



# Mazowieckie Małe Przedszkola

www.mmp.fio.org.pl

Projekt współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego  
w ramach Sektorowego Programu Operacyjnego Rozwój Zasobów Ludzkich



## Współpraca z rodzicami w okresie adaptacji dziecka do przedszkola

Aleksandra Górecka

Pierwszym środowiskiem społecznym dziecka jest jego rodzina. W domu uczy się ono odpowiednich zachowań, zbiera pierwsze doświadczenia. Tu zaczyna się formować jego osobowość. Gdy rodzice podejmują decyzję o rozpoczęciu edukacji przedszkolnej przez dziecko, staje ono, a także oni sami, w obliczu wielu życiowych zmian. Rodzice muszą często przeorganizować całe życie rodzinne. W momencie oddania dziecka do przedszkola w ich sercach zaczynają pojawiać się różnorodne emocje, intensywniejsze niż zwykle, również te negatywne takie jak tęsknota, smutek, żal, ulga czy gniew. Trzeba sobie z nimi jakoś poradzić. Jednocześnie dziecko potrzebuje wsparcia i opieki, większej niż dotychczas.

To wszystko sprawia, że czas adaptacji do przedszkola jest trudnym okresem zarówno dla rodziców, jak i dla dziecka.

Adaptacja zaczyna się już w okresie wiosennym, gdy nadchodzi czas rekrutacji, kończy się zaś w okresie jesiennym, gdy dziecko zaczyna samodzielnie funkcjonować w grupie. Jest procesem. Adaptacja jest rozciągnięta w czasie i obejmuje wiele różnych działań, które często odbywają się równolegle. Z jednej strony rodzice przygotowują siebie i dziecko do przyjścia do przedszkola, z drugiej strony przedszkole przygotowuje się na przyjęcie nowych przedszkolaków.

Rodzice mogą przygotować się do pierwszego okresu w przedszkolu, jakim jest adaptacja.

### 1. Spotkanie informacyjne

---

Na spotkaniu informacyjnym rodzice mogą poznać program przedszkola, oczekiwania wobec nich i dziecka oraz sposoby kontaktowania się z nauczycielką. Mogą także opowiedzieć o swoich potrzebach i oczekiwaniach wobec przedszkola.

Rodzice powinni być uprzedzeni, w jaki sposób mogą dowiadywać się o postępach i rozwoju dziecka. Gdy nauczycielka jest jedna, tym ważniejsze staje się, by sposoby kontaktu z nią były jasno sprecyzowane. Ułatwia to bardzo pracę i pozwala uniknąć sytuacji niezręcznych.

Takie zebranie powinno się odbyć w okresie rekrutacji, czyli na wiosnę. Dzięki temu jest jeszcze czas na ewentualne pytania, przemyślenia, wyjaśnianie wątpliwości, zanim dziecko zacznie uczęszczać na zajęcia. Rodzice powoli mogą stawać się częścią przedszkolnej społeczności.

Poniżej przedstawiam propozycję programu zebrania informacyjnego.

### **1.1. Przedstawienie elementów programu, według którego działa przedszkole**

- koncepcja pedagogiczna, według której pracuje przedszkole,
- program pracy przedszkola
- rozkład dnia (znajomość rozkładu dnia przedszkolnego, który w ogólnych zarysach jest codziennie taki sam, wspiera dziecko w budowaniu poczucia bezpieczeństwa i w spokojnym oczekiwaniu na mamę);
- zajęcia dodatkowe;
- wyposażenie przedszkola potrzebne podczas realizowania programu;
- współpraca z rodzicami – rozmowy indywidualne, wizyty domowe, zebrania, święta przedszkolne, urodziny dziecka w przedszkolu.

### **1.2. Omówienie specyfiki grupy mieszanej wiekowo (w jaki sposób wspiera proces adaptacji)**

Warto przedstawić rodzicom założenia pracy w grupie zróżnicowanej wiekowo, ponieważ często budzi to ich wątpliwości.

Grupa mieszana wiekowo jest modelem wzorowanym na dużej rodzinie i jednocześnie wspierającym adaptację. Dzieci najmłodsze, będąc w takiej grupie, mają możliwość wzorowania się na starszych dzieciach: mogą patrzeć jak żegnają się z rodzicami, jak proszą o pomoc, zaczynają zabawę czy szukają pocieszenia u nauczycielki.

Funkcjonowanie w takiej grupie umożliwia dziecku doświadczanie różnorodnych i zmiennych ról społecznych przez kilka lat. Dziecko, dzięki obserwacji starszych, szybciej się adaptuje, szybciej poznaje zwyczaje grupy, co przekłada się na jego poczucie bezpieczeństwa i dobre samopoczucie.

Grupa mieszana wiekowo wspiera adaptację i rozwój dziecka:

- Możliwości zaspokajania potrzeb emocjonalnych dziecka w stosunku do warunków domowych nie ulegają drastycznym zmianom – dzieci najmłodszych jest kilkoro i nauczycielka może skupić na nich największą uwagę, nie tracąc “z oczu” reszty grupy.
- Zmiana pozycji w grupie nie odbiega, w najszerszych zarysach, od pozycji w rodzinie (w przypadku dzieci najmłodszych) – dla dziecka jest to naturalne, że jest najmłodsze, także w grupie.
- Zmiana w wymaganiach wobec dziecka następuje w sposób naturalny, w miarę jego rozwoju – dziecko ma szansę “być tym najmłodszym” zanim zaadaptuje się do nowej sytuacji, pozna otoczenie, nauczycielkę. To wspiera jego rozwój emocjonalny.
- Zmiana w hierarchii grupy – w miarę rozwoju dziecka jego pozycja w grupie zmienia się. To pozwala na doświadczenie, nawet przez dziecko z deficytami “bycia najlepszym” w jakimś aspekcie życia grupy przedszkolnej. Wspiera rozwój empatii dziecka – jednak ma szansę w sposób naturalny, przez doświadczenie uczyć się współczucia dla młodszego, słabszego kolegi.

### **1.3. Sprawy organizacyjne**

Czas trwania zajęć w przedszkolu, Rada Rodziców, regulaminy, opłaty, sposoby kontaktowania się z nauczycielką.

### **1.4. Omówienie programu adaptacyjnego**

Rodzice powinni znać punkty programu adaptacyjnego. To pozwala uniknąć ewentualnych nieporozumień i niedomówień. Jest to dobry moment, by opowiedzieć rodzicom o własnych propozycjach dotyczących standardów współpracy i jednocześnie usłyszeć o oczekiwaniach rodziców na ten temat.

Program adaptacyjny obejmuje:

- rozmowy indywidualne
- wizytę domową
- możliwość przyścia do przedszkola z dzieckiem
- udział w naszych świętach jako gości (także z dzieckiem),
- pozostanie z dzieckiem w grupie, gdy już przychodzi regularnie.

---

## 2. Przygotowanie dziecka do samodzielności

---

Kolejnym, ważnym elementem przygotowań służących adaptacji jest przygotowanie samego dziecka.

### 2.1. Nastawienie dziecka

Rodzice czasem roztaczają przed dzieckiem wspaniałe wizje cudnych chwil, które spędzi w przedszkolu i fantastycznych kolegów, których tam spotka. Jednak pierwsze dni są zazwyczaj i tak trudne dla małego przedszkolaka, a obraz przedszkola w jego oczach inny od zapowiadanego. Ważne jest, aby dziecko nie czuło się dodatkowo oszukane niespełnionymi zapowiedziami rodziców. My, jako dorośli, wchodząc do nowego środowiska, także czujemy wiele nieprzyjemnych emocji – niepokój, strach, obawę przed ośmieszeniem, samotność. Mogą one towarzyszyć również małemu dziecku i nie należy udawać, że ich nie ma. Dziecko idąc do przedszkola ma prawo bać się i tęsknić. Równocześnie może odczuwać pozytywne emocje: poczucie własnej wartości “bycia dużym”, dumy, radości. Jednak nawet te emocje mogą zostać zagłuszone pojawiającą się nagle tęsknotą.

Jeżeli dziecko, zanim pójdzie do przedszkola, będzie miało za sobą pozytywne doświadczenia przebywania w większej grupie dzieci pod opieką innej osoby dorosłej niż rodzice, adaptacja będzie łatwiejsza. Można zachęcić rodziców do organizowania tego typu spotkań, np. w gronie znajomych.

### 2.2. “Samoobsługa” dziecka

Ważne dla dobrej adaptacji jest to, by rodzice zadbali o samodzielność dziecka w kilku aspektach. Trzylatek powinien potrafić sam:

- obsłużyć się w toalecie,
- zjeść,
- rozebrać i ubrać w proste ubrania (pod opieką dorosłego).

Samodzielność w tych sferach daje dziecku poczucie bezpieczeństwa. Umiejętności te stymulują rozwój intelektualny, zwiększają poczucie bezpieczeństwa i zaufanie do własnych sił. Gdy dziecko nie potrafi poradzić sobie z własnym ubraniem czy w toalecie, jest zmuszone wielokrotnie prosić o pomoc nauczycielkę, a przecież w pierwszych dniach jest to jeszcze obca dla niego osoba.

Gdy dziecko daje sobie radę w zakresie podstawowej samoobsługi, ma szansę na bycie docenionym, a to daje okazję do nawiązania pozytywnego kontaktu z nauczycielem. Jest to także okazja do zauważenia przez nauczycielkę jego wysiłków, pochwalenia go i budowania dobrej, pozytywnej więzi z dzieckiem.

Takie postępowanie nauczycielki jest ważne, gdyż miłe, dobre doświadczenia w pierwszych dniach przedszkolnych skracają okres adaptacyjny. Należy zachęcać rodziców, by, jeżeli jeszcze tego nie zaczęli, rozpoczęli proces usamodzielniania dziecka, zanim zaczną chodzić regularnie do przedszkola.

### 2.3. Zmiana rytmu dnia

Następnym istotnym elementem jest ewentualna zmiana dotychczasowego rytmu i trybu życia dziecka. W chwili pójścia do przedszkola rodzice i dziecko stają przed koniecznością wstawania o określonej godzinie, często wcześniejszej, ubrania się i zdążenia do grupy „na czas”. Warto zadbać, by zanim dziecko pójdzie do przedszkola, zaczęło wcześniej chodzić spać i wcześniej wstawać. W ten sposób poranki mogą być łatwiejsze, bo pozbawione elementu pośpiechu, zniecierpliwienia i irytacji z powodu ewentualnego spóźnienia do przedszkola i pracy.

Ponieważ zmiana ta wymaga czasu, warto mówić o takiej potrzebie rodzicom wcześniej, zanim dziecko zacznie uczęszczać do grupy.

---

## 3. Formy kontaktów z rodzicami w okresie adaptacji

---

W okresie adaptacji dziecka przedszkole, w osobie nauczycielki, proponuje różnorodne formy kontaktów, których celem jest wsparcie trudnego procesu adaptacji.

### 3.1. Wizyty w przedszkolu w roli gości

Małe dziecko powoli przyzwyczaja się do nowego otoczenia. Potrzebuje czasu, by zapamiętać rozkład pomieszczeń, sal czy podwórka przedszkolnego. Znajomość przestrzeni buduje w dziecku poczucie bezpieczeństwa. Zaproszenie w gości jest okazją do poznania przedszkola w sposób bezpieczny dla dziecka, bo w towarzystwie rodziców.

Nieśpieszne poznawanie przestrzeni i osób jest korzystne dla małego dziecka, którego możliwości adaptacyjne nie są duże. Potrzebuje ono czasu, by przygotować się do nowej sytuacji, a często nie może oprzeć się na swoich wcześniejszych doświadczeniach (chyba, że było już na święcie przedszkolnym). Ważne jest zatem, by pierwsze doświadczenia dziecka z przedszkola były dla niego pozytywne.

Zanim rodzice zostaną zaproszeni z dzieckiem do przedszkola, dobrze jest ich uprzedzić o np. zwyczajach w grupie, o tym, co będziemy robić, że będziemy chcieli z nimi porozmawiać po skończonym pobycie dziecka. To pozwoli im przygotować się i nie będzie dla nich zaskoczeniem.

Prosimy, by zaraz po przyjeździe podeszli **razem z dzieckiem** i przywitani się. Od samego początku uczymy dziecko i rodzica zwyczajów przedszkolnych. W tym momencie nauczycielka może także nawiązać kontakt z dzieckiem, a ono może poznać swoją nauczycielkę. Przy powitaniu nauczycielka mówi dziecku kim jest i jak ma na imię (w zależności od przyjętej konwencji w przedszkolu może być „panią Marzeną” albo ciocią Marzeną”, albo „panią”), pokazuje dziecku, gdzie można się bawić i prosi, by gdy będzie miało kłopoty, przyszło do niej, a wtedy ona mu pomoże.

O tym, że odbędzie się taka rozmowa, rodzice są uprzedzeni. Dziecko od samego początku uczy się, że to nauczycielka decyduje o tym, co dzieje się w przedszkolu. Jest również osobą godną zaufania, bo nawet mama odwołuje się do jej opinii. Umożliwia to nawiązanie kontaktu nauczycielki z dzieckiem, uczenie się siebie nawzajem i zaprzyjaźnianie się. Jest początkiem budowania więzi między nimi i procentuje w sytuacji, gdy dziecko zostaje już samo w grupie.

Będąc w przedszkolu razem z rodzicem dziecko może w bezpieczny dla siebie sposób poznawać otoczenie, a w trudnej sytuacji wrócić do rodzica i utulić żal. Rodzic w tym czasie może rozmawiać z nauczycielką, co stanowi okazję do nawiązania przez nich nauczycielkę dobrego kontaktu. Jest to sygnał dla dziecka, że rodzice i nauczycielka są dla siebie ważni – sygnał istotny dla budowania jego poczucia bezpieczeństwa. Rodzice, widząc sposób kontaktowania się nauczycielki z ich dzieckiem, również nabierają do niej zaufania.

Gdy kończy się wizyta, nauczycielka żegna się z dzieckiem i rodzicem, zapraszając do kolejnych odwiedzin. Takie odwiedziny są przedsmakiem prawdziwego pobytu dziecka w przedszkolu.

Pierwsze kontakty – święta, przychodzenie w gości – zazwyczaj odbywają się pod koniec roku szkolnego, aby 1 września dziecko wchodziło do przedszkola już jako do miejsca znanego, przyjaznego, w którym miało sporą ilość miłych doświadczeń.

### **3.2. Udział w świętach przedszkolnych**

Zapraszamy nowych rodziców wraz z dzieckiem do udziału w świętach organizowanych w przedszkolu, przypadających na okres rekrutacji i po nim.

Obchodzenie świąt może mieć formę warsztatową: wspólnie wykonujemy różne rzeczy związane z porą roku, tańczymy, czasem śpiewamy. Wtedy jest okazja, by poznać innych rodziców i porozmawiać z nauczycielką. Po skończonej pracy zapraszamy do wspólnego posiłku.

Święto jest dobrym momentem dla dziecka, aby w miłej atmosferze, razem z mamą spędzić czas wśród innych dzieci i rodziców. Dla małego dziecka jest to okazja, by spróbować z mamą wykonać coś własnymi rękoma. Po powrocie do domu dzieci często z dumą pokazują wykonane z wielkim trudem „dzieła”. Możliwość wzięcia do domu „kawałka przedszkola” także wspiera proces adaptacyjny.

Ważne jest, by rodzice czuli się w przedszkolu swobodnie, dobrze - jak „u siebie”. Ma to duże znaczenie dla rozwoju dziecka, jego adaptacji i osiągnięcia sukcesów w czasie pobytu w przedszkolu.

Pobyt podczas święta w przedszkolu razem z mamą jest dla dziecka okazją do pierwszego zapoznania się z miejscem. Jednocześnie doświadczanie przyjemnych przeżyć daje nadzieję na szybszą adaptację, gdy dziecko przyjdzie do przedszkola.

### **3.3. Udział w zebraniach rodziców**

Zebranie daje możliwość spotkania się całej dorosłej społeczności przedszkola. Warto więc zadbać o to, by na takich spotkaniach było tak ciekawie, aby rodzice chcieli na nie przychodzić. Stworzenie dobrej, przyjemnej atmosfery pomaga zachęcić rodziców do udziału w zebraniach. Sprawy bieżące, organizacyjne i odpowiedzi na pytania – to żelazne punkty każdego zebrania.

Warto jednak także zadbać, by spotkania te stały się dla rodziców źródłem informacji o dziecku, jego potrzebach, fazach rozwoju, o rodzinie, o sposobach komunikowania się. Jeżeli wiedza zostanie podana w sposób ciekawy, niekoniecznie w postaci wykładów, lecz w formie warsztatów czy wspólnej dyskusji, rodzice będą chętnie w nich uczestniczyli.

Rodziców często interesują postępy ich dzieci i cieszą ich opowieści o życiu grupy. Warto jednak przy tym zadbać o anonimowość bohaterów, opowiadać z wyczuciem i delikatnie, bo nie każdy lubi tego typu ekspozycję na forum grupy. Należy unikać opowiadania o sytuacjach wstydliwych, krępujących czy trudnych. O nich nauczycielka powinna poinformować w rozmowie indywidualnej.

Zebrania są także okazją, by omówić nadchodzące święta, sposób ich obchodzenia w przedszkolu i rolę rodziców.

Rodzice nowych dzieci mogą być także zapraszani na zebrania grupowe. Dzięki temu szybciej zaczynają się czuć częścią społeczności przedszkolnej. Mogą, dzięki informacjom uzyskanym na zebraniu, zmieniać postępowanie wobec dziecka i metody wychowawcze. Mogą także uzyskać wsparcie od innych rodziców, słysząc, że inni mają lub mieli podobne kłopoty.

### 3.4 Rozmowy indywidualne

Rozmowa indywidualna to spotkanie nauczycielki z rodzicami. Inicjatywa spotkania może wyjść zarówno od rodziców, jak i od nauczycielki. Jest to spotkanie, na którym omawiane są sprawy dotyczące dziecka i często także jego rodziny. Na takie spotkanie rodzice przychodzą **bez dziecka**.

Pierwsza rozmowa jest inicjowana przez nauczycielkę. Jest to okazja do przeprowadzenia wywiadu o tym, jak dziecko przychodziło na świat. Okres ciąży i porodu jest ważny dla przyszłego rozwoju dziecka.

Oto inne ważne informacje, o które można zapytać rodzica, zarówno mamę jak i tatę:

- kiedy i w jaki sposób stawiało pierwsze kroki,
- kiedy i jak mówiło pierwsze słowa,
- jakie przeszło choroby dziecięce,
- jakie ma zwyczaje dotyczące jedzenia i spania.

Każda informacja jest ważna – pomaga lepiej poznać dziecko i skrócić proces adaptacyjny.

Rozmowy indywidualne w późniejszym czasie są dobrą okazją do rozmów o rozwoju dziecka, o jego sukcesach i porażkach. W przypadku kłopotów nauczycielka może razem z rodzicami szukać rozwiązań.

### 3.5. Wizyta domowa

Warto się przekonać do tej formy współpracy z rodzicami. Wymaga ona wprawdzie od nauczyciela dodatkowego nakładu czasu, ale bardzo wspiera proces adaptacji dziecka w przedszkolu i nawiązanie dobrych stosunków z rodzicami. Wizyta nie powinna być za krótka, gdyż może obrazić gospodarzy, ani za długa, by ich z kolei do siebie nie zrazić. Jej czas zależy od naszego wycucia, obserwacji sytuacji (zmęczenie dziecka powinno być sygnałem do zakończenia wizyty), jak również od zwyczajów panujących w danej społeczności.

Podczas takiej wizyty nauczycielka chce poznać rodzinę, w której rozwija się dziecko, jej wychowanek. W żadnym wypadku nie ocenia ona stanu mieszkań gospodarzy. Jest to czas, gdy dziecko może pokazać swoje ulubione zabawki czy zwierzątko, pochwalić się swoimi umiejętnościami, zbiorami. To dobry moment na obejrzenie zdjęć “gdy Staś był malutki”.

Wizyta nauczycielska jest okazją do zawarcia bliższych kontaktów z rodzicami i dzieckiem. W jej efekcie zwiększa się poczucie bezpieczeństwa dziecka w przedszkolu, skraca się proces adaptacji. To są główne argumenty przemawiające na korzyść takich odwiedzin, jednak, gdy rodzina odmawia zaproszenia nauczyciela, decyzję należy uszanować, bez żadnych konsekwencji.

Warto pamiętać, że gdy dziecko już wie o planowanej wizycie, bardzo na nią czeka i przeżywa silne emocje, dlatego wizyta nie może być przekładana ani odwoływana. Podczas wizyty dzieci często zachowują się inaczej niż zazwyczaj w domu. Można rodziców o tym uprzedzić, by nadmiernie nie strofowali dziecka, które “nie może usiedzieć w jednym miejscu z radości”.

Ważny jest także termin takiej wizyty. Najlepszym okresem jest początek pobytu dziecka w grupie, gdy zaczyna już ono samo funkcjonować w przedszkolu. Gdy adaptacja przebiega wyjątkowo trudno i wolno, a dziecko nie może się rozstać z rodzicem, wizyta domowa może pomóc w lepszym nawiązaniu kontaktu z dzieckiem i skrócić czas adaptacji.

## 4. Pierwsze dni w przedszkolu

---

W końcu nadchodzi ten pierwszy dzień pobytu dziecka w przedszkolu już jako przedszkolaka.

W pierwszych dniach rodzic może towarzyszyć dziecku w grupie. Wtedy prosimy, aby zarówno dziecko, jak i rodzic, mieli ze sobą kaptcie. Dziecko powinno mieć wygodny strój, łatwy do zdjęcia i założenia (samoobsługa w toalecie). Prosimy o nieprzychodzenie w stroju galowym – to niepotrzebnie stresuje dziecko, a w razie zalania się zupą czy podobnego kłopotu jest więcej płaczu niż to potrzebne.

### 4.1. Zasady pobytu dorosłego w grupie

Rodzice przebywają w przedszkolu w roli gości. Osobą kierującą i decydującą o wszystkim, co się dzieje, jest nauczycielka. Na rodziców przebywających w grupie czeka przygotowana prosta praca typu: zwijanie zaplątanej wełny, proste szycie czy czyszczenie klocków (efekty tych prac służą potem dzieciom). Dzięki temu rodzice mogą "oderwać" się od swojej pociechy i pozwolić jej zaistnieć w grupie. Dziecko, widząc swoją mamę, może spokojnie zająć się zabawą i nie sprawdza, czy przypadkiem nie zniknęła. Jest spokojniejsze. Jeżeli rodzic wychodzi z grupy, powinien uprzedzić o tym dziecko i nauczycielkę.

Nauczycielka prosi rodziców, aby kierowali do niej dziecko, jeśli zwróci się do nich w sprawach dotyczących pobytu w przedszkolu.

#### Przykład

Dziecko podchodzi do szyjącej mamy i mówi, że chce marchewkę, która jest na stole. Mama: *Chodź, zapytam ciocię, czy można.* Idą razem i mama mówi: *Staś chciał o coś zapytać.* Nauczycielka kuca obok Stasia trzymającego kurczowo spódnice mamy.

- Co chciałeś Stasiu?  
- *Mogę marchewkę?* – nauczycielka bierze dziecko za rękę i razem podchodzą do stołu.  
- *Proszę poczęstuj się. W przedszkolu, gdy jemy, siedzimy przy stole* – przysuwając talerzyk z pokrojoną marchewką, nauczycielka jednocześnie pomaga dziecku usiąść wśród innych amatorów marchewki. W tym czasie mama wróciła na swoje miejsce, z którego jest dobrze widziana przez syna.

Takie postępowanie uczy dziecko, do kogo i jak zwracać się po pomoc.

Nauczycielka prosi też, by rodzice, gdy chcą wyjść z sali np. do toalety, informowali o tym dziecko. Wobec dziecka jesteśmy słowni i prawdomówni. Takie postępowanie przyspiesza proces adaptacyjny.

### 4.2. Rozstanie z rodzicami

Gdy nauczycielka uważa, że nadszedł czas, w którym dziecko jest w stanie zostać samo w grupie, informuje o tym rodziców podczas krótkiej, indywidualnej rozmowy.

Omawia z rodzicami sposób rozstania i ewentualne problemy, bo jest to trudna chwila dla obu stron. Otwarcie uprzedza, że płacz jest naturalną reakcją dziecka na rozłąkę. Tak się może stać nawet jeżeli dziecko zna miejsce i osobę, z którą zostaje.

Dziecko razem z rodzicem przychodzi do sali i wita się przez podanie ręki. Jest to symbol przejścia dziecka pod opiekę nauczycielki. Pożegnania są trudne, dlatego rodzice powinni przyjść troszkę wcześniej, by się nie spieszyć. To niełatwy moment i warto go uszanować.

Rodzic żegna się krótko, spokojnie i zdecydowanie. Mówi, kiedy będzie z powrotem, po czym **wychodzi.**

Rodzic może się także umówić z dzieckiem, że pomacha do niego przez okno, jeżeli jest taka możliwość.

Dzieciom (rodzicom też) czasem pomaga rytuał, wypracowany razem, po wypełnieniu którego wiadomo, że mama nieodwołalnie wyjdzie z sali.

Mogą to być wierszyki, np. "Pa pa pa – buziaków sto dwa. Całusów tysiące jak kwiatów na łące", lub konkretny ciąg uścisków i przytuleń.

Rozstania nie można jednak przedłużać. Przeciagane, może całkowicie rozstroić nawet spokojne, gotowe do pozostania dziecko. Zadaniem nauczycielki jest czuwać nad przebiegiem pożegnania i ewentualnie wesprzeć rodzica, by mógł się rozstać z dzieckiem.

Rodzic akceptując ewentualny płacz, nie odmawia sobie i dziecku prawa do wyrażenia uczuć, ale po pożegnaniu odchodzi. Dziecko przecież zostaje pod dobrą opieką.

Nie pozwalamy na wychodzenie ukradkiem! Dziecko, czując się oszukane, następnego dnia nie puści rodzica ani na krok i cały wysiłek adaptacyjny pójdzie na marne. Odzyskanie nadwątłego zaufania jest bardzo trudne.

Czasem w rozstaniu pomaga przytulanka, taki "kawałek domu w ramionach". Gdy dziecko zostaje samo z nauczycielką, może utulić swój smutek na kolanach "cioci". Często dzieci pytają wtedy, jeszcze przez łzy:

Dziecko: *Kiedy przyjdzie mama?*

Nauczycielka: *Kiedy mama powiedziała, że przyjdzie?*

Dziecko: *Jak zjemy. A kiedy będziemy jeść?*

Nauczycielka: *Popatrz teraz się bawimy, po zabawie będziemy sprzątać, potem będzie korowód. Potem zjemy i kto przyjdzie? .*

Dziecko radośnie: *Mama!!*

Takich rozmów w okresie adaptacyjnym odbywa się niezliczoną ilość. Dzieci powtarzając wzmacniają swoje poczucie bezpieczeństwa poprzez przekonanie panowania nad czasem. Warunkiem sukcesu jest dotrzymanie słowa przez rodziców i powrót o umówionej porze. Dziecku łatwiej jest zapamiętać, że mama przyjdzie **po** jakiejś aktywności. Ćwiczy ono także w takich sytuacjach pamięć.

Gdy nadchodzi ta upragniona przez dziecko pora i rodzice pojawiają się w drzwiach, nauczycielka żegna się z dzieckiem poprzez podanie ręki (symbol przejścia pod opiekę rodzica). Prosi rodziców, by dotrzymywali umowy zawartej z dzieckiem i nauczycielką i przychodzili o umówionej porze.

Dziecko ma świadomość swoich uczuć i tęsknot. Nie potrafi ich jeszcze jednak nazwać. Tęskni, jest smutne, czasem płacze z tęsknoty za mamą. Gdy w drzwiach pojawia się mama, jest radosna i uśmiechnięta, chętnie rozmawia z nauczycielką, dziecko czuje się zawiedzione. Te pierwsze chwile należą się dziecku, powinno być przytulone i utulone. Warto zwrócić uwagę rodziców, by mówili w tym pierwszym momencie powitania o swoich uczuciach i tęsknotach dziecku. Ono wtedy wie, że mama czuje to samo, co ono. Istotne jest również, by mówić o pozytywnych stronach całej sytuacji z punktu widzenia dziecka. Jak ono sobie radziło w tej trudnej, nowej sytuacji: trochę płakało, ale było dzielne, zjadło zupkę czy pomagało cioci.

Warto omówić z rodzicami sposób odbierania dziecka, to, o co warto je pytać i o czym warto rozmawiać w domu po przedszkolnym dniu.

Dziecko po całym dniu może mieć trudności w zintegrowaniu wrażeń z całego pobytu i może nie pamiętać, co się wydarzyło. Ma prawo być zmęczone i zagubione, dlatego ważne jest, aby nie przypierać go do muru kolejnymi pytaniami: "Co było w przedszkolu? Dlaczego nic nie pamiętasz?". Takie pytania zwiększają tylko zamieszanie.



### 4.3. Dziecko w grupie

Nauczycielka, obserwując dziecko w okresie adaptacyjnym, pozwala mu przyglądać się z boku zabawom i korowodom, jeśli dziecko samo nie włącza się samo, spontanicznie lub przy jej delikatnym wsparciu, w aktywności innych dzieci. Czekając na gotowość dziecka do przyłączenia się do zabaw grupy. Dziecko wewnętrznie uczestniczy i naśladuje to, co widzi. Często małe dzieci znają przedszkolne wierszyki i zabawy paluszkowe, i powtarzają je w domu, choć w sali przedszkolnej nie naśladują ich w widoczny sposób. Odtwarzanie i pokazywanie w przedszkolu rozpoczyna się wtedy, gdy dziecko poczuje się zupełnie bezpieczne. Wtedy przychodzi dzień, gdy przedszkolak wyrusza do zabawy opuszczając krzeselko przy cioci. W tym momencie nauczycielka może przyjąć, że okres adaptacyjny powoli się kończy.

Bywa czasem też tak, że dziecko zaadaptuje się szybko i z zadowoleniem przychodzi do przedszkola przez cały tydzień. Kryzys przychodzi po niedzieli lub po dłuższych świątach. Jest to normalne zjawisko i bywa, że również dzieci starsze, dobrze zaaklimatyzowane w przedszkolu odczuwają chęć bycia w domu.

Zawsze należy jednak pamiętać, że adaptacja poszczególnych dzieci przebiega w sposób indywidualny, charakterystyczny jedynie dla nich.

---

## 5. Trudne emocje rodziców

---

Obecność dziecka w przedszkolu jest wynikiem podjętej przez rodzinę racjonalnej decyzji. W jej następstwie mogą jednak pojawić się trudne uczucia, żal, wyrzuty sumienia, lęki i obawa, czy na pewno decyzja jest słuszna. Rodzice powinni wiedzieć, że jest to normalne, jednak starać się opanować sposób ich wyrażania. Postawa psychiczna dorosłych wpływa na nastawienie dziecka. Spokojni rodzice, pewni tego co robią, są dla dziecka oparciem. Lęki i troski mamy czy taty obniżają wiarę we własne siły dziecka. Trudniej jest mu się rozstać, gdy czuje strach dorosłego. Nauczycielka, mając świadomość trudnej sytuacji rodziców w tym pierwszym okresie, winna włożyć maksymalnie dużo wysiłku w budowanie zaufania w kontaktach z nimi. Jest na to miejsce podczas rozmów proponowanych rodzicom w okresie adaptacji dziecka. Warto mówić o trudnych uczuciach, które mogą targać sercem matki. Często nie jest to tylko żal czy smutek. W trakcie dalszej dobrej adaptacji dziecka mogą pojawić się:

- Gniew – gdy dziecko dobrze się adaptuje, jakby “pomimo” obaw matki, w przedszkolu jest mu dobrze, nie jest nieszczęśliwe, wtedy w sercach rodziców może pojawić się uczucie gniewu – “Jak to? To ja się tak martwię rozstaniem, a ono jest szczęśliwe?!” Warto rozmawiać o tych uczuciach, gdyż wprowadzają one zamęt w odczucia dziecka. Uczucie gniewu jest na ogół głęboko ukryte, sam rodzic może nie być do końca świadom, że jest zły. Rozmowa na ten temat pomoże uświadomić mu co się tak naprawdę dzieje w jego sercu i pomóc “rozładować” to uczucie.
- Zazdrość – gdy dziecko zaczyna nawiązywać pozytywną relację z nauczycielką i wylewnie się z nią żegna, przekraczając konwencję przedszkolną – chce całować, “włazi” na kolana, rodzice mogą zobaczyć w nauczycielce konkurenta. W sercu mamy/taty pojawia się zazdrość i poczucie straty dziecka. Jednak gdy nauczycielka stawia granice dziecku, mówiąc np.: “my w przedszkolu żegnamy się inaczej”, a z rodzicami w otwarty sposób omawia całe zdarzenie, ci przestają czuć się zagrożeni. Zachowanie nauczycielki budzi zaufanie i powoduje wygaszenie trudnych emocji.
- Poczucie porażki – gdy niejadek przychodzi do przedszkola i zaczyna jeść, opowiada z radością “jaki był pyszny obiadek”, matka często ma poczucie “bycia złą matką” i porażki swoich wcześniejszych działań. Okazała się złą gospodynią, bo jej jedzenie tak dziecku nie smakuje. Nauczycielka omawiając z mamą kłopoty z jedzeniem dziecka, gdy tylko problem zostaje zgłoszony, może uprzedzić, że dzieci często zmieniają swoje zwyczaje na skutek

jedzenia w dużej grupie. Warto porozmawiać z rodzicami i dowiedzieć się, jak bardzo rodzina zwraca uwagę na niejedzenie dziecka, czy przypadkiem nie jest to problem numer jeden, omawiany przy każdej okazji i temat główny każdej rozmowy. Zdarza się, że dziecko tylko w ten sposób jest w stanie skupić uwagę dorosłych na sobie. W czasie swojego trzyletniego życia wypróbowało wiele metod, ale tylko ta okazała się skuteczna. W grupie przedszkolnej ten sposób nie działa, bo jest za dużo dzieci, nauczycielka nie reaguje na niejedzenie, ale zwraca uwagę, gdy "niejadek" zjadł wszystko (zaczynając od malutkiej, naprawdę mikroskopijnej porcji). Wyjaśniając rodzicom reguły dotyczące obdarowywania uwagą swojego dziecka, często ucząc jak postępować i wykazując zrozumienie dla frustracji matki, nauczycielka pokazuje, że jest sprzymierzeńcem rodziców.

To tylko kilka negatywnych uczuć z całej palety emocji mogących pojawić się w sercach rodziców podczas procesu adaptacyjnego. Moją intencją jest zachęcenie do otwartej rozmowy z rodzicami o tych uczuciach, bo wspomaga to bardzo proces przystosowania się rodziców do nowej sytuacji. Wspiera także budowanie poczucia zaufania i więzi z nauczycielką i przedszkolem. Jest to bardzo ważne, gdyż bez zaufania rodziców nasza praca jest niemożliwa.

Można ogólnie powiedzieć o tych trudnych momentach rodzicom na zebraniu. Podczas zebrania rodzice nie odczuwają takich emocji, a nawet ich nie przewidują. Jednak gdy przychodzi do pierwszego rozstania z dzieckiem, nauczycielka, wspierając rodzica, może odwołać się do informacji z zebrania. Wtedy nie ma czasu, by wszystko od początku wyjaśniać. Należy to zrobić wcześniej, a zebranie jest dobrą okazją do tego, by "na sucho" wyjaśniać różne trudne sytuacje. Czasem zdarza się, że rodzice nie mogą być na zebraniu – wtedy można zawsze umawiać się na spotkanie indywidualne.

Rozpoczęcie przez dziecko edukacji przedszkolnej jest ważnym, przełomowym momentem w jego życiu i "kamieniem milowym" w jego życiu społecznym. Dziecko rozpoczyna życie w dwóch środowiskach: rodzinnym i przedszkolnym. Poprzez dobrą adaptację uczy się przystosowywać do nowych warunków, sytuacji i środowiska. Poprzez poznawanie otoczenia, nauczycielki, uczenie się nowych zwyczajów i wymogów dziecko powoli osiąga równowagę. Zadaniem nauczycielki jest wspieranie dziecka w jej osiągnięciu.