

ADAPTACJA PRZEDSZKOLNA

Zmiany to nieodłączna część życia. Jedne są bardziej przyjemne, inne mniej, niektóre wyczekiwane, inne całkiem niespodziewane. Bywają niewielkie, bywają również takie, które okazują się kamieniami milowymi. Taką istotną zmianą w życiu dziecka jest pójście do przedszkola – nawet jeśli przedszkolny debiut ma już pięć lub sześć lat.

Co to znaczy, że dziecko się adaptuje?

Każda zmiana jest procesem przystosowania się do niej. Proces ten nazywamy adaptacją. Ma on określony czas – zazwyczaj potrzeba kilku tygodni, by maluch poczuł się pewnie w nowym miejscu, by poznał panie, imiona dzieci z grupy, wiedział, gdzie stoi jego ulubiona zabawka oraz bez błędzenia sam trafił do łazienki. By wyczuwał nowy rytm, wiedział co będzie się działo po kolei i bez znajomości zegarka miał pewność, że zaraz przyjdzie go odebrać mama.

Po przerwie.

Każda przerwa wybija z rytmu, także ta w uczęszczaniu do przedszkola. Szczególnie w okresie pierwszych tygodni należy zadbać o regularność przyprowadzania dziecka do przedszkola. Wtedy każdy dzień jest na wagę złota, bo przybliża dziecko do stanu zadowolenia w nowym środowisku. Nieobecność wytrąca z równowagi, którą zdobywa się przez powtarzalność sytuacji. Dlatego dla wielu poniedziałki bywają trudniejsze, bo trzeba się zmobilizować po weekendzie, który toczył się w odmiennym rytmie. Gdy dziecka nie było w grupie dłużej, bo chorowało lub wyjechało na wakacje, po powrocie będzie potrzebowało dodatkowego wsparcia, by odnaleźć się w rzeczywistości przedszkolnej, może być bardziej zmęczone, bo zużywa w tym okresie więcej energii.

Co pomaga złapać rytm?

Rodzic wspiera swoje dziecko w adaptowaniu się, gdy:

- Rozumie, że ten proces wymaga czasu.
- Cierpliwie podchodzi do huśtawek nastroju dziecka.
- Organizuje czas w domu tak, by dziecko mogło dużo odpoczywać.
- Tłumaczy dziecku rzeczywistość realistycznie, ale z optymizmem (np. buduje pozytywny obraz przedszkola, wspomina swój w nim pobyt).
- Dbą o punktualność – zaprowadza na czas i odbiera o umówionej porze.
- Zaufa nauczycielce, będzie z nią w bieżącym kontakcie.

❖ *Adaptacja, to proces, który nieustannie towarzyszy człowiekowi w zmieniających się warunkach życia.*

❖ *Pójście dziecka do przedszkola po raz pierwszy, zmiana przedszkola czy dłuższe przerwy w uczęszczaniu są trudne i wiążą się z większym niż zazwyczaj wydatkowaniem energii. Zbyt wiele takich sytuacji w krótkim okresie może doprowadzić do wyczerpania i choroby.*

❖ *Rodzice mają duży wpływ na to, jak przebiega proces przystosowania się ich dziecka i w każdym momencie mogą je wesprzeć.*