie strach się bać*, Mamania, Warszawa, 2015

Polecamy:

- L. Cohen, *Rodzicielstwo przez zabawę*, Mamania, Warszawa, 2012
- A. Stein, *Dziecko z bliska*, Mamania, Warszawa, 2012