

# Adaptacja

## Adaptacja

### Co powinniśmy wiedzieć o procesie adaptacji dziecka do przedszkola?

Podczas zapisywania dzieci do przedszkola pojawiają się ze strony Państwa pytania:

#### Jak przygotować dziecko na spotkanie z przedszkolem?

### Co dziecko powinno umieć, jakimi umiejętnościami powinno się wykazać?

Są to pytania dotyczące tzw. dojrzałości przedszkolnej. Dojrzałość przedszkolna to taki stopień rozwoju fizycznego, umysłowego, społeczno-emocjonalnego, który pozwala dziecku na pozostawianie go w przedszkolu pod opieką personelu i jego współuczestniczenie w zabawach i działaniach edukacyjnych.

Posiadanie tzw. dojrzałości przedszkolnej umożliwia dziecku:

- zaspokojenie potrzeb własnych w tym środowisku;
- spełnienie przez dziecko stawianych mu wymagań.

Dzieci różnią się poziomem zdolności przystosowawczych. Jedne łatwo adaptują się w nowym środowisku, drugie mają problemy z adaptacją: bronią się płaczem, krzykiem, przed pozostawieniem ich w miejscu, gdzie nie ma bliskich im osób, do których są przyzwyczajone.

Pojawia się prawdziwy dramat (związany z rozstaniem) dla rodziców i dzieci. Czasem dochodzą do tego takie objawy, jak utrata apetytu, tiki, moczenie nocne, bóle głowy i brzucha, wymioty itp.

**Dlaczego tak się dzieje?** Odpowiedz nie jest jednoznaczna.

Badania psychologiczne wykazały, że:

1. Dziewczynki adaptują się łatwiej niż chłopcy;
2. Większe szanse przystosowania się do nowych sytuacji mają dzieci, których rozwój przebiegał bez zakłóceń (prawidłowa ciąża i poród, brak chorób mogących uszkodzić system nerwowy);
3. Zarówno dziecko przeciętnie rozwijające się jak i dziecko o dużych możliwościach intelektualnych może mieć problemy z adaptacją;
4. **Istnieje związek pomiędzy przystosowaniem się małego dziecka do przedszkola, a środowiskiem, w którym było wychowywane i systemem wychowawczym rodziców:**

- zaspokajanie potrzeb dziecka w domu, potrzeb fizycznych i psychicznych, a przede wszystkim **potrzeby bezpieczeństwa** daje szansę, że w nowym otoczeniu maluch nie będzie przejawiał postaw lękowych,
- rodzic **stawiający dziecku wyraźne granice funkcjonowania**, dokładnie określający co dziecku wolno, a czego nie, wpływa pozytywnie na poczucie bezpieczeństwa dziecka,
- rodzice nie przejawiający tendencji do nadmiernego liberalizmu i nadopiekuńczości wpływają pozytywnie na kształtowanie się umiejętności adaptacyjnych dziecka,
- rodzic, który **stopniowo przyzwyczaja dziecko do przebywania pod opieką osób trzecich** pozwala dziecku na zdobywanie nowych doświadczeń - dziecko pozostawiamy najpierw pod opieką ojca, potem dziadków, sąsiadki, znajomych; początkowo w swojej obecności, w krótkich, następnie dłuższych odstępach czasu, a potem bez nas,
- rodzic **rozmawiający z dzieckiem o przedszkolu w sposób pozytywny** ułatwia dzieckiemu adaptację,
- rodzic straszący dziecko, gdy jest ono niegrzeczne, np. pozostawieniem go w przedszkolu, oddaniem komuś, nie odebraniem z przedszkola, popełnia poważny błąd wychowawczy; dziecko uspokaja się chwilowo, ale pojawia się w nim lęk, czasem uniemożliwiający w ogóle na długie miesiące rozstanie się z rodzicem,

## Miejskie Przedszkole Nr 4 w Legnicy

- dziecko jest otwarte na wszystkie docierające do niego bodźce- nie potrafi ich selekcjonować, bronić się przed nimi, chłonie ze świata to, co dobre i złe (zachowania i czyny moralne i niemoralne), wchłania także nasze nastroje; jeśli rodzic jest zdenerwowany, nieprzygotowany psychicznie do rozstania z dzieckiem- nie ufa nowemu środowisku, opiekunom, nauczycielkom wysyła w sposób niewerbalny sygnały, które dziecko odbiera jako informację, że czeka je coś złego,
- **rodzic, który przygotowuje się** na przejście dziecka w obce mu przecież środowisko poprzez:
  1. - spokojnie zorganizowane poranki, bez pośpiechu, napięcia i zniecierpliwienia;
  2. - zapewnienie odpowiedniej ilości czasu na spokojne dojście czy jazdę samochodem;
  3. - przewidzenie odpowiedniej ilości czasu na przebranie dziecka, ewentualnie dłuższe pożegnanie w szatni; na pewno **ułatwi przedszkolną adaptację**.
- ważne jest **mówienie dziecku prawdy i dotrzymywanie obietnic**: jeżeli nie są państwo w stanie odbierać dziecka przez pierwsze przedszkolne dni o wcześniejszej porze, nie można obiecywać dziecku, że odbierze się je po drugim śniadaniu; dziecko szybko zorientuje się w rytmie przedszkolnego dnia i może czuć się oszukane,
- dziecko nigdy nie zaadaptuje się do przedszkola jeśli rodzice zapisują je tylko dlatego, by np. miało kontakt z rówieśnikami; a tak naprawdę nie są zdecydowani na uczęszczanie dziecka do przedszkola. Przeważnie przeciągają rozstania z dzieckiem, a w przypadku oporów (które mogą być silne) zabierają je do domu. Rodzice tacy ponawiają próby, a w końcu rezygnują z przedszkola. Kolejna próba np. za rok często kończy się niepowodzeniem. Potrzeba tu **zdecydowania i konsekwencji** w podjętych decyzjach.
- **Jeśli rodzice akceptują leżakowanie**, bo są świadomi, że:
  - dziecko jest zmęczone przebywaniem i intensywnym działaniem oraz bogactwem przeżyć i wrażeń, zabawą w licznej grupie,
  - nadmiar bodźców, z którymi spotyka się maluszek obciąża nadmiernie jego system nerwowy,
  - organizm maluszka dopomina się regeneracji - wypoczynku w trakcie dnia,na ogół **ułatwiają dziecku zaakceptowanie odpoczynku**. Postawy rodziców mają bowiem ogromny wpływ na postawy ich pociech.

Czasem zdarza się, że dzieciaki w domu wieczorem zasypiają później, ale muszą państwo mieć świadomość, że bez odpoczynku nie mogłyby po południu dobrze funkcjonować.

Wiem, że dzieci czasem protestują. Nie ma tu ich łóżeczka, początkowo też boją się (bo słabo rozumieją następstwa zdarzeń i nie wiedzą, co się z nimi stanie, gdy zasną), czy nie zostaną już na zawsze w przedszkolu; dlatego stopniowo przyzwyczajamy je do leżakowania. Dzieci silnie protestujące mogą siedzieć na leżaku, słuchać bajki opowiadanej, czytanej przez nauczyciela, słuchać muzyki relaksacyjnej.

Rzeczywistość pokazuje, że nawet dzieci, które nie zasypiały po południu w domu, po paru tygodniach chętnie zasypiają w przedszkolu.

- Rodzice muszą zdawać sobie sprawę z tego, że przedszkole jest dla dziecka obcym miejscem, (sala nie przypominają rodzinnego domu, panie wyglądają inaczej, mają inny głos, łazienka jest obca, a dziecko nie poprosi o pomoc we właściwym czasie i np. się zmoczy) bardzo różnym od domu i dlatego dobrze byłoby to miejsce poznać.
- **Należy usamodzielniać dzieci, nie wyręczając ich we wszystkim, dać im czas na umycie się, ubranie się, zjedzenie posiłku itd. - jeśli stwarza się im odpowiednie do tego warunki - one naprawdę wiele potrafią zrobić same, a samodzielne dzieci czują się bezpieczniej.**

Można też pomóc maluszkom stwarzając im wcześniej możliwość kontaktowania się z rówieśnikami, by potrafiły przewycięzać swój dziecięcy egoizm i kształtować pozytywny stosunek do innych. Wspólne zabawy ośmielają i ułatwiają potem kontakt z innymi dziećmi.

Wykonujmy bardzo wolno różne czynności domowe, np.: smarowanie chleba masłem, zamiatanie podłogi itp., by dziecko mogło nadążyć za nami, zaobserwować kolejność działań i uczyć się ich.

**Uczenie się przez naśladowanie jest dominującym sposobem nabywania nowych kompetencji w tym okresie życia. Chwalcie Państwo głośno swoje dziecko - także za zwykłe, codzienne osiągnięcia -nabierze ono wtedy wiary we własne możliwości.**

Źródło: <http://www.podgwiazdkami.pl/>