



Jak wspierać dziecko w procesie adaptacji?

Droga Mamo, Drogi Tato!

Adaptacja do przedszkola lub re-adaptacja (w przypadku dzieci, które chodziły już do placówki, ale wracają np. po wakacyjnej przerwie lub po dłuższej chorobie), to ważny i bywa, że wymagający, etap w życiu nie tylko dziecka, ale całej rodziny.

Warto pamiętać, że **adaptacja to proces i potrzebuje czasu**. Jest to proces **bardzo zindywidualizowany**. U jednego dziecka będzie przebiegał sprawniej i szybciej, u innego może trwać dłużej i być bardziej skomplikowany.

Adaptacja to proces **oswajania i przyzwyczajania się do nauczyciela, budowania relacji i zaufania do niego, zwiększania poczucia bezpieczeństwa** w placówce.

Dwoma filarami tego procesu są **rodzice i kadra przedszkola**. Tak bardzo potrzebna jest tu **współpraca i wzajemny dialog**. Przecież chodzi o nasze dzieci i ich zdrowie psychiczne 😊

Przygotowałam dla Ciebie kilka podpowiedzi, co robić w sytuacjach, o które najczęściej pytają mnie rodzice na konsultacjach psychologicznych. Więcej o tym, jak wspierać dziecko w procesie adaptacji, przeczytasz w artykule na stronie internetowej Przedszkola.

Monika Iskierka-Mreńca
psycholog

Co robić, kiedy Twoje dziecko mówi, że „nie chce iść do przedszkola” (kolejność kroków ma tutaj znaczenie 😊)

1. Weź 3 głębokie wdechy i zachowaj spokój. Nie daj się porwać myślom, że już zawsze tak będzie i adaptacja na pewno się nie uda. To, że dziś jest trudno, nie oznacza, że zawsze tak będzie. Nam dorosłym też czasami nie chce się iść do pracy.

2. Bądź blisko. Okaż dziecku empatię i zrozumienie. Daj mu znać, że go słyszysz i rozumiesz. „Słyszę, że nie chcesz iść dziś do przedszkola.”

3. Zastanów się „dlaczego” - zawsze warto sprawdzać, co kryje się pod słowami dziecka, co dziecko chce nam powiedzieć. Dopiero odkrycie prawdziwego powodu „dlaczego” nie chce, daje Ci szansę znalezienia rozwiązania i wsparcia dziecka.

Zamiast zgadywać, możesz zapytać dziecko: „A na co miałbyś ochotę?” lub „Opowiedz mi, o co chodzi.”

4. Wspólnie poszukajcie pomysłów na to, co może dziecku pomóc pójść. Może jakaś zabawka do przedszkola lub samochodu? Może zaplanowanie fajnego czasu po przedszkolu? Może więcej tulenia w domu przed wyjściem (kołysanie dobrze reguluje napięcie)? Może zabawa, np. ubieranie poszczególnych części garderoby na nieodpowiednie części ciała – „O skarpetki! Ubieramy je na uszy!” – zazwyczaj dzieci chętnie nas korygują. Zabawie powinno towarzyszyć dużo śmiechu. Może skrócenie czasu przebywania w przedszkolu, np. z 7 godzin do 4?

5. Rozbudź ciekawość dziecka i przypomnij, co ciekawego może wydarzyć się w przedszkolu, co może tam robić, np. „Ciekawe, co dziś będziecie robić...”; „Pamiętasz, jak ostatnio bawiłeś się z Piotrusiem?”; „Którą zabawką jako pierwszą dziś się pobawisz?”

6. Jeśli adaptacja okazuje się dla dziecka zbyt obciążającym doświadczeniem i wiąże się z doświadczaniem codziennego kryzysu, warto zrobić przerwę, choćby jednodniową. Przerwa w chodzeniu do przedszkola, szkoły, zajęcia dodatkowe, a nawet w odwiedzinach u ukochanej babci, pomaga dziecku w zmaganiu z tym, co je przeciążyło.

Przeciążenie możesz poznać po pierwsze po zmianach w zachowaniu Twojego dziecka (np. rozdrażnienie, wahania nastroju, agresja, trudności w zasypianiu, wybudzanie w nocy, regres – utrata nabytych umiejętności, bardzo wysoki lęk, odmowa wyjścia z domu, „przyklejenie” do rodzica, apatia). Po drugie – sposoby które często okazywały się wspierające, teraz nie działają i każdy dzień dokłada nową porcję przeciążenia – następuje kumulacja napięcia.

Trudne zachowania dziecka po przedszkolu



Często bywa tak, że na terenie przedszkola dziecko funkcjonuje bez zarzutów, panie nie zgłaszają problemów, natomiast w domu obserwujecie całą paletę emocji i zachowań, również wcześniej rzadko spotykanych u dziecka.

To normalne, chociaż bywa trudne dla nas rodziców. Funkcjonowanie w placówce jest dla naszych dzieci wymagające. Są narażone na wiele bodźców wzrokowych, słuchowych i dotykowych; zdarzają się im konflikty z innymi dziećmi; nieustannie są w kontakcie z drugim człowiekiem; muszą dostosowywać się do panujących tam norm i zasad; nie ma koło nich rodziców.

Po przyjściu do domu, w którym od narodzin czują się bezpiecznie; do rodziców którzy kochają je niezależnie od zachowania, mogą „puścić” to, co nagromadziły przez kilka godzin w przedszkolu.

Mogą być wtedy marudne i płaczliwe; rozdrażnione; niechętne do współpracy; zmęczone; apatyczne lub pobudzone; nieodkładane – chcą wszystko robić z rodzicem; agresywne w stosunku do rodziców, rodzeństwa, przedmiotów...

Jak możesz wesprzeć swoje dziecko:

- bądź blisko – daj dziecku swoją obecność i uwagę
- nazwij dziecku to, co widzisz, np. *„Widzę, że kładziesz się na podłogę i mówisz, że nie chcesz się bawić. Chyba jesteś zmęczony? Może położymy się razem i poczytamy bajeczki, żebyś mógł odpocząć?”*
- zaproponuj coś do jedzenia i do picia – głód i pragnienie często u dzieci (a bywa, że i u dorosłych) są przyczyną trudnych zachowań
- zaproponuj aktywności, które pomogą dziecku wrócić do równowagi – co pomaga Twojemu dziecku? Siłowanki, bitwa na poduszki, łąskotki, a może masażyk pleców, rysowanie czy delikatne kołysanie w ramionach rodzica?
- unikaj w takich sytuacjach rzeczy, które mogą dokładać dziecku napięcia, przestymulować go, np. ekranowe bajki, wyjście do sklepu czy centrum handlowego, spotkania z innymi dziećmi, wypytywanie
- pomaga wyrozumiałość, cierpliwość, zwolnienie tempa, a także na bieżąco dbanie o swoje rodzicielskie zasoby, żeby móc wspierać swoje dziecko

Co robić, aby dowiedzieć się od dziecka „Jak było w przedszkolu”?



1. Zamień ogólne pytanie „Jak było w przedszkolu?” na **pytanie konkretne**. Dziecku będzie łatwiej odpowiedzieć. Np. *„Co dobrego było dziś na obiad?”*; *„Bawiłaś się w przedszkolu z Emilką?”*; *„Czy byliście dziś na placu zabaw?”* Pamiętaj! W przedszkolu tyle się dzieje, że dziecko ma prawo nie pamiętać szczegółów i mieć trudność z zrelacjonowaniem wszystkich wydarzeń.

2. **Pobawcie się w przedszkole**. Dzięki wchodzeniu w role i odgrywaniu konkretnych sytuacji i momentów dnia, będziesz mieć szansę zobaczyć życie przedszkola od środka oczami Twojego dziecka. Możecie sami odgrywać role lub wykorzystać do tego maskotki, lalki, pacynki.

3. **Czytajcie książeczki o przedszkolu** (kilka propozycji znajdziesz w artykule na stronie internetowej Przedszkola). Czytając historie bohaterów, konfrontuj je z tym, co dzieje się w przedszkolu Twojego dziecka, np. *„O! Maks ze swoją panią i kolegami byli dziś na spacerze. Czy wy też dzisiaj byliście na spacerze?”*

4. **Wykorzystaj zdjęcia** – jeśli panie wysyłają zdjęcia lub umieszczają je na stronie internetowej, możesz oglądać je razem z dzieckiem – posłuchać jego historii lub zadawać pytania, np. *„O widzę, że rozmawiasz tutaj ze swoim kolegą. Jak on ma na imię?”*; *„Dziś mieliście teatrzyk kukiełkowy. Podobało ci się przedstawienie?”*

5. **Nie bombarduj pytaniami, by nie tworzyć niepotrzebnej presji** - im mniej presji wokół tematu przedszkola tym lepiej. Możesz nazwać to, co widzisz *„Widzę, że nie masz ochoty teraz rozmawiać. Może opowiesz mi później?”* Zwłaszcza zaraz po przedszkolu dziecko może chcieć po prostu nasycić się Tobą i domem, a nie zdawać relację z przedszkolnego życia.

6. Jeśli dziecko nie chce opowiadać, a jesteś czegoś ciekawa/y lub coś Cię niepokoi, zawsze możesz **porozmawiać z wychowawczynią dziecka**.

Droga Mamo, Drogi Tato pamiętaj, jeśli:

- cokolwiek Cię niepokoi
 - chciałabyś/chciałbyś porozmawiać o tym, czy Twoje dziecko dobrze się adaptuje w placówce
 - potrzebujesz zaopiekować swoje emocje
- **serdecznie zapraszam Cię na konsultacje indywidualne**. Chęć takich konsultacji możesz zgłosić Wychowawczyni Twojego Dziecka lub w Dyrekcji Przedszkola.