

# Adaptacja dziecka w przedszkolu



Agnieszka Lepicka MA LPC Ed.D(abd)

# Czytanie



# Definicja przejścia i procesu adaptacji

Sytuację, w której człowiek dokonuje przejścia z sytuacji znanej do nieznaney-nazywamy sytuacją przejściową, a mechanizm, który warunkuje to przejście jest związany z **procesem adaptacji**.

**Proces adaptacji** definiujemy jako dynamiczny proces zmian zachodzących zarówno w zachowaniu, emocjach osoby, jak i jej środowisku. Adaptacja jest mechanizmem, z którego korzystamy przez całe życie.

Proces ten dotyczy najczęściej dzieci rozpoczynających edukację przedszkolną-głównie trzyletnich, ale może dotyczyć również dzieci starszych.

# Adaptacja do przedszkola

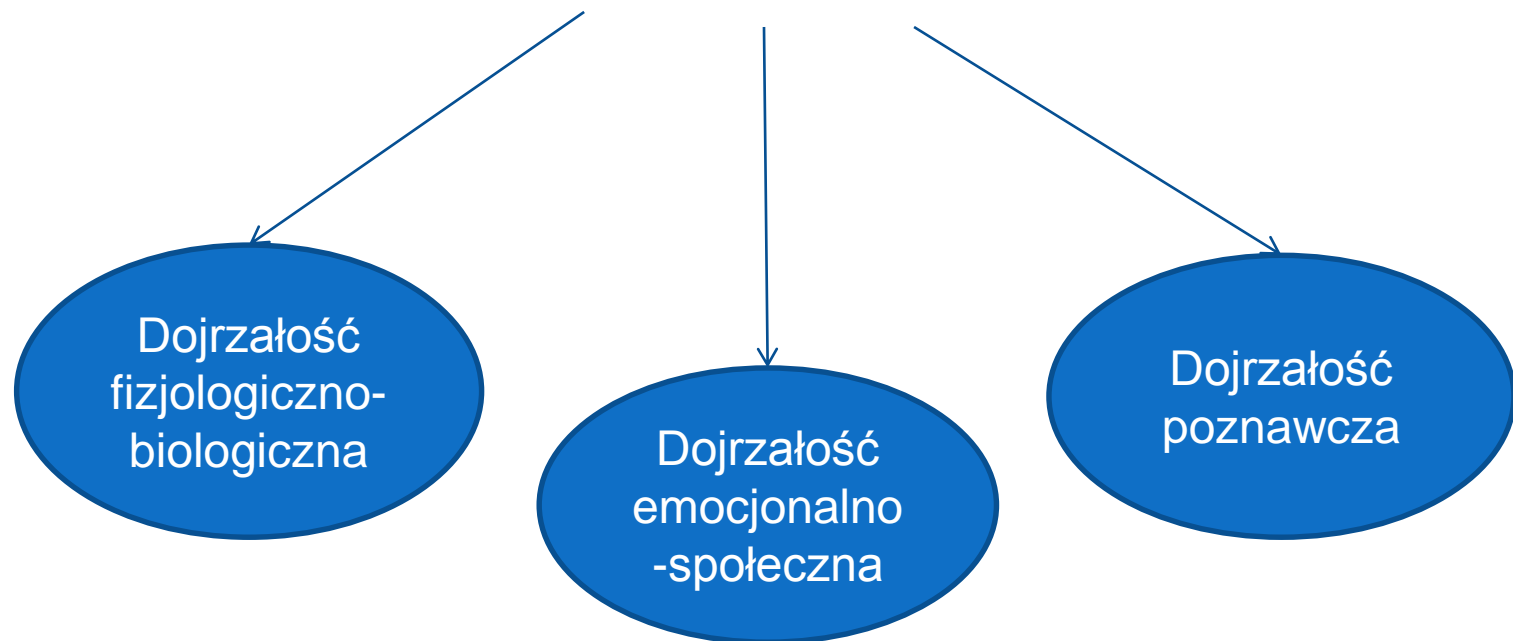
Przyjście do przedszkola to przełom w życiu dziecka i oznacza konieczność przystosowania się do zmian w wielu aspektach.

Są to:

- przezwyciężenie naturalnego stresu adaptacyjnego,
- pierwsze dłuższe rozstanie z rodzicami i domem,
- pokonanie niepewności przed nieznanym
- poznanie nowego miejsca i jego zwyczajów,
- podporządkowanie się regułom obowiązującym w przedszkolu,
- konieczność radzenia sobie w nowych warunkach,
- poznanie nowych, dorosłych osób, które będą się nim opiekować,
- przebywanie w dużej grupie rówieśników,
- podjęcie i sprostanie nowym zadaniom edukacyjnym.

Proces adaptacji (przystosowania) dziecka do nowego środowiska dotyczy całego organizmu i przebiega głównie w trzech sferach.

## Proces adaptacji



# Rozwój społeczny i emocjonalny 3-latka

- uświadamia sobie swoje pragnienia, wyrażając je: „ja chcę”, „ja nie chcę”
- potrafi w prostych słowach opowiadać o swoich problemach
- umie inicjować działanie: określa cel swego działania („ja chcę iść na spacer”) lub obiekt swych pragnień („kup mi to jabłko”)
- podejmuje zabawę z rówieśnikami, zaczyna dzielić się zabawkami
- umie współdziałać w małej 2, 3 osobowej grupie
- zawiera pierwsze przyjaźnie
- organizuje zabawę tematyczną np. w sklep, lekarza, dom
- rozróżnia płcie
- lęki występujące w tym okresie to głównie strach przed ciemnością; lęki przed zwierzętami, burzą, obcymi osobami zmniejszają się

# Dlaczego tak trudno dzieciom przyzwycząić się do przedszkola?

- Trzylatek ma słabo ukształtowany system własnego "ja", dlatego musi korzystać z pomocy najbliższych dorosłych.
- Ma jeszcze kłopoty ze słownym porozumiewaniem się.
- Przez długi czas kojarzy nauczycielkę, opiekunkę z poczuciem straty bezpieczeństwa.
- Nie rozumie ,czego się inni po nim spodziewają.
- Musi w nim długo przebywać
- Uczucie lęku skutecznie blokuje chęć poznania nowego kolegi, nowej zabawki.
- Najgorsza sytuacja ma miejsce w poniedziałki.

# Jak przygotować dziecko do przedszkola? (rady dla rodziców)

1. Nie wzbudzajmy w dziecku żadnej niepewności z powodu pójścia do przedszkola, ponieważ to wywołuje u dziecka stres!
2. Porozmawiajmy ze znajomym dzieckiem , które lubi chodzić do przedszkola w obecności naszej pociechy. Zaprośmy je do wspólnej zabawy.
3. Czytajmy dziecku opowiadania, w których bohaterowie chodzą do przedszkola.
4. Oglądnijmy wspólnie z naszym dzieckiem w telewizji ciekawy i wesoły program o przedszkolu . Dodajmy pozytywny komentarz.
5. Zapoznajmy dziecko z przedszkolem, pokażmy mu ogród, salę zabaw, poznajmy je z przyszłą wychowawczynią.
6. Przedstawmy przedszkole jako miejsce pełne zalet: nowi koledzy i koleżanki, nowe zabawki, wspólne zabawy, itd.



# Jak przygotować dziecko do przedszkola? (radę dla rodziców)

1. Opowiedzmy o tym jak było wspaniale, kiedy my chodziliśmy do przedszkola (nawet jeśli mija się to trochę z prawdą).
2. Poinformujmy dziecko, dlaczego powinno chodzić do przedszkola (np. mama pójdzie do pracy, tata chodzi do pracy, a ono będzie też miało swoją pracę czyli przedszkole).
3. Spróbujmy nawiązać kontakt z rodzicami innego dziecka z tej samej grupy, aby Wasze dzieci poznały się lepiej w czasie wakacji. Na pewno pomoże to dzieciom w pierwszych dniach pobytu w przedszkolu.
4. Kupujmy razem z dzieckiem rzeczy potrzebne do przedszkola takie jak: ręcznik, kapcie, koszulka...
5. Koniecznie uczestniczmy w spotkaniach integracyjnych w przedszkolu, będzie to świetna okazja do wspólnej zabawy.
6. Przygotowujmy dziecko stopniowo, ale nie w ostatniej chwili. Musi ono mieć czas na oswojenie się z myślą, że pójdzie do przedszkola.

# Jak pomóc dziecku w pierwszych, trudnych dniach pobytu w przedszkolu? (rady dla rodziców)

1. Jeżeli to możliwe, odczekajmy pierwszy tydzień (80% maluchów płacze).
2. Nie warto zaczynać też w poniedziałek rano ( po sobocie i niedzieli jest tak samo trudno jak pierwszego dnia).
3. Piątek, też nie jest dobrym dniem na rozpoczęcie edukacji przedszkolnej (przed nami dwa wolne dni).
4. Spróbujmy przekonać dziecko, że przedszkole to fajne miejsce.
5. Odbierajmy dziecko z przedszkola nieco wcześniej np. zaraz po ostatnim posiłku (bardzo stresująca jest dla dziecka sytuacja , gdy większość dzieci już poszła do domu).

# Czego rodzice nie powinni robić?

1. Straszyć dziecka przedszkolem!
2. Okazywać zdenerwowanie lub żal z powodu pójścia dziecka do przedszkola.
3. Reagować zirytowaniem na płacz i snutek dziecka rano po obudzeniu lub przed wejściem do sali.
4. Budzić dziecko na tak zwaną ostatnią chwilę.
5. Odprowadzać dziecko do przedszkola w pośpiechu, ponieważ powoduje to niewłaściwe emocje.
6. Przeciągać pożegnania w szatni, ale też bez zbędnego pośpiechu.
7. Mówić nieprawdy, np. odbierzemy ciebie przed leżakowaniem.
8. Ulegać we wszystkim dziecku i pozwalać decydować o wielu sprawach.

## Czego rodzice nie powinni robić?

9. Wnosić dziecka na rękach lecz wprowadzać za rękę.
10. Zabierać dziecko do domu jeżeli płacze- za drugim razem będzie jeszcze trudniej.
11. Zaglądać do sali po pożegnaniu, aby sprawdzić czy dziecko się bawi.
12. Pozostawać z dzieckiem w sali na dłużej, gdyż innym dzieciom będzie przykro. One też tęsknią za rodzicami.
13. Wymuszać na dziecku, aby zaraz po przyjsciu do domu opowiadało jak było w przedszkolu.
14. Rozmawiać przy dziecku o jego adaptacji do warunków przedszkolnych, jeżeli nie może ono się do nich przystosować.
15. Obiecywać : “Jak pójdziesz do przedszkola to dostaniesz prezent.”

# Co rodzice powinni?

- Przed planowanym terminem oddania dziecka do przedszkola, ureguluj jego rozkład dnia według tego rytmu, jaki tam obowiązuje.
- Jeśli jest to możliwe, w początkowym okresie adaptacji (tydzień, dwa) zostawiaj dziecko w przedszkolu na krócej.
- Pożegnanie powinno być jak najkrótsze.
- Aby dziecku było łatwiej zostaw mu coś, co do ciebie należy i z tobą się kojarzy
- Nie opowiadaj dziecku wcześniej zbyt wiele o tym, jak będzie w przedszkolu.
- Bądź konsekwentny/a.
- Pamiętaj, że każde dziecko ma swój czas dorastania do wymogów życia
- Zaproponuj dziecku zabawę w przedszkole.

# Co rodzice powinni?

1. Budzić dziecko rano z uśmiechem, niezależnie od naszego złego humoru.
2. Być spokojni, konsekwentni i zdecydowani (nasz niepokój może udzielić się dziecku).
3. Pomóc dziecku rozebrać się w szatni i przypilnować żeby weszło do sali.
4. Pożegnać się z dzieckiem w szatni, szybko, bez smutnych min, bez łez i współczucia.
5. Pokonywać jeśli to możliwe drogę do przedszkola z dzieckiem, które chętnie chodzi do przedszkola.
6. Dać dziecku do kieszonki z nasze zdjęcie lub ukochaną maskotkę, która pomoże przetrwać rozłąkę z rodzicami.
7. Ustalić, które z rodziców odprowadza dziecko do przedszkola – jeśli mniej płacze przy Tacie - niech robi to Tata.

# Co rodzice powinni?

8. Przyszyć dziecku plaketkę z jego imieniem (poczuje się lepiej jeśli pani zwróci się do niego po imieniu).
9. Chwalić dziecko za jego dzielność i umiejętność radzenia sobie w każdej sytuacji.
10. Powiedzieć dziecku kto przyjdzie po nie i koniecznie przyjść punktualnie.
11. Wręczyć dziecku mały prezent z okazji pójścia do przedszkola.
12. Przekonać siebie samych, że przedszkole to dobre miejsce dla ich dziecka.
13. Przekazać ważne informacje na temat dziecka- co lubi, czego nie lubi, czy ma alergię, jakie są jego przyzwyczajenia, itp.

# Jak można zaradzić stresom i traumie pierwszych dni w przedszkolu?

- Dla dziecka i rodziców jest ważny udział w zajęciach adaptacyjnych, bo łatwiej jest zaakceptować rozstanie, gdy dziecko pozna miejsce pobytu i nauczycielkę.
- Pierwsze spotkania powinny być w obecności mamy/taty, aby mogło schronić się w ich ramionach, gdy się przestraszy, albo znajdzie się w trudnej (za trudnej) sytuacji.
- Dziecku łatwiej oddzielić się od matki, gdy ma obiekt przejściowy (maskotkę, wybrany przedmiot), który jest wspomnieniem domu, miejsca, w którym czuło się bezpiecznie.
- Adaptację powinna być przeprowadzana stopniowo, uwzględniając indywidualne różnice między dziećmi.
- Czas pobytu dziecka na początku powinno się skrócić do minimum (3 – 5 godzin dziennie).



# Przedszkole jak dom

- Każde dziecko jest indywidualnością
- Konieczne jest poznanie każdego dziecka w celu właściwego kierowania jego rozwojem, zaspokajania jego potrzeb psychicznych i społecznych.



# Według M. Kielar- Turskiej, nauczyciel wspomagający rozwój dziecka powinien:

- zdobyć orientację w różnych sposobach komunikowania się dzieci, zarówno werbalnych jak i niewerbalnych; powinien nauczyć się rozumieć nie tylko słowne wypowiedzi dzieci, ale także starać się odczytywać komunikaty nadawane za pomocą gestów, min i spojrzeń;
- umieć dostrzegać, rozumieć i właściwie reagować na emocje dziecka – być empatycznym, co oznacza- wiedzieć, kiedy śpieszyć z pomocą a kiedy się od niej powstrzymać, umiejętnie występować w obronie dziecka, rozumieć jego postępowanie;
- podtrzymywać zapał poznawczy dziecka, wykazywać zainteresowanie tym, co ono robi - ale raczej zachęcać do działania, powstrzymywać się od nadmiernego wyjaśniania;

- być dynamiczny- w sensie fizycznym, jak również w sensie psychicznym – czyli przemieszczać się razem z dziećmi i być otwartym na ich pomysły, przyjmować je i modyfikować;
- niedyrektywny, czyli skłonny analizować i wyjaśniać zachowania dzieci, a nie tylko oceniać je i odrzucać ; to także nauczyciel kierujący do dzieci raczej propozycje niż nakazy;
- być otwarty na dziecko i na samego siebie, czyli pomagać dziecku ale też dbać o własny rozwój, poznawanie nowości w celu wykorzystywania ich dla ulepszenia swego warsztatu pracy;
- mieć pomysły, aby czymś ciekawym zająć dziecko.
- pozwolić dziecku być sobą, czyli traktować je podmiotowo, mieć własne zainteresowania i upodobania. Pozwolić dziecku przedszkolnemu być sobą, to pozwolić mu na życie poprzez zabawę. Dziecko bowiem musi mieć czas na to, by wyrosnąć z okresu dzieciństwa i nie stać się zbyt wczesnie dorosłym.

- przyjmować postawę zaciekawienia światem i зараżać nią dzieci;
- wykorzystywania ich dla ulepszenia swego warsztatu pracy;
- pozwolić dziecku być sobą, czyli traktować je podmiotowo, mieć własne zainteresowania i upodobania. Pozwolić dziecku przedszkolnemu być sobą, to pozwolić mu na życie poprzez zabawę. Dziecko bowiem musi mieć czas na to, by wyrosnąć z okresu dzieciństwa i nie stać się zbyt wczesnie dorosłym.
- przyjmować postawę zaciekawienia światem i зараżać nią dzieci;
- mieć pomysły, aby czymś ciekawym zająć dziecko

# Recepta na dobrą współpracę z rodzicami i opiekunami dzieci to:

- nie uważać, że zawsze mamy rację i że wszystko wiemy,
- nie trzymać się kurczowo utartych schematów,
- trzeba patrzeć, słuchać, odczuwać i poszukiwać,
- zawsze być gotowym, by pomóc rodzicom rozwiązać problem,
- być szczerym, komunikatywnym i otwartym,
- być elastycznym, otwartym na zmiany i ciekawe propozycje,
- krytykę ze strony rodziców przyjmować i spokojnie analizować.

# BIBLIOGRAFIA:

- 1. B. Blachowska: Poszukiwanie sposobów współpracy z rodzicami i środowiskiem, „Wychowanie w Przedszkolu” nr 9/1994
- 2. M. Łobocki: Współdziałanie nauczycieli i rodziców procesie wychowania, Nasza Księgarnia, Warszawa 1985
- 3. Ł. Muszyńska: Rodzice i nauczyciele, Instytut Wydawniczy CRZZ, Warszawa 1985
- 4. J. Szczurowska: Współpraca nauczyciela z rodziną warunkiem zintegrowania działań wychowawczych, „Edukacja Przedszkolna” nr 1/1998

Dziękuję za uwagę i powodzenia!

## Adaptacja dziecka w przedszkolu

