Nowy etap w życiu dziecka, czyli pójście do przedszkola, może być dla malucha bardzo dużym wyzwaniem. Udana adaptacja w przedszkolu pomaga w pokonaniu pojawiających się na początku roku problemów, z rozstaniem i rozłąką z rodzicem. Niniejszy artykuł ma na celu pomóc Państwu i wskazać na co zwrócić uwagę, aby prawidłowo wspierać dziecko i przygotowywać do nowego etapu edukacyjnego.

Adaptacja jest to budowanie relacji oraz stopniowe oswajanie się maluszka z nowym miejscem, poznawanie funkcjonowania środowiska przedszkolnego oraz nauka przebywania w większej społeczności. Adaptacja dla każdego dziecka trwa dokładnie tyle, ile ono potrzebuje, żeby zdobyć poczucie bezpieczeństwa w nowym miejscu. W przypadku jednego maluszka potrwa to zaledwie kilka dni, a innego – kilka tygodni lub nawet miesięcy. Jest to kwestia indywidualna, ponieważ każde dziecko jest inne i ma prawo we własnym tempie budować zaufanie do nowych dorosłych w życiu i oswajać się z nowymi warunkami. Można jednak pomóc dziecku w procesie adaptacji kierując się kilkoma wskazówkami.

Pierwszym aspektem jest **budowanie pozytywnych skojarzeń z przedszkolem**. Opowiadanie dziecku o własnych, pozytywnych wspomnieniach z przedszkola oraz czytanie bajek o przedszkolu korzystnie wpłynie na proces adaptacji. Przedstawienie dziecku **realnych** działań jakich będzie doświadczać w przedszkolu, takich jak słuchanie bajek, zabawa z nowymi kolegami i koleżankami, inne niż w domu zabawki, również optymistycznie nastawi dziecko do pójścia do przedszkola. Nie można jednak dziecku obiecywać czegoś co się nie spełni (np. codzienne wycieczki, teatrzyki) i tworzyć wyidealizowany obraz placówki.

Drugą kwestią jest **nauka samodzielności**. Niepewność dziecka związana z obawami czy ktoś mu w przedszkolu pomoże w ubraniu się lub podczas pobytu w toalecie może wywoływać u dziecka stres. Nie oczekujmy jednak i nie zmuszajmy, aby wszystko od razu robiło jak sześciolatek. Na początek wystarczy, aby dziecko **w miarę swoich możliwości:** zgłaszało potrzeby fizjologiczne; radziło sobie w toalecie (wycieranie pupy, podciąganie majtek, spuszczanie wody, mycie rąk); ubierało i rozbierało się w sali (szatni); siedziało podczas posiłku przy stole, trzymało sztućce (na początku tylko łyżkę); samodzielnie jadło.

Trzecią kwestią są **rozstania**. Ważne jest, aby nie były one w pośpiechu. Dzieci nie mają poczucia czasu, nie wiedzą co to znaczy „spóźnić się”. Czule, ale stanowczo żegnamy się z dzieckiem. Starajcie się Państwo nie okazywać dzieciom własnych rozterek i smutku, ponieważ dzieci mogą to powielać. Pozytywny przekaz (uśmiech) daje dziecku poczucie bezpieczeństwa, a niepokój rodziców zwiększa w dzieciach lęk. Pomocne może być ustalenie „tajnego” sposobu pożegnania, na przykład: buziak + przytulas + piątka. Nie powtarzajmy jednak tego pożegnania kilka razy. Musi być ono zrobione raz, ponieważ dzieci będą próbowały wydłużyć czas pożegnania i będzie ono coraz trudniejsze. Czas adaptacji wiąże się z wieloma emocjami i reakcjami. Płacz pomaga dzieciom obniżyć napięcie, dlatego nie bójmy się go. Należy jednak dziecko zapewnić, że je rozumiemy, np. poprzez słowa „Wiem, że jest to dla Ciebie trudne.” „Wiem, że jest Ci smutno.”

Kolejny aspekt to **dotrzymywanie słowa**. W przedszkolu przestrzegany jest ramowy plan dnia, aby dzieci łatwiej się zaadaptowały w przedszkolu i miały poczucie stałości w tym co się dzieje w ciągu dnia. Podczas rozstania z dzieckiem warto powiedzieć kiedy zostaną odebrane. Dzieci nie zrozumieją, gdy się do nich powie: „Zaraz po Ciebie przyjdę.” lub „Wrócę po Ciebie jak skończę pracę”. Łatwiejsze do zrozumienia będzie dla nich użycie słów: „Przyjdę po Ciebie po obiadku.” albo „Będę na Ciebie czekać po podwieczorku”. Niezwykle ważne jest jednak, aby tych obietnic dotrzymywać, aby nie zaburzać u dziecka poczucia bezpieczeństwa.

Ostatnią, ale równie ważną kwestią jest **współpraca z nauczycielami**. Warto pytać jak minął pobyt w przedszkolu. Prosić o porady w razie pojawiających się problemów. Nauczyciele są głównie dla dzieci, ale także dla Państwa w razie jakichkolwiek rozterek i niepokojów związanych z nowym etapem w życiu dziecka. Rozmowa, wymiana spostrzeżeń, obserwacji, zaufanie i współpraca na linii rodzic-nauczyciel przyniesie bardzo dużo pozytywnych efektów w rozwoju dziecka.

1. Janeczek-Romanowska A., Marcela M., 2021, *Jak zapewnić swojemu dziecku najlepszy start. Edukacja i rozwój zgodne z naturalnymi potrzebami przedszkolaka,* Wydawnictwo Muza
2. Piotrowska A., Stanisławska I. A., 2022, *Przedszkolak. Wielki mały człowiek. Rozwój, wychowanie, zabawa,* Wydawnictwo Zwierciadło
3. Wasiela A., *Adaptacja dziecka w przedszkolu,*<https://mamaolazprzedszkola.blog/adaptacja-i-dojrzalosc-przedszkolna-dziecka/>
4. Strona internetowa: pm1chelmza.szkolnastrona.pl, *Adaptacja dziecka w przedszkolu,*

<https://pm1chelmza.szkolnastrona.pl/p,170,adaptacja-dziecka-w-przedszkolu>

1. Strona internetowa: psrozan.szkolnastrona.pl, *Adaptacja - złote Rady dla Rodziców,*

<https://psrozan.szkolnastrona.pl/p,52,adaptacja-zlote-rady-dla-rodzicow>