

Marta Jelonek

Adaptacja do przedszkola

W poszukiwaniu przepisu na sukces

Temat adaptacji przedszkolaka wraca jak bumerang przed inauguracją każdego roku szkolnego. Rozpoczęcie edukacji przedszkolnej to nie tylko przełomowy moment w życiu dziecka. To czas próby dla wszystkich dorosłych zaangażowanych w ten proces. Jak się przygotować do niego w sposób najlepszy dla dziecka?

Istnieje wiele opracowań, poradników, for internetowych z przydatnymi informacjami i poradami, z których świadomi i troskliwi rodzice chętnie korzystają. Teoretycznie wszyscy jesteśmy przygotowani – nauczyciele i personel przedszkola w gotowości, rodzice, choć zestresowani, to pełni wiary w wygraną. A dzieci? Często płaczem i oporem okazują swoje niezadowolenie. Głośno i zdecydowanie sprzeciwiają się przekroczeniu progu przedszkola, jakby nie rozumiały trudu włożonego w przygotowania przez ich obecnych i przyszłych opiekunów. Skąd się biorą problemy adaptacyjne? Dlaczego jedni mają łatwiej, a dla innych to ciężka przeprawa? Jak wesprzeć rodzinę w tym czasie? Czy trzy lata to wiek odpowiedni do zmiany otoczenia rodzinnego? Czy poddanie malucha procesowi przystosowania do przedszkola jest dla jego psychiki obciążeniem nie do udźwignięcia?

Trzylatek gotowy na nowe wyzwania

Po ukończeniu 36 miesięcy dziecko wkracza w średnie dzieciństwo zwane okresem przedszkolnym. Przez trzy lata posiadało wiedzę i sprawności, które otwierają kolejny etap jego uspołecznienia. Jest otwarte na nowe wyzwania, chętne do

zabaw w grupie rówieśników i na tyle samodzielne, by spełnić oczekiwania przedszkola.

Kluczowe osiągnięcia trzylatka w sferze rozwoju fizycznego i motorycznego to bieg, skoki, stanie na palcach, samodzielne wchodzenie po schodach z naprzemiennym stawianiem stóp. W zakresie samoobsługi potrafi umyć i wytrzeć ręce i twarz, założyć niektóre części ubrania, jeść łyżką. Posługuje się kredką i konstruuje trójwymiarowe budowle z klocków.

Myślenie dziecka na tym etapie rozwoju nadal jest związane z działaniem praktycznym. Pojawiają się już pierwsze operacje myślowe na materiale wyobrazeniowym. Trzylatek może powtarzać niektóre czynności nie tuż po ich wykonaniu, ale po pewnym czasie. Obserwacja osób starszych z najbliższego otoczenia powoduje zapał do zabaw tematycznych, w których maluch nadaje przedmiotom znaczenia zastępcze (np. podczas zabawy w karmienie misia patyk służy jako łyżka). Koncentracja uwagi na zadaniu utrzymuje się przez około 5 do 10 minut.

Dziecięce emocje cechują ekspresja i zmienność. Dzięki umiejętności inicjowania kontaktów z innymi poszerza się zakres zachowań i rozumienie sytuacji społecznych. Zabawy w grupie rówieśniczej są głównie samotne lub równoległe. Dziecko wprost wyraża swoje potrzeby i rozumie oczekiwania innych. Przed ukończeniem trzeciego roku życia pojawiają się uczucia złożone, np. wstyd, duma, zazdrość.

O intensywności rozwoju trzylatka może świadczyć postęp w posługiwaniu się mową i komunikowaniu się. Dziecko dwuletnie ma zasób 200–300 słów. W ciągu roku liczba ta wzrasta do 1000, a nawet 1500. Przed ukończeniem czterech lat dziecko buduje zdania, rozmawia, dyskutuje, zadaje pytania, wyraża własne zdanie.

Psychologiczne normy rozwojowe stanowią układ odniesienia dla pedagogów przedszkolnych. Indywidualne podejście do adaptacji każdego dziecka jest niezbędne z kilku powodów.



Edukację przedszkolną rozpoczynają zarówno maluchy, które wiek trzech lat osiągnęły kilka miesięcy wcześniej, jak i te, które jeszcze muszą poczekać, by na urodzinowym torcie zdmuchnąć trzy świece. Poziom umiejętności i wiedzy zależy od indywidualnych cech rozwojowych. Równie istotne są warunki środowiskowe i postawy rodzicielskie, jakimi otoczone jest dziecko. Zanim trzylatek przekroczy próg przedszkola, rodzice powinni znać zakres jego możliwości. Im wcześniej bowiem rozpoczną ćwiczenia w samoobsłudze, trening czystości, poszerzą zakres doświadczeń społecznych, tym więcej czasu otrzyma dziecko, aby mieć poczucie sprawstwa, przeżywać radość, satysfakcję z pobytu w grupie rówieśników.

Skąd więc ten problem?

Edukację przedszkolną rozpoczynają dzieci w różnym wieku. Dlaczego problemy adaptacyjne dotyczą przede wszystkim trzylatki? Jedna z definicji wyjaśnia, że adaptacja społeczna to „(...) proces lub wynik procesu uzyskiwania równowagi między potrzebami jednostki a warunkami otoczenia społecznego; (...) Czynniki regulujące prawidłowy przebieg adaptacji społecznej to: uspołecznienie jednostki kształtujące wrażliwość na potrzeby innych ludzi i dobro społeczne, inteligencja i znajomość własnych możliwości”¹.

Zdolności przystosowawcze dziecka warunkuje poziom jego rozwoju we wszystkich obszarach: fizjologicznym, emocjonalnym, społecznym i poznawczym. Proces adaptacji trzylatka jest znacznie utrudniony przez wrażliwość systemu nerwowego i nie w pełni ukształtowane funkcje psychiczne. Maluchowi brakuje zdolności do dłuższego wysiłku, odporności na zmęczenie, hałas. Ciężko znosi ograniczenia

w zaspokajaniu potrzeb emocjonalnych i biologicznych. Ma problemy w rozumieniu stosunków społecznych, a bariery w porozumiewaniu się mową powodują dodatkową frustrację. Na przeszkodzie skutecznej adaptacji stoi nieprzygotowanie do samodzielnego wykonywania codziennych czynności. Szczególnie mocne więzi emocjonalne w rodzinie, postawy rodzicielskie wyrażające się nadopiekuńczością mogą być powodami poczucia braku komfortu podczas pobytu w grupie przedszkolnej. Pójście malucha do przedszkola bywa także związane ze zmianami organizacji życia w rodzinie. Powodują je między innymi powrót matki do pracy zawodowej, narodziny kolejnego dziecka, rozpoczęcie nauki w szkole starszego rodzeństwa. Te czynniki dodatkowo zakłócają pewność siebie w początkach przedszkolnej kariery. Przystosowanie komplikuje brak orientacji w organizacji i rytmie dnia w przedszkolu. Bariere stanowi także egocentryzm, który cechuje maluchy na tym poziomie rozwoju. Innym aspektem jest bezradność opiekunów w rozwiązywaniu trudnych sytuacji wychowawczych. To czasem prowokuje bliskie dziecku osoby do stwierdzenia, że w przedszkolu je nauczą, jak być grzecznym. W efekcie u dziecka pojawiają się lęk i uprzedzenie do przedszkolnych opiekunów.

Przedszkole jest dla trzylatka miejscem, w którym po raz pierwszy przez kilka godzin jest pozbawiony wsparcia rodziców. Nauczyciele zastępują najbliższych, obdarzają dziecko uczuciem i otaczają opieką tak, by zachwiane poczucie bezpieczeństwa zostało mu jak najszybciej przywrócone. W grupie będą obowiązywały jednakowe zasady dla każdego przedszkolaka. Będzie równie ważny jak jego rówieśnicy, ale nie jedyny w centrum zainteresowania opiekunów. Nauczyciel nie może zapewnić rodziców, że się zaopiekuje ich dzieckiem w sposób bardziej szczególny niż pozostałymi. Swoją postawą

¹ Okoń W., *Słownik pedagogiczny*, PWN, Warszawa 1984, s. 11.

powinien przekonywać, że ich skarb jest wyjątkowy i będzie traktowany indywidualnie. Wartościowe przedszkole to takie, w którym nauczyciele nie wyręczają dziecka, nie odbierają mu szans na rozwój. Pozwalają mu na poczucie dumy z własnej samodzielności i ciągle poszerzają jej granice.

Czy to dobre przedszkole?

Powody, jakimi rodzice się kierują, wybierając miejsce pobytu swojego trzylatka, zależą wyłącznie od ich osobistych preferencji. Często dotyczą one kosztów pobytu oraz wygody logistycznej. Istotne są opinie o kadrze pedagogicznej i personelu, poziom opieki i oferta edukacyjna, osiągnięcia byłych i obecnych wychowanków. Wyznacznikami bywa wyposażenie budynku oraz estetyka jego wnętrza, bezpieczne otoczenie, własny ogród. Preferencji jest wiele, podobnie jak źródeł informacji oraz opinii o przedszkolu. Nie wszystkie z nich są obiektywne i w pełni odpowiadają prawdzie. Warto zachęcić rodziców do zaczerpnięcia wiedzy u źródeł. Do obowiązków dyrektora i nauczycieli należy przekazanie pełnej, rzetelnej informacji o warunkach pobytu dzieci. Wiele z tych wiadomości zamieszczonych jest na stronach internetowych. Wątpliwości rodziców może rozwiązać lektura statutu, regulaminów, obejrzenie galerii zdjęć. Nic jednak nie zastąpi zwiedzenia pomieszczeń przedszkolnych oraz bezpośredniej rozmowy z kompetentnym pracownikiem przedszkola. Omówienie rozkładu dnia, poznanie przedszkolnego jadłospisu i możliwości jego dostosowania do diety malucha czy dodatkowego wyposażenia związanego z jego potrzebami zdrowotnymi unaocznia rodzicom ewentualne korzyści lub niedogodności, które mogą ich czekać w danej placówce. Poczucie pewności z dokonania dobrego wyboru bezpośrednio przekłada się na uczucia i reakcje dziecka.

Poznajmy się!

Wiedza o maluszku, którego przedszkole przywita za kilka dni, to niezbędny element dla nauczyciela. Jednym z narzędzi służących do pozyskania przydatnych informacji jest pisemna ankieta. Pedagodzy mogą w niej zawrzeć pytania o formy spędzania czasu, codzienne zwyczaje czy rytuały, ulubione potrawy dziecka, ale również zapytać o stosowane metody wychowania, sukcesy i problemy. Rodzice mogą w niej opisać indywidualne potrzeby malucha i sformułować swoje priorytety. Te wiadomości w pierwszych chwilach pobytu w grupie pozwolą nauczycielom zwracać się do niego odpowiednim zdrobnieniem, podać mu ulubioną zabawkę czy skierować w odpowiedniej chwili do toalety.

Wszyscy rodzice pragną jak najlepiej dla swojego dziecka. Nie zawsze jednak informują pedagogów o trudnościach wychowawczych, przypadłościach, kłopotach zdrowotnych malucha bądź też idealizują jego sylwetkę. Taka postawa wynika niejednokrotnie z braku obiektywizmu oraz świadomości, że niektóre zachowania dziecka mogą być uciążliwe lub niezrozumiałe dla otoczenia. Zdarza się, że brak szczerości rodziców wobec nauczycieli, ukrywanie, wypieranie bądź przejawianie problemów dziecka powoduje nieporozumienia, a nawet bywa źródłem konfliktów. Właściwe relacje pomiędzy dorosłymi uczestnikami procesu adaptacji powinny być budowane na

obopólnym zaufaniu. Podstawą są wzajemny szacunek wobec oczekiwani i prośb, sprecyzowane zasady komunikowania się, dostępność i otwartość obu stron. Wspólnie ustalone reguły postępowania będą wsparciem dla dziecka. Dzięki przyjaznej, ale konsekwentnej postawie dorosłych maluch będzie czuł się bezpieczny, a przystosowanie do przedszkola będzie łatwiejsze.

Do zobaczenia! Uszy do góry!

Programy adaptacyjne pozwalają dziecku na poznanie nauczycieli, rówieśników, rozkładu pomieszczeń w przedszkolu. Decyzję o tym, jaka jest forma ich realizacji, podejmuje dyrektor i rada pedagogiczna. Ich organizacja zależy od warunków lokalowych, możliwości, jakimi dysponuje placówka, oraz wynika z doświadczeń pedagogów. Spotkania integracyjne odbywają się najczęściej w czerwcu lub w sierpniu. Są placówki, które dają zielone światło rodzicom na pobyt z dzieckiem w pierwszych dniach września. W innych praktykuje się spotkanie z rodzicami i dziećmi przed rozpoczęciem roku szkolnego, podczas którego mogą oni poznać personel, zasady funkcjonujące w przedszkolu.

Bez względu na to, jakimi zajęciami, spotkaniami czy zabawami przedszkole zachęca swoich przyszłych podopiecznych, to wrześniowa codzienność różni się od nich zasadniczo – nieobecnością mamy i taty. Zazwyczaj pewność siebie opuszcza dziecko wraz z wyjściem rodziców z przedszkola. Może się okazać, że maluch, który wspaniale bawił się podczas integracji, zareaguje histerycznie na widok odchodzącego rodzica. Obawy dziecka i jego negatywne reakcje emocjonalne nie są związane z witającym go opiekunem, choć to jego widok kojarzy się z zachwianiem poczucia bezpieczeństwa. Smutek, płacz malucha wynikają z lęku przed nową, nieznaną mu sytuacją, a słowa: *Nie bój się! Nie płacz!* nieświadomie go w tym podtrzymują. Ważne są komunikaty motywujące pozytywnie: *Odwagi! Bądź dzielna/-y! Baw się dobrze! Wiem, że teraz jest ci smutno, ale czekają na ciebie fajna zabawa i koledzy.*

Moment przekazania dziecka opiekunowi zależy od rodzica. Nauczyciel nie powinien zabierać dziecka z jego rąk. Swoją postawą, gestami, ciepłym słowem zachęca malucha do wejścia do sali. Dobrze, gdy po pożegnaniu wkroczy on do niej samodzielnie. Rozstanie jest równie bolesne dla obu stron. Mniej odporni rodzice po pożegnaniu dziecka zostają dłużej. Siedzą w szatni, nasłuchują w korytarzu, odreagowują emocje za drzwiami, nerwowo krążą wokół przedszkola, zagląдают w okna. Wobec problemów swojego dziecka niewielu dorosłych dobrze sobie radzi z opanowaniem stresu. Niepewność, niepokój, bezradność, lęk, poirytowanie dorosłego pogarszają sytuację dziecka i źle oddziałują na jego samopoczucie. W takich przypadkach to rodzic o mocnych nerwach i większej stanowczości powinien wziąć na siebie obowiązek przyprowadzania malucha.

Pierwsze dni w przedszkolu

Jednym z popularnych elementów adaptacji jest stopniowe przyzwyczajanie malucha do nowego miejsca. W tym celu wielu rodziców decyduje się na ograniczenie długości pobytu dziecka i odbieranie go z przedszkola wcześniej, niż jest to planowane docelowo. Ta metoda ma uzasadnienie

w pierwszych dniach. Buduje zaufanie do rodzica, a krótkie przebywanie w grupie nie obciąża układu nerwowego dziecka. Przedłużanie tego stanu może niestety odnieść efekt odwrotny. Dzieci trzyletnie, narażone na hałas i liczne bodźce, wymagają w ciągu dnia wyciszenia. Warunki przedszkolne zapewniają czas na relaks czy drzemkę. Zazwyczaj nauczyciele łagodnie przygotowują do leżakowania, by ono nie kojarzyło się z porą odpoczynku nocnego. Dzieci odbierane przed odpoczynkiem nie mają szans uczestniczenia w tym programie. Gdy rodzice podejmują decyzję o wydłużeniu czasu w przedszkolu, proces adaptacji rozpoczyna się na nowo. Z kryzysami przystosowawczymi trzeba liczyć się po każdej nieobecności przedszkolaka, czy to spowodowanej chorobą, czy też przerwą weekendową. Bywa, że stres u trzylatka wywołuje niepewność związana ze zmianami wynikającymi z organizacji dnia. Kolejna forma aktywności, wyjście do łązienki, ogródka, posiłek, zmiana opiekuna w ciągu dnia oraz po prostu zmęczenie są wystarczającym powodem do płaczu i frustracji. Stąd ważna dla skutecznej adaptacji jest systematyczność w uczęszczaniu dziecka do przedszkola.

Równie istotny jak stałe pory odbioru jest dla maluszka czas przyprawiania go przez rodziców. Najczęściej we wczesnych godzinach rannych sala świeci pustkami. Poranek to idealny moment na indywidualny kontakt z opiekunami, ulubioną zabawę i przyzwyczajanie się do nowego miejsca. Gdy zbliża się pora śniadania, przedszkolna szatnia jest gwarna i tętni życiem. To niełatwe warunki na wyciszenie emocji i spokojne pożegnanie. Dla dziecka jest to tym bardziej stresujące, że tuż po przyjściu do sali pełnej rówieśników zostaje posadzone do stolika wprost na posiłek. Warto więc przekonać mamę i tatę do takiej organizacji poranka, aby dać maluchowi szansę na wczesne, ale niespieszne rozpoczęcie przedszkolnego dnia.

Czy ciągle płacze?

Wrzesień to czas, gdy przedszkolny telefon rzadko milczy. Zaniepokojeni rodzice chcą się dowiedzieć, jak radzi sobie ich pociecha, lecz niekoniecznie orientują się w organizacji pracy przedszkola. Mając w pamięci obraz dziecka, które przy rozstaniu przeżywało ogromny stres, sądzą, że maluch płacze bez przerwy. Personel zawsze podchodzi ze zrozumieniem do ich potrzeb, ale udzielenie wyczerpujących odpowiedzi nie jest możliwe w każdym momencie. Nauczyciel chętnie udziela wszelkich informacji, ale nie wówczas, gdy jest z dziećmi. Akceptowanym przez obie strony sposobem jest (po uprzednim uzyskaniu zgody na publikowanie wizerunku dziecka od każdego rodzica) wysyłanie w pierwszych dniach fotografii grupy podczas różnych sytuacji. Widok bawiącej się wśród rówieśników pociechy uspokoi każdego rodzica i potwierdzi, że maluch w ciągu dnia jest spokojny. Sprawdzonej metodą jest także krótka informacja mailowa na zakończenie dnia. Świadomość, w jakie aktywności zaangażowane były dzieci, jakie są ich mocne strony, daje również wiedzę o pracy w przedszkolu.

Są rodzice, którzy preferują bezpośredni kontakt z nauczycielem i oczekują szczegółowych informacji. Mimo braku czasu warto dla siebie odnotować krótką wzmiankę o każdym dziecku. Najczęściej zadawane nauczycielom pytania dotyczą humoru

maluszka, zabaw z rówieśnikami i jedzenia. Rolą nauczyciela jest uświadomienie rodzicom, że pierwsze dni w przedszkolu nie są odpowiednie, by wdrażać do zjadania pełnych posiłków czy nakłaniać do poznawania nowych smaków. Warto więc zaproponować, by w domu czekała na dziecko jego ulubiona potrawa. Istotny jest także sposób rozmowy rodziców i osób bliskich dziecku po powrocie z przedszkola. Najwięcej informacji dziecko przekaże w zabawie z mamą w przedszkole. Z niej rodzic może się dowiedzieć, jak mają na imię rówieśnicy, czy panie karmią zupą, jakie były zabawy i o czym była piosenka. Należy jednak uważać, gdyż niektóre pytania sugerują maluchowi niemiłe doświadczenia, destabilizują i tak zachwiane już poczucie bezpieczeństwa, a w konsekwencji negatywnie nastawiają do przedszkola, np. *Byłeś bardzo smutny? Czy obiadek był smaczny? Czy wszystko zjadłaś? Czy pani krzyczała?* Pedagogizacja prowadzona w okresie adaptacji winna wesprzeć rodziców w promowaniu pozytywnych odczuć związanych z uczęszczaniem do przedszkola w świadomości dziecka.

W okresie adaptacyjnym chwilowo może powrócić problem moczenia u dziecka, które trening czystości ma już za sobą. Cierpliwość i brak komentarzy wobec „wpadki”, to najlepsze recepty na szybki powrót dziecka do takiego funkcjonowania, do jakiego są przyzwyczajeni rodzice.

PORADNIK DLA RODZICÓW

Trudności adaptacyjne, w mniejszym lub większym natężeniu, dotyczą w zasadzie wszystkich trzylatków. Pozytywny jest fakt, że mimo to dla niewielu maluszków pierwsze podejście do rozpoczęcia edukacji przedszkolnej kończy się porażką. Problemy są chwilowe, mijają stosunkowo szybko i nie zostają w pamięci przedszkolaków na długo. Warto dołożyć wszelkich starań, by szansa dziecka na rozwój w przedszkolnej społeczności nie przepadła.

OSWAJAJ Z ROZSTANIEM. Przyzwyczajaj maluszka do przebywania pod opieką mniej znanych mu dorosłych, aby przedszkole nie kojarzyło mu się z pierwszym rozstaniem na dłuższy czas. Pozwól na nawiązywanie swobodnych kontaktów z rówieśnikami, dzielenie się zabawkami. Weźcie udział w programie adaptacyjnym.

ZAINTERESUJ MALUCHA PRZEDSZKOLEM. Rozbudź w dziecku ciekawość przed nowym wyzwaniem. Wypowiadaj się o przedszkolu pozytywnie, ale nie gloryfikuj. Odwołaj się do własnych miłych wspomnień z tego okresu. Obejrzyjcie pamiątkowe rysunki, fotografie z czasów przedszkolnych starszych członków rodziny. Wyjaśnij, dlaczego trzeba pójść do przedszkola. Czytajcie wspólnie bajki i opowiadania tematycznie związane z przedszkolem.

UCZ SAMODZIELNOŚCI. Doskonałe umiejętności samobsługowe maluszka. Razem przygotujcie wyprawkę przedszkolną. Zapakujcie worek z ubraniami na zmianę w przypadek pobrudzenia lub zmożenia odzieży. Dla pewności podpisz lub oznacz w charakterystyczny sposób ubrania. Dopilnuj, by strój zakładany do przedszkola był wygodny, łatwy do założenia przez dziecko.

OKAŻ SPOKÓJ. Silne nerwy zdecydowanie udzielą się dziecku w momencie pożegnania. Twoja pewność siebie przekaże mu, że nie dzieje się nic złego. Okazuj wyłącznie pozytywne uczucia. Wahanie i zdenerwowanie potęgują smutek i lęk maluszka.

MÓW PRAWDĘ. Szczerze poinformuj dziecko, kto i kiedy odbierze je z przedszkola. Obietnice bez pokrycia rozczarują dziecko i podważą zaufanie do ciebie. Stosuj zrozumiałe dla malucha odnośniki: *Przyjdę po obiedzie, po leżakowaniu.*

SKRACAJ ROZSTANIE. Żegnaj się z dzieckiem z czułością, ale zdecydowanie i jak najkrócej. Okazuj mu miłość, powiedz, że też będziesz tęsknić. Ustalcie własny sposób na pożegnanie. Nie ulegnij pokusie zawrócenia.

MYŚL POZYTYWNE. Potraktuj rozłąkę jako coś naturalnego i chwilowego. Powiedz dziecku, co będziesz robić, gdy ono będzie się bawiło z rówieśnikami. Opuszczając przedszkole, pomyśl, że zostawiasz swój „Skarb” pod profesjonalną opieką. Wypełnij dzień swoimi sprawami. Pamiętaj, że okres adaptacji minie. Bądź zatem cierpliwy i nie rezygnuj po pierwszych niepowodzeniach.

PO PRZEDSZKOLU WYCISZ EMOCJE DZIECKA. Przygotuj się na skrajne reakcje witającego cię dziecka. Daj mu czas na ochłonięcie. Powitaj je z radością, ale bez nadmiernych wzruszeń. Bez natarczywości pytaj o wrażenia z przedszkola. Opowiedz, jak ci minął dzień. Chwile po przedszkolu wykorzystajcie na przyjemny spacer, wspólną zabawę.

CHWAŁ I DOCENIAJ. W obecności malucha przekazuj najbliższemu wyłącznie jego pozytywne zachowania. Opowiedz o pochwałach nauczycieli. Podkreśl samodzielność, odwagę. Obdaruj drobnym upominkiem, np. przygotowanym przez siebie orderem Superprzedszkolaka. Nie okazuj zdziwienia, jeśli pojawią się zachowania, z których dziecko już wyrosło. Przeczekaj je.

ZAUFAJ NAUCZYCIELOM. Przekaż przyszłym opiekunom wszelkie niezbędne informacje o potrzebach malucha. Pomóż im stworzyć komfortowe warunki do adaptacji dla twojego dziecka.

WSPÓŁDZIAŁAJ. Szybka adaptacja to wspólny cel rodziny i przedszkola. Utwierdź dziecko w przekonaniu, że zawsze może liczyć na pomoc osób opiekujących się nim. Postaraj się przyjąć proponowane przez specjalistów rozwiązania i postawy. Dziel się z nauczycielami niepokojami, obserwacjami, i osiągnięciami maluszka. Informuj o problemach. Wspólnie ustalcie działania w przypadku niepowodzeń adaptacyjnych. Spostrzeżeniami i negatywnymi uwagami na temat przedszkola dziel się z najbliższymi wyłącznie w przypadku nieobecności dziecka.

ZACHOWAJ STAŁY RYTM DNIA. Przyprawdziej i odbieraj dziecko o stałych godzinach. Pamiętaj, że rano warto przyjść z maluchem wcześniej, gdy w przedszkolu nie jest jeszcze tak gwarno. Dzięki temu dziecko ma również okazję oswoić się z otoczeniem i nawiązać pierwsze relacje, zanim usiądzie z grupą do śniadania (co w pierwszych dniach może dodatkowo stresować malucha). ■

Bibliografia

Kielar-Turska M., *Średnie dzieciństwo. Wiek przedszkolny*, [w:] *Psychologia rozwoju człowieka. Charakterystyka okresów życia*, (red.) B. Harwas-Napierała, J. Trempała, PWN, Warszawa 2004.

Kielar-Turska M., Białecka-Pikul M., *Wczesne dzieciństwo*, [w:] *Psychologia rozwoju człowieka. Charakterystyka okresów życia*, (red.) B. Harwas-Napierała, J. Trempała, PWN, Warszawa 2004.

Klim-Klimaszewska A., *Witamy w przedszkolu. Wspomaganie procesu adaptacji dziecka do środowiska przedszkolnego*, Instytut Wydawniczy Erica, Warszawa 2010.

Okoń W., *Słownik pedagogiczny*, PWN, Warszawa 1984.



Marta Jelonek – nauczycielka z wieloletnim doświadczeniem w pracy z dziećmi w wieku przedszkolnym. Absolwentka Akademii Pedagogicznej w Krakowie. Laureatka nagrody Krakowski Nauczyciel z Pasją oraz nagrody Prezydenta Miasta Krakowa za osiągnięcia w pracy z dziećmi. Współautorka pakietów edukacyjnych dla dzieci w wieku przedszkolnym „Szkoła za pasem” oraz „Jolly Nolly. English for very young learners”. Autorka scenariuszy zajęć przedszkolnych, wierszy i tekstów piosenek, w tym w języku angielskim. Miłośniczka wędrówek górskich, podróży i teatru.



Plakat został dołączony do bieżącego numeru miesięcznika.

Plakat będzie świetnym uzupełnieniem informacji, które nauczyciel chciałby przekazać podczas pierwszego spotkania z rodzicami. Takie zebranie może mieć miejsce jeszcze przed okresem wakacji. Warto wtedy zwrócić opiekunom uwagę, że to doskonały czas, by ćwiczyć te umiejętności, które ułatwią maluchom adaptację.