Adaptacja dziecka w przedszkolu

Przed twoim dzieckiem stoi nowy, bardzo ważny rozdział w życiu – już lada moment pozna wielu przyjaciół i zacznie spędzać sporą część dnia w zupełnie nowym otoczeniu. W przedszkolu lub żłobku. Wybór dobrej placówki, do której będzie uczęszczać twoja pociecha, to tylko połowa sukcesu – czeka was jeszcze dość trudny proces adaptacji.

W pierwszych tygodniach adaptacji malucha do żłobka lub przedszkola rola rodziców jest ogromna – to od ich postępowania, nastawienia i rozsądku zależy to, jak przebiegnie cały proces. Zapamiętaj zatem kilka ważnych zasad i dowiedz się, jakich błędów powinniście unikać.

### 10 zasad do dobrej adaptacji dziecka w przedszkolu

#### ****1. Zapoznaj dziecko z placówką, zanim zacznie do niej uczęszczać.****

Oczywiście w trakcie sprawdzania poszczególnych placówek znacznie wygodniej będzie ci samej albo tylko z partnerem. Gdy jednak żłobek lub przedszkole zostało już wybrane, poproś o jeszcze jedno spotkanie „zapoznawcze”, na które przyjdziesz już z samym zainteresowanym.

Najpierw dokładnie wytłumacz malcowi, gdzie idziecie, mówiąc o tym z radością. Potem pokazuj, tłumacz i wyjaśniaj – „to jest ciocia Marta, która będzie się tobą opiekować, to będzie twoja sala, a tutaj są toalety. I spójrz, ile zabawek!’. Dzięki temu prostemu zabiegowi, pierwszy pobyt malca nie będzie aż tak „świeży”.

#### 2. Przez pierwsze trzy wizyty bądź w pobliżu dziecka.

Nie musisz i nawet nie powinnaś bawić się z dzieckiem i trzymać je za rękę – ale warto być gdzieś na poboczu, obserwować pociechę i umożliwić jej zapoznanie się z otoczeniem bez strachu. To także ułatwienie dla ciebie – dzięki temu, gdy zostawisz malucha po raz pierwszy samego, będziesz wiedziała, że nie jest w zupełnie nowym miejscu. Te wizyty „pod kontrolą” nie muszą trwać długo. Możecie spędzić tak w placówce godzinę albo dwie.

#### 3. Stopniowo wydłużaj czas pobytu dziecka w placówce.

Nie rzucaj malca na „głęboką wodę”, zostawiając je w żłobku lub przedszkolu na prawie dziewięć godzin – dla dziecka będzie to wieczność. Najlepszym rozwiązaniem jest stopniowy proces wydłużania pobytu, trwający około dwóch tygodni. I tak, pierwsze dwa dni po 2-3 godziny, kolejne trzy – przez 3-4 godziny, następne dwa dni – 4-5 godzin i w końcu trzy dni pobytu przez 6-7 godzin. Po tym okresie możecie już rozpocząć „pełnoetatowe” uczęszczanie.

#### 4. Pozwól dziecku przynosić do placówki ulubioną zabawkę.

W wielu przedszkolach i żłobkach dzieci nie mogą przynosić swoich zabawek, ponieważ powoduje to konflikty. Z drugiej strony, od tej zasady istnieje wyjątek – właśnie w procesie adaptacji. Dla dziecka to ogromne ułatwienie, ponieważ ma ze sobą coś „domowego” i tylko jego. Ukochany miś będzie pocieszeniem w chwilach większej tęsknoty albo ułatwi malcowi zasypianie.

#### 5. Informuj dziecko, kiedy po nie wrócisz.

Taka informacja jest dziecku bardzo potrzebna! Dzięki temu będzie miało poczucie bezpieczeństwa i łatwiej będzie mu wytrwać. Nie mów jednak „po pracy”, ale np. – „po podwieczorku”. I nigdy się nie spóźniaj – jeśli przyjdziesz aż godzinę później, możesz ujrzeć zapłakaną pociechę, która nie zaufa ci kolejnego dnia.

#### 6. Buduj pozytywne wrażenie o placówce.

Pod żadnym pozorem nie mów „Kochanie, wiem, że się nie ucieszysz, ale musimy jechać już do przedszkola” – takie słowa plus pełna żalu mina mamy to gwarancja płaczu. Zamiast tego rozmawiajcie w domu o tym, jakie świetny jest przedszkole, jakie są w nim cudowne zabawki i dzieci. Rankiem powiedz z radością „A teraz mama zaprowadzi cię do przedszkola, żebyś mógł się świetnie bawić!”

#### 7. Zachowuj się pewnie.

Twoje nastawienie to informacja dla dziecka – czy jest się czego bać, czy może wcale nie. Zauważ, że w nowych sytuacjach dzieci bacznie przyglądają się twarzom swoich rodziców i z nich wyczytują, jak powinny się zachować. Ta zasada sprawdza się także w tej sytuacji! Nawet, jeśli czujesz niepewność i wielką troskę, a nawet masz wrażenie, że zaraz wybuchniesz płaczem, uśmiechaj się i mów – „Kochanie, czeka cię mnóstwo cudownej zabawy. Ciocia już na pewno chce ci coś pokazać!”.

#### 8. Poproś partnera o pomoc.

Cóż, czasem przyczyną rozpaczy w progu przedszkola czy żłobka jest nie tyle sama placówka, co… konieczność rozstania z tą, która do tej pory była zawsze obok. Jeśli widzisz, że malec nie radzi sobie podczas waszych rozstań, niech to twój partner spróbuje odprowadzać malca. Może się okazać, że jest znacznie lepiej i protesty trwają pięć, a nie piętnaście minut.

#### 9. Nie przeciągaj pożegnań.

Półgodzinne przytulanie na ławce w dziecięcej szatni naprawdę nie jest sposobem na ułatwienie zadania. Poza tym, dziecko będzie miało nadzieję, że jednak zmienisz zdanie – a to naprawdę nie o to chodzi. Postaraj się zrobić to szybko – przebierz dziecko, daj mu buziaka i powiedz, że wrócisz po obiadku. Jeśli malec się zanosi, będzie to dla ciebie wręcz traumatyczna chwila, ale spokojnie – jeśli poczekasz pięć minut pod drzwiami to na pewno niedługo usłyszysz… ciszę.

#### 10. Rozmawiaj z personelem.

Innymi słowy, trzymaj rękę na pulsie. Pytaj, jak radzi sobie twoje dziecko, czy bawi się z innymi, jak długo płacze po twoim wyjściu i co możesz zrobić, by usprawnić proces adaptacji. Jeśli powiedzą ci o twoich błędach – nie obrażaj się, tylko doceń otwartość. I spróbuj postępować według ich wskazówek.