

PRZEDSZKOLACZEK



PUBLICZNE PRZEDSZKOLE NR 3 W RADOMIU

Wrzesień 2025

Adaptacja dziecka do przedszkola – co warto wiedzieć i jak wspierać malucha?

Pierwsze dni w przedszkolu to ogromna zmiana w życiu dziecka i całej rodziny. Nowe miejsce, nowi dorośli, inne zasady i wiele rówieśników – to wszystko potrafi wywołać ekscytację, ale też stres i niepewność. Proces przyzwyczajania się do przedszkola nazywamy adaptacją. To naturalny etap, który wymaga czasu, cierpliwości i wsparcia dorosłych.

Czym jest adaptacja?

Adaptacja do przedszkola to proces stopniowego osvajania się dziecka z nowym środowiskiem. Obejmuje nie tylko samo przebywanie w placówce, ale też nabywanie poczucia bezpieczeństwa, nawiązywanie relacji z nauczycielami i rówieśnikami oraz przyzwyczajanie się do nowego rytmu dnia.

Każde dziecko przechodzi ten etap inaczej – dla jednych wystarczy kilka dni, inne potrzebują tygodni, a czasem nawet miesięcy, by poczuć się swobodnie.

Co warto wiedzieć o adaptacji?

1. Trudne emocje są normalne – płacz, tęsknota za rodzicami czy niechęć do zostania w przedszkolu to naturalne reakcje na zmianę.
2. Proces wymaga czasu – nie należy oczekiwać, że dziecko od pierwszego dnia będzie szczęśliwie bawiło się z innymi.
3. Każde dziecko reaguje inaczej – niektóre dzieci szybko nawiązują kontakty, inne potrzebują dłuższego okresu obserwacji i dystansu.
4. Ważne jest poczucie bezpieczeństwa – to, jak rodzic i nauczyciel podejda do emocji dziecka, ma ogromny wpływ na przebieg adaptacji.

Rady dla rodziców:

- Przygotuj dziecko wcześniej – rozmawiaj o przedszkolu, czytaj książeczki na ten temat, odwiedź placówkę przed rozpoczęciem roku.
- Ćwicz samodzielność – naucz dziecko prostych czynności, takich jak mycie rąk, korzystanie z toalety czy samodzielne jedzenie.
- Stwórz rytuały pożegnania – krótkie, spokojne i powtarzalne pożegnanie daje dziecku poczucie przewidywalności.
- Bądź spokojny i konsekwentny – dzieci wyczuwają emocje rodziców. Jeśli rodzic okazuje niepokój, maluchowi też trudniej się rozstać.
- Doceniaj wysiłek dziecka – chwal za każdy krok: „Widziałam, że dziś od razu pobiegłeś do sali, to było odważne!”.
- Nie przedłużaj rozstań – im dłużej trwa pożegnanie, tym trudniej dziecku się uspokoić.
- Ufaj nauczycielom – pamiętaj, że kadra przedszkola ma doświadczenie i wie, jak wspierać dzieci w pierwszych dniach.

Jak długo trwa adaptacja?

Nie ma jednej odpowiedzi – przeciętnie trwa od 2–4 tygodni, ale w niektórych przypadkach proces jest dłuższy. Najważniejsze, by nie porównywać swojego dziecka z innymi, tylko towarzyszyć mu w jego własnym tempie.

SAMODZIELNY PRZEDSZKOLAK

Rozwijając samodzielność naszego dziecka
wzmacniamy i wspieramy:

- Pewność siebie
- Poczucie bezpieczeństwa
- Podstawowe potrzeby:
 - działania
 - samodzielności
 - osiągnięć
- Gromadzenie doświadczeń
- Otwartość na nowe wyzwania
- Motywację do pokonywania trudności



Podsumowanie

Adaptacja do przedszkola to niełatwy, ale bardzo ważny etap w rozwoju dziecka. Dzięki wsparciu i cierpliwości rodziców, maluch uczy się samodzielności, rozwija relacje społeczne i zyskuje nowe doświadczenia. Kluczem jest spokój, zaufanie do wychowawców i wiara w to, że dziecko poradzi sobie z nową sytuacją.

POŻEGNANIE Z DZIECKIEM



MÓW PRAWDĘ, DOTRZYMUJ UMÓW

- Powiedz: "Wrócę po zupie", "Dziś odbierze cię mama" - dziecko Ci ufa.
- Nie oszukuj: "Idę do auta i zaraz wrócę", nie uciekaj, gdy dziecko zajmie się zabawą.

BĄDŹ CIERPLIWY I WRAŻLIWY

- Rozmawiaj z dzieckiem, buduj pozytywne nastawienie, dawaj czas, dużo uwagi
- Nie strasz ("Jak nie wejdiesz do sali - zabieram misia"), nie dawaj kar ani nagród za pójście do przedszkola, za płacz.

WEJŚCIE DO SALI

- O własnych nogach: niech dziecko chwyci nauczyciela za rękę, wejdzie do sali.
- Nie wnoś dziecka na rękach do sali: zrywanie dziecka z rąk rodzica to nic miłego ani dla dziecka, ani dla rodzica, ani dla nauczyciela.

ZAUFANIE

- Twoje dziecko jest w dobrych rękach!

Poczytajka adaptacyjna

„Pierwszy dzień w przedszkolu”

Zosia miała cztery lata i od dawna marzyła, żeby chodzić do przedszkola. Wyobrażała sobie kolorowe zabawki, nowe koleżanki i kolegów oraz panią, która uczy wesołych piosenek. Ale kiedy nadszedł ten dzień... Zosi zrobiło się troszkę smutno. – „A jeśli mama pójdzie i nie wróci?” – pomyślała, mocno trzymając ją za rękę.

Mama przykucnęła obok niej i powiedziała:

– „Zosiu, będę na ciebie czekała po obiedzie. Wrócę na pewno. A ty w tym czasie będziesz się bawić i poznawać nowych przyjaciół.”

W sali było dużo dzieci. Niektóre śmiały się i układały klocki, inne siedziały przytulone do misiów. Zosia też dostała swojego misia – żółtego pluszaka o imieniu Bubuś.

Pani uśmiechnęła się i zaproponowała:

– „Zosiu, może Bubuś pomoże ci w pierwszym dniu? On też trochę się boi, ale razem z tobą będzie odważny.”

Zosia uściśnęła misia i poczuła się spokojniej. Razem z nim podeszła do stolika, gdzie inne dzieci rysowały kredkami.

– „Chcesz narysować ze mną domek?” – zapytała dziewczynka o imieniu Lena.

Zosia przytaknęła. Po chwili już obie śmiały się, porównując swoje obrazki.

Kiedy mama wróciła po obiedzie, Zosia wybiegła z sali z uśmiechem.

– „Mamo! Mam nową koleżankę i misia Bubusia. Jutro też chcę tu przyjść!”

Mama przytuliła córkę i szepnęła:

– „Jestem z ciebie bardzo dumna. Każdy pierwszy krok bywa trudny, ale zobacz- poradziłaś sobie wspaniale.”



Bardzo ważne w wspieraniu adaptacji jest również zwrócenie uwagi na kształtowanie odporności psychicznej dziecka, poniżej przedstawiamy kilka wskazówek dla rodziców dotyczących tego tematu:



Opracowały:

Martyna Matysiak

Magdalena Stopa

