

# Adaptacja – jak ułatwić ją dziecku i sobie?

Aleksandra Musiał - Krupska

---

Drodzy Rodzice!

Wielkimi krokami zbliża się wrzesień, a wraz z nim czas wielkiej próby zarówno dla Was, jak i Waszych pociech. Każdy chciałby, aby był on jak najmniej stresującym wydarzeniem. Musimy jednak pamiętać, że stres jest nieodłącznym elementem zmian, jakie pojawiają się w naszym życiu. Czy zatem dziecko, które przekracza próg przedszkola jest skazane na płacz, nerwy i wielki ból psychiczny związany z wchodzeniem w nowe środowisko i role społeczne? Zdecydowanie nie. My dorośli – rodzice, opiekunowie, nauczyciele – możemy sprawić, że stres, z którym maluch się zetknie będzie znacznie mniejszy, a adaptacja do przedszkola przebiegnie łagodniej.

Wobec tego w jaki sposób wesprzeć dziecko w tym trudnym dla niego czasie?

Przed 1 września:

1. Oswajanie.
2. Usamodzielnianie.
3. Zapoznanie.

Po pierwszym wrześniu:

4. Mierzenie się z własnymi emocjami.
5. Czas dla Ciebie i dziecka.
6. Sztuka rozstawania.
7. Wygoda.
8. Rozmowy po powrocie do domu.
9. Współpraca z nauczycielami.
10. Troska o dziecięce emocje.

**1. Oswajanie.** Adaptacja jest procesem długotrwałym. Dlatego przede wszystkim należy pamiętać, że nie można z nią czekać do września. Nie możemy liczyć, że dziecko wejdzie bez żadnego problemu, szczęśliwe i zadowolone do nowego miejsca, w którym nikogo i niczego nie zna. Nawet my dorośli odczuwamy większy niepokój, gdy mamy zmierzyć się z nieznanym. Dlatego warto przygotować dziecko stopniowo, metodą małych kroczków.

Jeśli dziecko przebywa znaczną część dnia tylko z mamą czy tatą, warto – w miarę możliwości – zostawić je od czasu do czasu z kimś innym. W ten sposób dostanie ono sygnał, że może i nie ma rodziców obok, ale zawsze wróć. Dziecko dostaje też informację, że z innymi osobami jest równie bezpieczne i może z nimi miło spędzić czas.

Dobrym pomysłem mogą być także wycieczki w okolice przedszkola, opowiadanie o budynku, o tym, co się w nim robi, kogo można tam spotkać. Dziecko oswaja się z widokiem przedszkola, drogą do niego, układa sobie informacje, które mu przekazujecie, co na pewno zaprocentuje w przyszłości.

Opisywanie przedszkola jest bardzo istotne. Należy jednak pamiętać, że liczy się sposób, w jaki będziecie to robili. Jeśli dziecko usłyszy *Pójdiesz do przedszkola i tam cię nauczą ładnego jedzenia/grzecznego zachowania. Tam już nie będziesz robił co chcesz* – jaki obraz wytworzy się w jego głowie? *No tak, pójdę do przedszkola i nic mi nie będzie wolno. Pani jest straszna, na pewno wszystkiego zakazuje. Z jakim nastawieniem pójdzie pierwszego września świeżo upieczony przedszkolak?* Twórzmy w głowie naszych dzieci pozytywny obraz przedszkola. Mówmy, że są w nim zabawki, małe krzeselka i stoliki, panie kucharki przygotowują pyszne jedzenie, nauczycielki pokazują wiele ciekawych rzeczy, jest dużo tańców i śpiewu. Rodzice są dla dziecka największym autorytetem, co warto wykorzystać przy adaptacji. Pokażcie dziecku, że bycie przedszkolakiem to coś, z czego może być dumne.

Bardzo dobrym pomysłem jest też zabawa w przedszkole. Jest to świetny trening umiejętności społecznych, który przyda się dziecku wchodzącemu w nową rolę. Zabawa z misiami, lalkami, samochodzikami w jedzenie posiłków, chodzenie na wycieczki, tańce, rysowanie, czy nawet podejmowanie prób negocjacji w spornych kwestiach pomoże dziecku odnaleźć się w nowej rzeczywistości społecznej, doda mu pewności siebie.<sup>1</sup>

**2. Usamodzielnianie.** Przedszkole jest miejscem, gdzie nie sposób zająć się każdym dzieckiem w każdej chwili. Nauczyciele i pracownicy przedszkola starają się, aby potrzeby wszystkich dzieci były zaspokajane, jednak nie zawsze możliwe jest to w takim samym stopniu. Dlatego warto zadbać, aby dziecko potrafiło poradzić sobie z niektórymi aspektami dnia codziennego. Pozwoli to na usprawnienie działania grupy, ale i zmniejszy ryzyko wystąpienia różnych sytuacji stresowych.

Przede wszystkim zadbajcie, aby dziecko opanowało samoobsługę w zakresie korzystania z łazienki. Uczenie korzystania z toalety jest wielkim wydarzeniem i niewątpliwie niełatwym. Jeśli dziecko wciąż nie opanowało tej umiejętności, pójście do przedszkola jest

---

<sup>1</sup> Pilichowska A. *Czas ciężkiej próby, czyli adaptacja dziecka*, Bliżej Przedszkola nr 06/2017

najlepszą okazją i motywatorem do podjęcia się tego zadania. Im wcześniej zaczniecie, tym lepiej, bo można będzie to zrobić łagodniej, bez dodatkowego stresu.

Warto przy okazji uczyć dziecko mycia rąk po korzystaniu z toalety, a także zębów, aby czuło się pewnie podczas wykonywania tych czynności przy innych dzieciach.

Kolejnym istotnym elementem jest uczenie samodzielnego jedzenia, korzystania ze sztuczków, ale i przede wszystkim wprowadzanie nawyków jedzenia różnorodnych potraw, w tym owoców i warzyw. Warto zachęcać dziecko do spożywania różnorodnych posiłków, zapraszać je do wspólnego ich przyrządzania.

Inną ważną umiejętnością jest sprzątanie zabawek. Jest to temat niewątpliwie skomplikowany, gdyż jak wiadomo dzieci tej czynności nie lubią wykonywać. Potrafią być niezwykle kreatywne w wymyślaniu nowych wymówek po to, by uniknąć tego przykrego obowiązku. Może jednak warto zadbać, aby nie był to jedynie obowiązek, a dalsza część dobrej zabawy? Zachęćcie dzieci do układania zabawek na czas, wyścigi, zaangażujcie rodzeństwo, ułóżcie historię o zmęczonych misiach, lalkach, samochodach, które lubią spać w ciepłym garażu. Pokażcie, że nie jest to taka zła czynność, że przy sprzątaniu także może być miło.

Często trudnym, wywołującym niemały stres tematem jest też odpoczynek – czy to leżakowanie, czy słuchanie bajek, opowiadań, muzyki po obiedzie. Dzieci nie potrafią odpoczywać – chcą ciągle się bawić, być w ruchu. Natomiast odpoczynek jest niezmiernie ważny do prawidłowego funkcjonowania organizmu dziecka. Neuronauka mówi, że *kiedy [dzieci] się nie wysypiają i są przemęczone, ich autonomiczny układ nerwowy (czyli układ tzw. pobudzenia organizmu) nie znajduje się w stanie równowagi. Układ ten (...) jest nadzbyt aktywny, przez co jego towarzysz – układ przywspółczulny (...) odpowiedzialny za spokój i koncentrację – zupełnie się dezaktywuje i przestaje skutecznie działać.*<sup>2</sup> Taki stan rzeczy niekorzystnie wpływa na koncentrację u dzieci, sposób reagowania na to, co się wokół nich dzieje, są one mniej cierpliwe i szybciej się denerwują. Dlatego tak ważne jest, aby uczyć pociechy – choć na pewno nie jest to łatwe zadanie – odpoczywać. Postarajcie się ustalić porę dnia *na relaks*, dzięki czemu organizm dziecka wytworzy nawyk, przez który sam będzie potrzebował odpoczynku. Dobrze, jeśli będzie to ta sama pora, w której odpoczywa się w przedszkolu.<sup>3</sup> Skorzystajcie w tego także Wy w miarę możliwości i sami również pozwólcie swoim organizmom na regenerację.

---

<sup>2</sup> [www.magdalenabockomysiorska.pl](http://www.magdalenabockomysiorska.pl)

<sup>3</sup> Turek K. *Niekończąca się historia... Poradnik dla rodziców, o tym, jak wprowadzić dziecko w świat przedszkola*, Wydawnictwo Bliżej Przedszkola, Kraków 2015

**3. Zapoznanie.** W naszym przedszkolu organizowane są Dni Adaptacyjne. Mają na celu zapoznanie dzieci z przedszkolem, nauczycielami, pracownikami, ale i przede wszystkim z rówieśnikami. Pozwalają oswoić się z nowym otoczeniem dając większe poczucie bezpieczeństwa i pewność siebie Waszym pociechom, gdyż mają swoich ukochanych rodziców obok. Nowi przedszkolacy mogą na własne oczy przekonać się o tym, co im opowiadaliście, skonfrontować Wasze słowa z rzeczywistością. Wciąż jest tutaj bardzo dużo Waszej roli, gdyż dziecko uważnie będzie obserwowało Wasze zachowanie, reakcje na to, co się dzieje.

**4. Mierzenie z własnymi emocjami.** Zanim dziecko będzie musiało zmierzyć się z ogromną zmianą w swoim życiu, jaką jest pójście do przedszkola, zmierzcie się z nią Wy, drodzy Rodzice! Jak już wspomniałam wcześniej, dziecko bazuje na Waszych emocjach, na tym, co Wy prezentujecie poprzez swoją postawę. Zadajcie sobie pytania: Czy mam jakieś obawy związane z posłaniem dziecka do przedszkola? Czy może dręczy mnie poczucie winy, że dziecko będzie z kimś innym, obcym? Postarajcie się przemyśleć wszelkie swoje wątpliwości, popracujcie nad tym, co Was niepokoi, skonfrontujcie się ze swoimi uczuciami.<sup>4</sup> Jeśli macie potrzebę, porozmawiacie z dyrektorem, czy nauczycielami, poproście o wsparcie dla siebie.

W adaptacji dziecka bardzo ważne jest, jakie postawy prezentują rodzice. Sami muszą być przekonani, że decyzja o posłaniu pociechy do przedszkola była słuszna.<sup>5</sup> Wszelkie wahania, wątpliwości mogą z łatwością zostać odczytane przez dziecko, co zaburzy proces osvajania się z nową sytuacją życiową malucha. Twój strach spowoduje, że przedszkolak zacznie się bać. Twój niepokój w oczach, gdy zostawisz dziecko pod opieką nauczycielki będzie udzielał się dziecku. Bo skoro mama/tata się boi, stresuje, to co innego ma czuć mały człowiek, który cały czas polegał w dużej mierze na emocjach i odczuciach rodziców? Dlatego właśnie tak ważne jest uporanie się z własnymi emocjami, zanim dziecko będzie musiało zmierzyć się ze swoimi.

**5. Czas dla siebie i dziecka.** W dzisiejszym zaganianym, ciągle gdzieś pędzącym świecie musimy odnaleźć choć jeden moment, aby przystanąć. Zamiast przybiegać do przedszkola na ostatnią chwilę, wstańcie wcześniej, pojawcie się w przedszkolu o takiej godzinie, abyście mogli bez stresu porozmawiać z dzieckiem. Poświęćcie swojemu maluchowi więcej czasu. Nie spieszcie się, nie poganiajcie, nie wprowadzajcie w umysł dziecka chaosu, niepokoju. Pochwalcie dziecko, uśmiechnijcie się do niego. Niech dziecko w spokoju, bez

---

<sup>4</sup> Wentrych A. *Zanim wkroczy specjalista... Jak pomóc przedszkolakowi w trudnych sytuacjach. Przewodnik dla nauczycieli i rodziców*, Wydawnictwo Bliżej Przedszkola, Kraków 2016

<sup>5</sup> Wróbel K., Zielińska E. *Idziemy do przedszkola, wskazówki i porady dla rodziców*, Bliżej Przedszkola 04/2011

pośpiechu się rozbierze, założy przedszkolne buty, obejrzy swój znaczek. Dla niego zaczął się właśnie trudny okres, w którym będzie potrzebował rodziców, ich przytulenia, cierpliwych, pełnych empatii i zrozumienia odpowiedzi. Będzie się wahał, powątpiewał, być może płakał. Będzie pytał, opowiadał, wymyślał. Ale to wszystko po to, aby upewnić się, że rodzic jest z nim, wspiera go i chce dla niego jak najlepiej. Takie zachowanie ma na celu uporanie się z ogromem emocji, jakie kotłują się w małej głowie świeżo upieczonego przedszkolaka. Pośpiech w tej sytuacji może być destrukcyjny dla poczucia bezpieczeństwa dziecka.

**6. Sztuka rozstawania.** Dlaczego *sztuka*? Ponieważ nierzadko rozstanie z dzieckiem właśnie nią jest. Ciężko pożegnać malucha, zamknąć drzwi i tak po prostu odejść zostawiając dziecko samo w sali, z obcymi ludźmi. Jeszcze ciężiej, kiedy ono płacze, wyrwa się, krzyczy. Trzeba sobie jednak zdać sprawę z tego, że cofając się, wahając, dajemy dziecku sygnały, że może coś jest nie tak, mamy wątpliwości, że może przedszkole wcale nie jest takim dobrym miejscem, jak wszyscy mówili.

Jak zatem ułatwić sobie ten trudny moment? Przede wszystkim rozstanie powinno być czułe, ale krótkie. Reagujcie na emocje dziecka, wspierajcie je, ale jeśli widzicie, że dziecko dąży do przedłużania pożegnania, postarajcie się je skrócić. Im dłużej rodzic zwleka, tym więcej wątpliwości pojawia się w głowie dziecka. Warto wprowadzić krótki rytuał, w którym przekażecie maluchowi, że idziecie do pracy, a w tym czasie ono będzie miało mnóstwo innych zajęć. Powiedzcie, że zgodnie z wcześniejszymi słowami wrócicie po nie, kiedy skończycie pracę, codzienne obowiązki.

Nie określajcie natomiast, kiedy przyjedziecie po dziecko. Nigdy nie wiadomo, czy akurat nie wydarzy się coś, co zatrzyma nas w pracy, domu, sklepie. Jeśli jednak powiedzieliście dziecku, że zamierzacie przyjechać po obiedzie, czy leżakowaniu, postarajcie się dotrzymać obietnicy. Niedotrzymanie jej spowoduje złość i wywoła nieufność, co negatywnie odbije się na procesie adaptacji.<sup>6</sup>

Ważne jest też, abyście panowali nad własnymi emocjami. Zadanie nie należy do łatwych, jednak widok mamy stojącej ze łzami w oczach na progu sali może być dla dziecka traumatycznym przeżyciem. Wracanie, zagłądanie przez okna czy drzwi, to zachowania, które tylko utrudniają przedszkolakom wejście w nowe otoczenie. Zaufajmy nauczycielom, pracownikom, ale przede wszystkim własnemu dziecku. A ono odpłaci się bardzo szybko, pokazując swoją siłę – którą przecież czerpał od Was.

---

<sup>6</sup> Petrynka – Szymańska N. *Mamo, tato, nie chcę do przedszkola*, Bliżej Przedszkola 09/2011

**7. Wygoda.** W przedszkolu panuje bardzo ważna zasada: nie musi być ładnie, musi być WYGODNIE. Wszyscy lubimy, kiedy dzieci są ładnie ubrane, ale, jeśli nie idzie to w parze z wygodą, nie zda egzaminu w sali przedszkolnej. Przedszkolak będzie tańczył, skakał, turlał się po podłodze, bawił na niej zabawkami. Zadbajcie, aby ubrania w takich sytuacjach się sprawdziły. Jeśli zdecydujecie się na sukienkę czy eleganckie spodnie, sprawdźcie, czy dziecko ma swobodę ruchów.

Poprzez wygodę rozumiemy także łatwość w ubieraniu się. Dobrze, jeśli ubrania mają rzepy, łatwo zapinające się guziki, gumki, a zakładanie i zdejmowanie ich nie sprawia dziecku trudności.

Należy też zwrócić uwagę na fakt, że przed przedszkolakiem stoi mnóstwo różnych zadań, podczas których może się ubrudzić. Dlatego ubierajcie dzieci tak, aby nie żałować plam po farbie, trawie czy jedzeniu. Maluchy wciąż uczą się panować nad własnym ciałem, a poza tym zabawa jest tak fantastyczna, że nie mają głowy do tego, by pilnować czystości swoich ubrań.

**8. Rozmowy po powrocie do domu.** Nie bądźcie nachalni w swoich pytaniach o przebieg dnia dziecka. W jego głowie kotłuje się tak wiele myśli, że musi je sobie ułożyć, aby móc coś opowiedzieć. Zadajcie proste pytanie, jak minął dzień, dajcie dziecku szansę zdecydować, czy chce opowiadać o tym, co się działo. Nie naciskajcie, nie dopytujcie na siłę. Dajcie mu odetchnąć od tych wrażeń. Może być tak, że Wasza pociecha będzie mówiła bardzo dużo o przedszkolu, ale i tak, że nie zechce powiedzieć niczego. Uszanujcie to, widocznie ma swoje powody. Jeśli bardzo chcecie się czegoś dowiedzieć, zawsze możecie zapytać nauczycielkę. Prowadźcie też obserwację swojego dziecka. Wy znacie je najlepiej i jeżeli będzie działo się coś złego, zauważycie na pewno jakieś niepokojące sygnały.

**9. Współpraca z nauczycielami.** Nauczyciel jest osobą, która będzie spędzała dużo czasu z Waszym dzieckiem. Dajcie mu szansę, zaufajcie, posłuchajcie rad. Żaden nauczyciel nie chce zaszkodzić ani Wam, ani Waszemu dziecku. Jeżeli sugeruje, że warto podejść do jakiegoś tematu inaczej, przeczekać, zdajcie się na jego wiedzę i doświadczenie. Jeśli nauczyciel sygnalizuje pewne problemy, sugeruje wizytę u specjalisty, nie odbierajcie tego jako atak na Was, czy Waszą pociechę. Robi to z troski, aby uniknąć większych trudności.

Podobnie jest w przypadku adaptacji – nauczyciel na pewno poinformuje, że przebiega ona złym torem bądź potrzebna jest dodatkowa pomoc, gdyż przyczyna niepowodzeń może być znacznie szersza.

Jeżeli współpraca z nauczycielami się nie układa, starajcie się skonfrontować swoje spostrzeżenia, zgłaszać na bieżąco Wasze niepokoje, spróbujcie dojść do porozumienia.

Unikajcie również krytykowania nauczyciela przy dziecku, gdyż nie pomoże to Waszemu maluchowi w adaptacji, a dostarczy jedynie dodatkowych stresów. Bo jeśli mama/tata nie ufają nauczycielce, jak dziecko ma czuć się przy niej bezpiecznie, ufać jej, słuchać?

I zapamiętajcie, że *tylko współpraca z nauczycielką, oparta na wzajemnym zaufaniu, przyniesie oczekiwane rezultaty*<sup>7</sup>.

**10. Troska o dziecięce emocje.** Punkt ten umieszczam na końcu, aby najbardziej utkwiał w Waszych głowach, gdyż uważam, że jest tym najważniejszym. Często trudno zaakceptować nam trudne emocje u dziecka. Chcielibyśmy, żeby reagowało ono w sposób adekwatny, zrównoważony, bez zbytej przesady. Zapominamy jednak, że dziecięcy układ nerwowy nie jest do tego przystosowany. Jeśli coś jest dla niego trudne, bolesne, maluch będzie domagał się zaspokojenia potrzeb jak najbardziej intensywnie, aby tylko odnieść pożądany skutek. I nie jest to manipulacja, czy wymuszanie. Jest to tylko wielkie pragnienie znalezienia się w miejscu bezpiecznym, znanym, które ukoi jego nerwy.

I pamiętajcie, że każde dziecko jest inne. Jedno wejdzie do sali uśmiechnięte i zadowolone, inne niepewnie, a jeszcze inne z płaczem. Nie oznacza, że którekolwiek jest gorsze. Mają po prostu odmienny sposób radzenia sobie z trudnościami, potrzebują innego wsparcia.

Zaakceptujmy lęki i związane z tym emocje występujące u dzieci. Pozwólmy im płakać, krzyczeć, wyrwać się, dając maluchowi jednocześnie sygnał, że jesteśmy, rozumiemy, będziemy wspierać. Zrozummy dziecięce umysły, a będzie nam łatwiej poradzić sobie z trudnościami, które się przed nami pojawią.

A na zakończenie pozostawiam krótki cytat do przemyślenia:

*Zatrzymaj się!*

*Spójrz na mnie: jestem gotowy.*

*Uwierz, że uda nam się przebić przez to szaleństwo obaw i wzruszeń.*

*A teraz odsuń się trochę, i jeszcze ciut.*

*I podziwiaj, jak rozkładam skrzydła.*<sup>8</sup>

---

<sup>7</sup> Wróbel K., Zielińska E. *Idziemy do przedszkola, wskazówki i porady dla rodziców*, Bliżej Przedszkola 04/2011

<sup>8</sup> Turek K. *Niekończąca się historia... Poradnik dla rodziców, o tym, jak wprowadzić dziecko w świat przedszkola*, Wydawnictwo Bliżej Przedszkola, Kraków 2015

## Bibliografia

- Petrynka – Szymańska Natalia *Mamo, tato, nie chcę do przedszkola*, Bliżej Przedszkola 09/2011
- Pilichowska Agnieszka *Czas ciężkiej próby, czyli adaptacja dziecka*, Bliżej Przedszkola nr 06/2017
- Turek Karolina *Niekończąca się historia... Poradnik dla rodziców, o tym, jak wprowadzić dziecko w świat przedszkola*, Wydawnictwo Bliżej Przedszkola, Kraków 2015
- Wentrych Agnieszka *Zanim wkroczy specjalista... Jak pomóc przedszkolakowi w trudnych sytuacjach. Przewodnik dla nauczycieli i rodziców*, Wydawnictwo Bliżej Przedszkola, Kraków 2016
- Wróbel Katarzyna, Zielińska Ewa *Idziemy do przedszkola, wskazówki i porady dla rodziców*, Bliżej Przedszkola 04/2011
- [www.magdalenabockomysiorska.pl](http://www.magdalenabockomysiorska.pl): *Dziesięć rzeczy, które lubi i których potrzebuje mózg twojego dziecka, by dobrze i naturalnie, się rozwijać.*