

ADAPTACJA - to proces przyzwyczajania dziecka do przedszkola i przyzwyczajania go do pobytu w nim **BEZ RODZICA**. To dla dziecka ważny krok na drodze do jego większej samodzielności. Separacja z rodzicem, który dotychczas zajmował się nim non stop, jest jednak trudna, dlatego przedszkola starają się przeprowadzać proces metodą małych kroczków.



Adaptacja jest etapem podczas, którego zarówno dziecko jak i cała rodzina bierze udział w życiu instytucji .

Składa się z różnych momentów:

- o rozmowa z rodzicami,
- o wizyta rodziców,
- o spotkanie z dzieckiem,
- o zajęcia dziecka w grupie itp.

To bardzo trudny okres dla dzieci i ich rodziców ,ale i dla pracowników przedszkola.

Bardzo ważna jest w tym czasie współpraca i wzajemne zrozumienie personelu z Rodzicami, dla w miarę łagodnego przebiegu procesu adaptacji.

Jednak jak uczy doświadczenie proces ten szybko mija, po kilku trudnych dniach dzieci zaczynają z radością uczęszczać do przedszkola.

POŻEGNANIE Z DZIECKIEM – JAK POMÓC SOBIE I DZIECKU?

KRÓTKIE POŻEGNANIE	
CO POMAGA	CO UTRUDNIA
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Nie poganiaj dziecka ✓ Pożegnaj je jeden raz ✓ Rozmowę z dzieckiem przeprowadź w domu ✓ Szybko opuść salę 	<ul style="list-style-type: none"> × Kilkukrotne zeganie dziecka × Długie rozmowy przed salą × Stanie w drzwiach i obserwowanie dziecka
RUTYNA	
CO POMAGA	CO UTRUDNIA
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Umów się z dzieckiem na sposób pożegnania i stosuj go, np. „buziak, przytulias, piąteczka i idziesz do pani” ✓ Rutyna pozwala dziecku powoli nabierać kontroli nad sytuacją, a rodzicowi kontroli nad czasem potrzebnym na pożegnanie 	<ul style="list-style-type: none"> × Chaos i pośpiech, który rodzi się, gdy rodzic nagle urywa pożegnanie z dzieckiem, spiesząc się np. do pracy
POZYTYWNE KOMUNIKATY	
CO POMAGA	CO UTRUDNIA
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Uśmiech rodzica ✓ Radosny i pewny głos ✓ Miłe życzenia: „Dobrej zabawy!”, „Miłego dnia”, „Baw się dobrze” – dzięki temu dziecko wie, że przedszkole to miejsce, gdzie miło spędzi czas i można się tam bawić 	<ul style="list-style-type: none"> × Słowa współczucia: „Przykro mi, ale muszę iść” - to sugeruje, że dziecko znajduje się w przedszkolu za karę × Przeprosiny: „Przepraszam, ale musisz tu zostać” – to sugeruje, że przedszkole jest czymś nieprzyjemnym × Pocieszanie: „Nie bój się” – to sugeruje, że jednak jest się czego bać × Współczucie, żal i strach w głosie rodzica – strach rodzica to gwarancja strachu u dziecka
MÓWIENIE PRAWDY	
CO POMAGA	CO UTRUDNIA
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Szczerłość ze strony rodzica ✓ Dotrzymywanie obietnic, np. „Przyjdę zaraz po twoim obiadku”, „Dzisiaj po przedszkolu pójdziemy razem na plac zabaw”, itp. 	<ul style="list-style-type: none"> × Kłamstwa: „Mama wróci po coś do auta i za chwilę po ciebie przyjdzie” - dziecko czuje się nie tylko smutne, ale i oszukane, co sprawia, że boi się bardziej × Ucieczka rodzica: wychodzenie z sali bez pożegnania, gdy dziecko odwróciło swoją uwagę przy zabawie – dziecko szybko zorientuje się, że mamy nie ma i będzie czuło się zdezorientowane, a to potęguje strach i niepokój × Nie dotrzymywanie umów zawartych z dzieckiem: „Po przedszkolu odbierze cię mama”, „Będę zaraz po leżakowaniu”
CIERPLIWOŚĆ I WRAŻLIWOŚĆ	
CO POMAGA	CO UTRUDNIA
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Dużo czasu spędzanego z dzieckiem ✓ Spokój rodzica, czułość i ciepłe słowa 	<ul style="list-style-type: none"> × Poganianie dziecka × Straszanie: „Jak nie wejdiesz do sali, zabieram twój misia do domu”
WEJŚCIE DO SALI NA WŁASNYCH NOGACH	
CO POMAGA	CO UTRUDNIA
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Dziecko przyprowadzone na własnych nogach 	<ul style="list-style-type: none"> × Dziecko na rękach rodzica, które trzeba zrywać z rąk mamy
ZAUFANIE	
<p>Wiemy, że powierzają nam Państwo swój najcenniejszy skarb. Będziemy się o niego troszczyć!</p>	

Tego nie należy robić!!!

Niektóre zachowania, choć intuicyjne i wynikające z dobrej woli, mogą zaburzyć proces adaptacji albo nawet zniszczyć to, co udało się osiągnąć do tej pory. Oto, czego nie powinno się robić.

- **Nie płacz.** Nigdy nie pozwalaj sobie na taką słabość. W oczach dziecka tworzysz wówczas tragedię – dzieje się coś naprawdę złego.
- **Nie znikaj bez pożegnania.** Twoje dziecko może odnieść wrażenie, że je porzuciłaś!
- **Nie ulegaj, gdy dziecko płacze.** Jeśli zmienisz zdanie i powiesz „No dobrze, masz dziś gorszy dzień, wracamy” – to uwierz, twoja pociecha nie odbierze tego jak wyjątek. Raczej zrozumie, że jednak jest inna opcja, więc warto płakać, nawet bardzo długo.
- **Nie nagradzaj i nie przekupuj.** Nie tędy droga. Jeśli malec chwali się, że nie płakał, powiedz lepiej – „Brawo, kochanie! Przedszkole tak naprawdę jest całkiem miłe, prawda?”
- **Nie zaglądamy do sali po pożegnaniu.** W ten sposób tylko utrudnisz dziecko rozpoczęcie dnia. Może się nawet zdarzyć, że pożegnanie było całkiem spokojne, ale poprzez taki twój mały gest dziecko nagle zacznie płakać.
- **Nie kłam** („będę w szatni”, „wychodzę tylko na chwilkę”). Dziecko przestanie ci ufać i wszystko stanie się jeszcze trudniejsze.
- **Nie zawstydzaj i nie porównuj.** To jest twoje dziecko, które jest wyjątkowe. Nie porównuj je do innych dzieci– ono nie poczuje się przez to zmobilizowane, ale raczej upokorzone. Nie mów też „Taka duża dziewczynka, a płacze” i nie pozwalaj innym na zawstydzanie twojego dziecka.