

# ADAPTACJA DO PRZEDSZKOLA

Warsztaty dla Rodziców

[www.olgabratkowska.pl](http://www.olgabratkowska.pl)



**Olga Bratkowska**

Psycholog  
Edukator Pozytywnej Dyscypliny

Decyzję o zapisaniu dziecka do przedszkola oraz wybór najlepszej możliwej placówki poprzedziliście badaniem dostępnych ofert w Waszej okolicy.  
Codziennie przygotowujecie Wasze dziecko na ten krok.

Przyjrzyjmy się temu jeszcze raz:

**1**

Jakie korzyści uzyskacie dzięki pójściu dziecka do przedszkola?

**2**

Czym kierowałeś się wybierając przedszkole dla Twojego dziecka?

**3**

Po czym poznasz, że Twoje dziecko jest gotowe na pójście do przedszkola?

# 1

## Jakie korzyści uzyskacie dzięki pójściu dziecka do przedszkola?

### Dziecko i Opiekun

Rozwój umiejętności społecznych: współpraca, funkcjonowanie w grupie, rozwiązywanie problemów, samodzielność, asertywność i inne.

Budowanie w dziecku wiary we własne możliwości.

Poznanie innego środowiska, reguł i rytuałów.

Kontakt z grupą rówieśniczą.

Przygotowanie do szkoły.

Możliwość zadbania o swoje potrzeby.

Powrót to pracy.

Przedszkole to miejsce, gdzie można poznać innych rodziców, podzielić się obawami i uczyć jeden od drugiego

W przedszkolu można porozmawiać ze specjalistami.

To tylko kilka przykładów, z pewnością znajdziecie ich więcej...

# 2

## Czym kierowałaś się wybierając przedszkole dla Twojego dziecka?

- Odległość od miejsca zamieszkania.
- Opinie innych rodziców.
- Program zajęć i idea prowadzenia przedszkola zgodna ze światopoglądem.
- Przebieg procesu adaptacji i wielkość grupy.

To tylko kilka aspektów, które mogliście wziąć pod uwagę.  
\*Temat wyboru placówki szerzej opisałam w innym materiale.

# 3

## Po czym poznasz, że Twoje dziecko jest gotowe na pójście do przedszkola?

Zostaje pod opieką innych osób (np. Babci, Niani)

Interesuje się innymi dziećmi (przy czym niekoniecznie bawi się z nimi, może obserwować lub naśladować zabawę innych dzieci)

Jest samodzielne w minimalnym zakresie:  
umiejętność samodzielnego picia napoju z kubka, samodzielnego jedzenia, ubieranie się czy podejmowanie prób korzystania z toalety.

Potrafi zasygnalizować potrzebę lub poprosić o pomoc.

Znasz swoje Dziecko najlepiej i wierzę, że potrafisz wymienić inne umiejętności wskazujące na jego gotowość.

Umiejętność z ostatniego punktu, przedszkolanki wskazują jako szczególnie przydatny w początkowym etapie adaptacji.

Pozostałe punkty mogą wpływać na większą pewność dziecka, ponieważ będzie ono mniej zależne od innych osób.

**Drogi Rodzicu,  
decyzja o zapisaniu dziecka do przedszkola została przez Ciebie podjęta.  
Rozpoczęcie roku już niedługo.**

Dlatego uznaj, że decyzja ta wynika z POTRZEBY WASZEJ I DZIECKA.  
Swoje własne obawy i niepewność zostaw na inny czas.

**Czy wiesz, że pewność rodzica przekłada się  
na pewność dziecka w przedszkolu?**

**Jeśli dziecko widzi, że ufasz nowemu opiekunowi,  
to ono również łatwiej mu zaufa.**

# Przygotowania przed przedszkolem

## Rodzic

Poznaj salę w której będzie przebywać dziecko, aby zwrócić uwagę na jakość światła i zweryfikować nadmiar bodźców wzrokowych. W salach często będzie panował hałas oraz pojawią się nowe zapachy. Nadmiar bodźców może zmęczyć Twojego malucha.

Zapoznaj się z menu.

Czy sala nagrzewa się od słońca? Czy jest klimatyzacja? Jakie ubranie zwykle sprawdza się w sali? Zapytaj kadry i dostosuj ubranie do temperatury.

Poznaj plan dnia w przedszkolu. Omów z dzieckiem punkty odniesienia (np. śniadanie, obiad, leżakowanie) które pomogą Dziecku zorientować się w czasie. Pomogą również ustalić z dzieckiem czas odbioru.

Wygodne ubranie.

Nowe ubrania, swetry z guzikami, rajstopy zostawcie na inne okazje. W pierwszych dniach warto ubrać dziecko w ubrania znane, z gumkami, których ubieranie nie stwarza trudności.



# Przygotowania przed przedszkolem

## Rodzic

### Poznaj Przedszkolanki

skorzystaj z okazji podczas zebrania i adaptacji.

Nawiąż relację, aby lepiej poznać i zaufać. Dowiedz się ile osób będzie podczas tych pierwszych dni i jak będzie zorganizowany dzień?

Jak Panie radzą sobie z dziećmi, które płaczą, biją, gryzą lub zabierają zabawki?

### Korzystaj z zajęć adaptacyjnych.

Większość przedszkoli organizuje co najmniej tygodniowe zajęcia adaptacyjne.

### Poznaj innych rodziców.

Rozszerzaj i zacieśniaj więzi między dziećmi w grupie.

Zbierz kontakty i zaproponuj wspólne spotkania na placu zabaw/spacer w małym gronie.

### Ogranicz nowości.

Układ nerwowy 3 latków ma ograniczoną pojemność. Przeprowadzka, nowy pokój a nawet nowe łóżko wraz z adaptacją przedszkolną mogą być zbyt dużym obciążeniem.



# Przygotowania przed przedszkolem

## Dziecko

Pierwsze dni w przedszkolu powodują u Dziecka stres.

Niepewność i lęk obniżymy czytając z dzieckiem książeczki o przedszkolu. Dzięki nim dziecko poznaje rytuały i przebieg dnia.

Wspierająca może być zabawa w przedszkole w domu oraz odgrywanie scenek np. pożegnanie z Rodzicem, zgłoszenie się do nauczyciela o pomoc

**Akceptujmy emocje dziecka:**

**Czujesz niepewność, ponieważ nigdy tam nie byłeś, chciałbyś wiedzieć jak tam jest.**

Adaptacja jest czasem intensywnych, często skrajnych emocji np. ekscytacji zmieszana z lękiem  
Maluszki mogą być niespokojne i płaczliwe.

Przygotujcie namacalny symbol Waszej więzi. To może być kocyk, zabawka lub symbol narysowany na ręce Twojej i dziecka, zapach perfum lub drobny przedmiot.

Uprzedź, że dzieci mogą płakać w przedszkolu. Porozmawiajcie, dlaczego tak może być? Co Twoje dziecko może w takiej sytuacji zrobić? Co by mu pomogło? Podanie misia? Zaproszenie do zabawy?

# Przygotowania przed przedszkolem w domu

Nawet najlepsze przygotowania do przedszkola mogą zostać zniweczone przez nerwowy poranek w domu.

Dlatego, usiądź wraz z innymi domownikami i zastanówcie się wspólnie, jakie czynności powinniście wykonać rano przed wyjściem. Wypiszcie je, udekorujcie obrazkami i ustalcie kolejność realizacji.

Czy jakieś czynności można przesunąć na wieczór, jak pakowanie plecaka i szykowanie ubrań?

Czy starczy Wam czasu na zrealizowanie wszystkich zadań, czy może trzeba wstać wcześniej?  
A może przyjąć margines na korki?

Plany poranka pomogą zorganizować się domownikom.

Pamiętajcie, że poranek z trzylatkiem często będzie odbiegał od ustalonego planu. W takiej sytuacji warto skoncentrować się na małych sukcesach, docenić każde zaangażowanie i inicjatywę.

# Przyjście do przedszkola

Przytulenie przed wejściem do przedszkola pomoże ukoić emocje.

Po przyjściu poświęćcie chwilę, aby rozejrzeć się po przedszkolu. Sprawdźcie, co będzie na obiad. Obejrzyjcie znaczek w szatni.

Nie przeciągaj swojego wyjścia daj całusa/przybij piątkę/pomachaj powiedz, że wychodzisz i wyjdź.

Przyjście wcześniej spowoduje, że dziecko nie zderzy się z salą pełną dzieci i będzie mogło spokojniej rozejrzeć się po sali.

Upewnijcie się, że dziecko pamięta kiedy po nie wrócisz np. po podwieczorku/obiedzie i ma Wasz symbol więzi.

**Nigdy nie znikaj nagle!** Powiedz dziecku, że wychodzisz. W odpowiedzi mogą pojawić się łzy. Okaż szacunek i miłość. Twoje dziecko z czasem nauczy się, że może Ci ufać bo wracasz po nie zgodnie z umową i może ufać sobie bo sobie poradziło.

# Po przedszkolu czyli rozpoczynamy nową część dnia

Jesteście punktualni, a nawet przed czasem. Dzieci bezpieczeństwo budują w oparciu o przewidywalności zdarzeń. Jeśli umówiliście się, że będziecie po obiedzie, to jesteście 10-15 min. przed. Nie dopuszczamy sytuacji kiedy dziecko zaczyna nas wyczekiwać i wzrasta w nim lęk.

**Pokażmy, że dziecko jest dla nas ważne. Przywitajmy je słowami:**  
Cieszę się, że Cię widzę, jaki masz pomysł na resztę dnia?  
Co teraz będziemy razem robić?

**Zadbaj o rozładowanie napięcia.**

Aktywny powrót z przedszkola na powietrzu na rowerze lub hulajnodze pomoże obniżyć nagromadzone napięcie.

**Przygotujmy przekąskę.**  
Prawdopodobnie w pierwszych dniach, maluch nie będzie jadł w przedszkolu.

# UWAGI KOŃCOWE

Pierwsze dni w przedszkolu są niezwykle stresujące. **Pozwólmy dziecku po przedszkolu zająć się inną aktywnością i nie wypytujmy o to jak było. Chyba, że dziecko samo wychodzi z inicjatywą.**

W pierwszych dniach zalecam zmniejszenie pracy lub urlop, tak aby dać sobie i dziecku **więcej czasu, bez presji i pośpiechu.**

Adaptacja trwa kilka tygodni i nie przebiega równomiernie. Będą zdarzały się dni lepsze i gorsze. Związane m.in. ze zmęczeniem dziecka, atmosferą w domu czy zbliżającą się chorobą.

Przy odbiorze dziecka z przedszkola, całe napięcie i stres mogą ustąpić w obecności rodzica. Maluch może się rzucać, bić, płakać, krzyczeć i nie współpracować. **Bądźcie wyrozumiali i pełni miłości. Pomóżcie maluchowi się przebrać. Przytulcie jeśli pozwoli.**

Celem adaptacji jest nauczenie dziecka, że może ufać dorosłym i ufać sobie samemu.

# PRZYJAZNEJ ADAPTACJI

Masz pytania?  
Zapraszam na konsultację  
indywidualną tel. 609 365 808 .



# BIBLIOGRAFIA:

1. Pozytywna Dyscyplina dla przedszkolaków, J. Nelsen, C. Weriw, R.A Duff, Warszawa 2018
2. Pozytywna Dyscyplina w praktyce, J. Nelsen, M Nelsen, Tamborski, B. Ainge Milanówek 2020
3. Rozwój psychiczny dziecka, L. ILG Frances, L. Bates Ames, S. M Baker, Sopot 2021
4. Self-Reg. Opowieści dla dzieci, A. Stążyk - Gawrysiak, Kraków 2019

