🌱 Adaptacja do przedszkola – o czym warto pamiętać?

---

1. Zaufanie

Zaufaj:

- **sobie** – że dokonałaś/dokonałeś najlepszego wyboru dla dziecka i rodziny na ten moment i że poradzisz sobie ze wspieraniem dziecka w nowej sytuacji;
- **kadrze przedszkola** – jesteśmy tu po to, by pomóc Twojemu dziecku odnaleźć się w nowym miejscu;
- **dziecku** – ma w sobie kompetencje, żeby poradzić sobie z tą zmianą.

W procesie adaptacji kluczowe jest zbudowanie zaufania na trzech poziomach: do siebie, do kadry przedszkola i do dziecka. To Wy, Rodzice/Opiekunowie, najlepiej znacie swoje dziecko i podjęliście decyzję o przedszkolu, kierując się jego dobrem. Zaufajcie sobie – że dokonaliście właściwego wyboru i potraficie wspierać dziecko w nowej sytuacji. Zaufajcie także nauczycielom i pracownikom przedszkola – mają doświadczenie i wiedzę, by odpowiednio wspierać dzieci. Wreszcie, zaufajcie kompetencjom swojego dziecka – ma w sobie zasoby, by odnaleźć się w nowej sytuacji. Warto zaufać, że sobie poradzi.

---

2. Praktyka przed przedszkolem

- **Zostawianie dziecka pod opieką innych**
- **Kontakt z innymi dziećmi**
- **Trenowanie samodzielności**
- **Uczenie proszenia o pomoc**

Przed pierwszym dniem w przedszkolu warto dać dziecku możliwość trenowania umiejętności potrzebnych w nowej sytuacji. Zostawianie dziecka na krótszy czas pod opieką innych dorosłych (np. dziadków, cioć, znajomych) pomoże mu przyzwyczaić się do tego, że nie zawsze rodzic będzie obok. Kontakty z rówieśnikami pozwolą dziecku doświadczać bycia w grupie, zwłaszcza jeśli nie ma rodzeństwa. Warto też zachęcać do samodzielnego zakładania butów, ubierania się czy jedzenia. Ważne jest też nauczenie dziecka, jak może poprosić o pomoc – proste komunikaty jak „chcę pić” czy „chcę siku” mogą wiele zmienić.

---

3. Wrzesień – przygotuj się na zmiany

- **Jakie zmiany czekają Waszą rodzinę we wrześniu?**
- **Czy możesz odbierać dziecko wcześniej?**

Pierwsze dni w przedszkolu to często duża zmiana zarówno w życiu dziecka, jak i całej rodziny. Jeśli planujecie w tym samym czasie inne istotne zmiany (np. przeprowadzka, powrót do pracy),

rozważcie, czy można je przesunąć. Na początku dziecko może potrzebować więcej spokoju, rutyny i wsparcia, a Wy – dodatkowych zasobów, aby móc je efektywnie wspierać.

Na początku adaptacji pomocne może być wcześniejsze odbieranie dziecka – daje mu to czas na stopniowe oswojenie się z nowym rytmem dnia, wspiera budowanie poczucia bezpieczeństwa oraz pozwala na odpoczynek i regenerację w tym stresującym okresie. Jeśli macie taką możliwość, warto to uwzględnić i unikać zostawiania dziecka od razu na cały dzień w przedszkolu. Nie zawsze jest to możliwe; najważniejsze, aby znaleźć rozwiązania, które najlepiej odpowiadają Waszym potrzebom.

---

4. Oswajanie tematu przedszkola w domu

- **Nie strasz**
- **Nie idealizuj**
- **Czytajcie książki o przedszkolu**
- **Bawcie się razem w przedszkole**

Oswajanie z tematem przedszkola jest bardzo ważne. Starajcie się rozmawiać z dzieckiem o nowym miejscu spokojnie i rzeczowo, a więc unikajcie zarówno straszenia przedszkolem („Zobaczysz, tam zrobią z tobą porządek!”), jak i nadmiernego koloryzowania („To najwspanialsze miejsce na świecie!”). Pomocne może być także wspólne czytanie książeczek o przedszkolu. Polecamy tytuły takie jak: *„Bajek paka dla przedszkolaka”, „Zuzia idzie do przedszkola”, „Rok w przedszkolu”, „Feluś i Gucio idą do przedszkola”*. Warto też poświęcić czas na zabawę w przedszkole, np. z pluszakami czy figurkami, odgrywając scenki, np. jako nauczycielka i przedszkolaki.

Warto dawać dziecku możliwość zabawy i czytania o przedszkolu, ale bez wywierania presji – nie należy zmuszać dziecka do czytania lub zabawy, jeśli nie ma na to ochoty.

---

5. Pożegnania i rytuały

- **Stwórzcie rytuał pożegnania**
- **Rozmawiajcie o tym z wyprzedzeniem**
- **Trenujcie podczas codziennych rozstań**
- **Obserwujcie, z kim dziecko łatwiej się rozstaje**

Rytuał pożegnania daje dziecku poczucie bezpieczeństwa. Warto wspólnie z dzieckiem ustalić, jak będzie wyglądać rozstanie – przytulenie, piątka, pomachanie rączką? Wprowadzajcie ten rytuał już wcześniej, przy codziennych okazjach rozstań, np. gdy zostaje u babci. Zastanówcie się, z kim dziecko rozstaje się łatwiej – może z mamą, a może jednak z tatą? Przetestujcie różne warianty.

👉 **Ciekawostka:** czasem dziecku łatwiej rozstawać się z jednym z rodziców nie dlatego, że jest mu mniej bliski, lecz dlatego, że wcześniej miało z nim więcej okazji do „ćwiczenia” pożegnań. Jeśli na przykład tata regularnie wychodził z domu do pracy, to właśnie z nim dziecko najczęściej się żegnało – i dlatego może mu być łatwiej przejść przez moment rozstania z tatą.

---

6. Pokaż dziecku przedszkole

- **Zdjęcia i filmiki z przedszkola**
- **Spacer pod budynek przedszkola**

Im więcej dziecko wie, czego się spodziewać, tym mniej się boi. Wspólne oglądanie zdjęć z przedszkola czy filmików pokazujących typowy dzień w przedszkolu (np. „Idę do przedszkola” na YouTube) to sposób na oswojenie nowości. Dobrym pomysłem jest również spacer wokół przedszkola, dzięki któremu dziecko poznaje swoje przyszłe otoczenie, co ułatwia oswajanie się z nieznanym.

---

7. Adaptacja to proces

- **Każde dziecko reaguje inaczej**
- **Trudny start może prowadzić do szybkiej adaptacji**
- **Początkowa radość może zakończyć się kryzysem**
- **Zmienność nastrojów jest naturalna**

Każde dziecko inaczej reaguje na rozpoczęcie przygody z przedszkolem, a proces adaptacji przebiega bardzo różnie. Niektóre maluchy przychodzą pełne entuzjazmu, ale po kilku dniach mogą przeżywać kryzys i trudniejsze chwile. Inne z kolei w pierwszych dniach reagują codziennie płaczem i lękiem, po czym to ustaje i odnajdują się w nowym miejscu. Są też takie dzieci, które przez dłuższy czas mają zmienne nastroje, z chodzeniem do przedszkola raz jest lepiej, raz gorzej, i trwa to tygodniami.

Zazwyczaj adaptacja trwa około miesiąca lub dwóch, ale u niektórych dzieci może potrwać dłużej, szczególnie jeśli często zdarzają się nieobecności (na przykład z powodu choroby). Każdy powrót po przerwie może wymagać ponownego przejścia przez etap adaptacji, ale z czasem staje się to coraz łatwiejsze zarówno dla dziecka, jak i rodziców. Po około pół roku większość maluchów kończy ten proces i czuje się już pewnie w przedszkolu.

---

8. Co może zrobić rodzic?

Rodzic ma ogromny wpływ na to, jak dziecko poradzi sobie z adaptacją do przedszkola. Warto pamiętać o kilku prostych, ale ważnych zasadach:

- **Zadbaj o spokojne poranki** – staraj się wychodzić z domu 15–30 minut wcześniej, żeby uniknąć pośpiechu i niepotrzebnego stresu, zarówno swojego, jak i dziecka.
- **Pozwól dziecku na emocje** – jeśli maluch zaczyna płakać lub się stresuje, nie zabraniaj mu tego. Płacz to naturalny sposób na wyrażenie i regulację emocji. Możesz towarzyszyć dziecku, przytulić je, ale unikaj słów typu „nie płacz”.
- **Nie zawstydzaj i nie porównuj** – unikaj komentarzy, które mogą ranić, np. porównań do innych dzieci („A tamta dziewczynka nie płacze”) czy negatywnych ocen („Z ciebie beksa”).

- **Dotrzymuj obietnic** – bądź konsekwentny i przychodź po dziecko o umówionej porze. To dla dziecka bardzo ważne.
- **Normalizuj stres i lęk** – możesz wspierać swoje dziecko, mówiąc np.: „To normalne, że się boisz, to nowa sytuacja i z czasem będzie łatwiej” albo „Każdy czasem się stresuje – dzieci nowym miejscem, dorośli nową pracą”. Takie komunikaty pomagają dziecku zrozumieć swoje emocje i oswoić się z nimi.
- **Zadbaj o siebie** – Twoje emocje są równie ważne. Jeśli czujesz niepokój czy stres związany z adaptacją dziecka, znajdź kogoś, z kim możesz o tym porozmawiać – bliską osobę, przyjaciela lub specjalistę. Spokojny rodzic to spokojne dziecko.

---

9. Przygotuj się na niespodzianki

W pierwszych tygodniach po rozpoczęciu przedszkola dziecko może reagować w różny, czasem nieoczekiwany sposób. Może się zdarzyć, że w domu:

- **nie odstępuje Cię na krok po powrocie,**
- **chce, żebyś je karmił/a, ubierał/a,**
- **staje się bardziej wybredne w jedzeniu,**
- **łatwiej się złości i wybucha,**
- **częściej płacze,**
- **potrzebuje więcej ruchu albo drzemki.**

To wszystko jest normalne. Dziecko potrzebuje czasu, by przetworzyć zmiany. Adaptacja do przedszkola to dla malucha ogromne wydarzenie. Te reakcje są sposobem radzenia sobie z emocjami i z czasem będą słabnąć. Okazuj wyrozumiałość i czułość. Twoja obecność i spokój pomogą dziecku odzyskać poczucie bezpieczeństwa.

💗 **Do zobaczenia we wrześniu!**
Zespół MP34 w Rudzie Śląskiej

Tekst przygotowała psycholog Aleksandra Łabowska-Chowaniec na podstawie materiałów „I weź się tu dogadaj” oraz własnych.

📚 **Dla zainteresowanych: więcej o adaptacji**

- Kurs online na stronie „I weź się tu dogadaj”: Adaptacja, która ma sens
- Kurs online Agnieszki Misiak: Adaptacja do przedszkola