

# JAK WSPIERAĆ DZIECKO W PROCESIE ADAPTACJI?

Zazwyczaj sierpień i wrzesień w Polsce to czas, kiedy jednym z głównych tematów, o których rozmawiają rodzice trzy-, cztero- i pięciolatków to temat adaptacji dziecka w przedszkolu. Wcale mnie to nie dziwi. Pójdzie dziecko do przedszkola (ale również do żłobka i do szkoły) to ważny etap w życiu nie tylko dziecka, ale całej rodziny.

## Adaptacja – czym tak naprawdę jest?

Zdefiniowanie sobie tego, czym jest adaptacja i jaki jest jej cel, będzie determinowało pytania, które sobie zadasz, odpowiedzi, które znajdziesz oraz działania i zachowania, które podejmiesz.

Bliskie jest mi patrzenie na adaptację (czy to do żłobka, czy do przedszkola, czy do szkoły) jako na **proces budowania relacji**, bo bez relacji nie ma adaptacji.

Żeby dziecko mogło funkcjonować w którymkolwiek z tych miejsc, potrzebuje z jednej strony być w relacji z rodzicem, na którego może liczyć, który go wspiera, który jest gwarantem bezpieczeństwa, a z drugiej nawiązać relację z nauczycielami, kadrą, specjalistami z placówki, których jeszcze nie zna i którym na początku nie ufa.

Podoba mi się metafora mostu, stworzona przez psychologa Anitę Janeczek-Romanowską. **Ten most ma dwa filary – rodzica (rodziców) i kadrę.**

Warto patrzeć na adaptację jako na **proces, który dzieje się w czasie**. U jednego dziecka będzie on przebiegał łatwiej i szybciej, u innego może trwać dłużej i być bardziej skomplikowany. Ale w żadnym z przypadków nie dzieje się, jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki.

Czasami przez adaptację mamy na myśli okres poprzedzający pójście dziecka do placówki, np. możliwość przebywania w niej z rodzicem bądź poznania jej jeszcze przed rozpoczęciem roku szkolnego. Natomiast adaptacja to dłuższy proces, który dzieje się w dużej mierze, kiedy dziecko już uczęszcza do placówki. To proces osvajania i przyzwyczajania się do nauczyciela, budowania relacji i zaufania do niego, zwiększanie poczucia bezpieczeństwa w placówce. **Nie da się jej odwołać, np. przez pandemię.** Jeśli adaptacja jest zorganizowana, dziecko może liczyć na wsparcie rodzica i nauczyciela, jest mu łatwiej zbudować relacje i odnaleźć się w nowym miejscu i w nowej sytuacji.

Wreszcie **adaptacja to czas, który budzi sporo wątpliwości i emocji zarówno u dzieci, jak i u rodziców**. Te emocje są ważne i normalne, że się pojawiają. Warto się im przyglądać, sprawdzać, co chcą powiedzieć, jakie potrzeby za nimi stoją.

## Zanim dziecko pójdzie do placówki

To, co najważniejsze dzieje się między Tobą a Twoim dzieckiem od czasu jego urodzenia, a może i nawet wcześniej, kiedy dziecko pojawia się pod Twoim sercem. **To relacja, którą budujesz w toku codziennych interakcji.** To poczucie bezpieczeństwa, którą dajesz swojemu dziecku. To przekonanie, że kiedy będzie mu trudno i źle, w Twojej obecności, w Twoich ramionach znajdzie bezpieczną przystań.

To, co możesz robić, by ułatwić dziecku zaakceptowanie opieki nowych dorosłych, to **dostarczać mu okazji do rozstań z Tobą, czyli takich sytuacji, w których będzie przebywać z innymi dorosłymi** (np. babcia, dziadek, niania, ciocia, zaufana sąsiadka) **i będzie czuć się bezpiecznie.**

Powoli możesz **wprowadzać dziecko w temat przedszkola.** Z pomocą mogą przyjść Wam **książeczki o przedszkolu i adaptacji przedszkolnej.** Warto wybierać takie książeczki, które nie zakłámują rzeczywistości przedszkolnej i zostawiają dużą przestrzeń na budowanie przestrzeni **do ciekawości dla dziecka.** Warto wybierać pozycje, które nie zawstydzają uczuć dziecka, takich jak smutek, złość, lęk czy łez, które często pojawiają się w procesie adaptacji.

**Ważne, żeby temat przedszkola nie zdominował Waszego bycia razem.** To ważny, ale równocześnie tylko jeden z wielu obszarów Waszego wspólnego życia.



# Co wspiera dziecko w procesie adaptacji?

Lista czynników, które tutaj zebrałam nie jest wyczerpana. Pamiętaj, że każde dziecko jest inne i co innego może się okazać wspierające.

- **Świadoma decyzja rodzica (rodziców) podjęta w zgodzie ze sobą, swoimi wartościami, przekonaniem.**  
Zanim zdecydujesz się na postanie dziecka do placówki, warto żebyś znalazł(a) odpowiedzi na kilka pytań:
  - Czy jesteś gotowa (gotów) posłać swoje dziecko do przedszkola?
  - Co Tobą (Wami) kieruje: przekonanie, że to dobry czas dla dziecka; konieczność; presja otoczenia? Inne? Może kilka ww. czynników?
  - Czy ten moment w Twoim (Waszym) rodzinnym życiu jest właściwy na rozpoczęcie adaptacji? Czy masz (macie) na to zasoby?
  - Co jest dla Ciebie (Was) ważne przy wyborze przedszkola? Czy masz (macie) zaufanie do wybranego przedszkola?
  - Czy bierzesz (bierzecie) pod uwagę inne formy opieki nad dzieckiem niż przedszkole?
  - Co jeśli adaptacja się nie powiedzie? Albo dziecko będzie często chorować?
- **Rodzic, który jest spokojny, pewny swojej decyzji, który swoją postawą mówi: jesteś tu bezpieczna(y), poradzimy sobie!**
  - Dziecko potrzebuje “napełnić się” spokojem swojego rodzica, któremu ufa.
  - Nasze łzy, strapiona twarz, zapewnienia o tym, że będziemy tęsknić, dokładają dzieciom napięcia.
  - Warto te emocje zaopiekować w relacji z innym dorosłym.
- **Łagodna adaptacja. Adaptacja zaplanowana, w której daje się dziecku czas, aby mogło poczuć się w placówce bezpiecznie, zaufać nowym opiekunom, najlepiej w obecności rodzica.**
  - Jeśli będziesz mieć możliwość przebywania w placówce razem z dzieckiem, pamiętaj, aby być raczej tłem niż główną atrakcją dla dziecka. Przekierowuj uwagę swojego dziecka na nauczyciela, zachęcaj, by dziecko u niego szukało wsparcia.
  - Jeśli nie masz możliwości przebywać z dzieckiem, pokaż mu zdjęcia przedszkola – zróbcie wirtualny spacer po przedszkolu, zabierz na plac zabaw; pokaż zdjęcia pań; opowiedz o planie dnia (możesz prosić przedszkole o takie materiały).
  - Włącz dziecko w kompletowanie wyprawki. Pamiętaj o tym, żeby zakupy odpowiadały preferencjom i zainteresowaniom dziecka; zadbaj, żeby były wygodne; wspierały jego samodzielność (aby dziecko radziło sobie samo w obłudze) oraz nie ograniczały jego swobody i kreatywności (np. żeby dziecko nie martwiło się, że je zabrudzi lub zniszczy).
  - Dowiedz się, czy dziecko może mieć ze sobą jakąś maskotkę, zdjęcie rodzica, frotkę mamy na rękę, ulubioną figurkę. Coś, co będzie mu przypominać o Tobie i o Waszym spotkaniu po przedszkolu.
  - Stopniowo wydłużaj czas pobytu dziecka w przedszkolu. Nie rzucaj dziecka od razu na głęboką wodę.

- Nie naciskaj na dziecko, np. w kwestii zabaw z rówieśnikami czy samodzielnego ubierania w szatni (prośba o pomoc w ubraniu, może być prośbą o bliskość).
  - Nie pomaga krytyka, porównywanie, ocenianie, zawstydzanie, a także logiczne argumenty, że “mama musi iść do pracy, bo za coś trzeba żyć”.
- **Prawdomówność i przewidywalność.**
    - Kiedy opowiadasz dziecku o przedszkolu, nie mów, że “będzie super”, bo tego nie wiesz. Opieraj się na faktach. Daj sobie i dziecku prawo do ciekawości. Bądź ciekawa (ciekawym) jego perspektyw.
    - Jeśli umawiasz się z dzieckiem na określoną godzinę powrotu – przyjdź na czas! Pamiętaj, by jasno określić ten czas, np. “kiedy wrócicie po obiedzie do sali”.
    - Przy porannym rozstaniu – nie uciekaj; nie znikaj nagle, gdy dziecko się bawi (chyba, że wcześniej się z nim tak umówisz); nie odwracaj jego uwagi. To zaburza poczucie bezpieczeństwa Twojego dziecka.
- **Rytuały – ustalona sekwencja pewnych czynności.**
    - Poranne rytuały w domu (pomocny bywa np. rysunkowy plan dnia, na którym przedstawione są kolejne czynności przed wyjściem z domu czy przy wieczornej toalecie).
    - Umów się z dzieckiem, jak będzie wyglądać pożegnanie i powitanie, np. po 3 buziakach i przybiciu piątki wychodzisz. (Pamiętaj, że o momencie wyjścia decydujesz Ty, jako rodzic.)
    - Kiedy odbierasz dziecko z przedszkola – uciesz się, że go widzisz i nie zalewaj mnóstwem pytań.
- **Czas, podążanie za dzieckiem i przestrzeń na wyrażenie emocji.**
    - Adaptacja to proces, który wymaga czasu.
    - Warto towarzyszyć dziecku i podążać za jego potrzebami. Pytaj “Co mogłoby Ci pomóc?”
    - Szukaj strategii na radzenie sobie z trudnymi emocjami i sytuacjami w **ZABAWIE** – “co mogłoby pomóc misiom iść do przedszkola?”
    - Usłysz dziecięce emocje – smutku, złości, żalu, radości i przyjmij je.
    - Daj dziecku czas z Tobą 1:1 i dużo bliskości. Napętniaj jak najczęściej jego kubeczek z zasobami.
- **Współpraca, wzajemny szacunek i dialog z kadrą przedszkolną.- Spotykacie się jako eksperci – Ty od swojego dziecka, a nauczyciele, psycholog, dyrekcja od pracy z dziećmi.**
    - Przekaż nauczycielom ważne informacje o swoim dziecku (nie tylko o jego zdrowiu, ale również emocjonalności, temperamencie).
    - Powiedz o tym, co jest ważne dla Ciebie w opiece nad dzieckiem (np. że nie masz zgody na zmuszanie dziecka do jedzenia)
    - Pytaj, jak dziecko funkcjonuje w przedszkolu, jak sobie radzi po rozstaniu z Tobą i czy możesz je jeszcze jakoś wesprzeć.
    - Nie rozmawiaj o dziecku w jego obecności.
    - Nie mów źle o nauczycielach i przedszkolu w obecności dziecka.

- **Kontakt ze swoimi emocjami, empatia dla siebie. Zapewnienie sobie wsparcia innego dorosłego, z którym możemy porozmawiać i wyłakać się w ramię.**
  - Proces adaptacji dotyczy nie tylko dziecka, ale całej rodziny. Ty również będziesz doświadczać wielu różnych, nieraz trudnych emocji.
  - Aby móc wesprzeć dziecko i nie obarczać go swoimi emocjami, potrzebujesz najpierw zatroszczyć się o siebie i swoje emocje.

## Od czego zależy powodzenie adaptacji?

Powodzenie procesu adaptacji zależy od wielu różnych czynników, które są zarówno **po stronie dziecka** (np. temperament, wrażliwość, zasoby), **po stronie rodzica i rodziny** (np. zapewnienie doświadczeń rozstań dziecka z rodzicem, wsparcie rodzica, zasoby, przekonania i oczekiwania w stosunku do dziecka, przedszkola i siebie samego) oraz **nauczyciela i kadry przedszkola** (np. umożliwienie łagodnego procesu adaptacji, zasoby nauczyciela, oczekiwania, przekonania, umiejętności, wiedza).

## Poradzisz sobie!

Na koniec chcę Ci powiedzieć, Droga Mamo / Drogi Tato przyszłego przedszkolaka, **“Poradzisz sobie – i Ty, i Twoje dziecko, i Wasza rodzina!”** Czasem to poradzenie sobie będzie oznaczało, że zdecydujesz się nie posyłać lub zabrać z placówki swoje dziecko i to też jest OK, jeśli zrobisz to w zgodzie ze sobą, potrzebami swoimi i swojego dziecka.

Trzymam kciuki!

A jeśli chciałabyś/chciałbyś porozmawiać o tym, czy dziecko dobrze się adaptuje w placówce albo zaopiekować swoje emocje – **serdecznie zapraszam na konsultacje indywidualne**. Chęć takich konsultacji możesz zgłosić Wychowawczyni Twojego Dziecka lub w Dyrekcji Przedszkola.

Monika Iskierka-Mreńca – psycholog, coach, mama trójki dzieci. Na co dzień wspiera rodziców w lepszym rozumieniu dzieci i rozwiązywaniu rodzicielskich wyzwań oraz kobiety w osiąganiu celów, pracowaniu ograniczających przekonań, dokonywaniu zmian, budowaniu dobrych relacji ze sobą i z innymi.