



A

B

C

SKUTECZNA ADAPTACJA

● NAJWAŻNIEJSZE PYTANIA



ADAPTACJA. DLACZEGO JEST TAK WAŻNA?

Adaptacja. Często o niej wspominamy, często o niej słyszymy - niemal z każdej strony. Szczególnie kiedy kończy się lato i nadchodzi wrzesień wiele pedagogów i rodziców o niej mówi.

Dlaczego więc adaptacja jest tak ważna?

Dobra adaptacja sprawia, że dziecko ma szansę poczuć się bezpiecznie i swobodnie w danym miejscu. W przypadku pedagogów i rodziców jest to oczywiście adaptacja dziecka do żłobka/przedszkola.

Jeśli maluch zaadaptuje się w placówce, ma możliwość korzystania z zajęć w maksymalny sposób, zapominając o tym, że jest poza domem. Adaptacja często rodzi wiele pytań i wątpliwości.

Chcemy zrobić to jak najlepiej gdyż dobry początek oznacza duży komfort: nie tylko dla rodziców i pedagogów, ale też - a może przede wszystkim - dla dzieci. W tym e-booku przedstawimy wam najważniejsze pytania i odpowiedzi dotyczące adaptacji.

Miłej lektury życzy
zespół Eduka Center



PYTANIE PIERWSZE

1. **Jak przygotować dziecko do pójścia do żłobka/przedszkola?**

To pytanie pojawia się chyba najczęściej. Na pewno należy sobie zarezerwować odpowiednią ilość czasu dla dziecka. Warto o tym pamiętać, gdyż często początki bywają trudne i rodzicom zaleca się wcześniejsze odbieranie malucha z placówki. Dobrze więc gdyby rodzice po prostu ten czas mieli zarezerwowany. Jeśli nie ma możliwości odbierania dziecka wcześniej czy spędzania z nim początkowo określonej ilości czasu w żłobku/przedszkolu - dobrze jest zaangażować w te czynności osobę, która ma równie silne relacje z dzieckiem. Może być to niania, ciocia czy babcia. Ktoś, do kogo dziecko ma zaufanie. Ile czasu potrzeba? Nie da się tego jednoznacznie określić. U jednych dzieci adaptacja trwa tydzień, u drugich kilka dni, a u innych nawet miesiąc. Każde dziecko jest inne.



PYTANIE DRUGIE

2. Jak rozpoznać czy dziecko jest gotowe do pójścia do żłobka/przedszkola?

Według psycholog dziecięcej, Agnieszki Stein, rzadko zdarza się sytuacja, w której dziecko w ogóle nie jest gotowe do pójścia do placówki.

Być może nie jest gotowe do rozstania, do przebywania w określonym miejscu. Mimo to, gdy zapewni się dziecku poczucie bezpieczeństwa, gdy zadba się odpowiednio o jego samopoczucie - dziecko z przyjemnością zacznie uczęszczać do żłobka/przedszkola.

Należy wspomnieć w tym miejscu o gotowości dziecka do przyjęcia opieki ze strony nowej osoby. To element, który odgrywa istotną rolę w procesie adaptacji. W zależności od dziecka, czas na zaprzyjaźnienie się z nową osobą może być różny. Bardzo pomocna jest sytuacja, kiedy to dziecko ma więcej bliskich niż mamę i tatę.

Oczywiście, prócz gotowości dziecka do nawiązywania kontaktów, wielkie znaczenie ma również umiejętność nawiązania relacji przez pedagoga.



PYTANIE TRZECIE

3. Czy na pewno rodzice są gotowi na pójście dziecka do żłobka/przedszkola?

Gotowość rodziców - to niezmiernie ważny element, o którym wiele osób zapomina. Rodzice powinni być przekonani do tego, iż dziecku nie stanie się krzywda, jeśli wyśle się je do żłobka/przedszkola. Muszą odpowiedzieć sobie na pytanie, czy na pewno są gotowi na rozstanie z dzieckiem, czy jest to dobry moment - zarówno dla nich jak i dziecka. Jeśli rodzice posiadają obawy - warto, by zastanowili się nad tym, skąd wynikają ich lęki.

Niezmiernie ważna jest współpraca pomiędzy rodzicami, a pedagogiem. Buduje się ją stopniowo, poprzez bezpośrednie kontakty. Zazwyczaj, gdy rodzice poznają opiekuna/nauczyciela, stają się spokojniejsi, co ma wpływ na adaptację. Ważne, by pożegnania dziecka z rodzicem przebiegały w miłej, bezstresowej atmosferze. Niewskazane są łzy dorosłego, słowa "bardzo będę za tobą tęsknić" czy okazywanie niepokoju. Nasila to tylko stres u malucha.



PYTANIE CZWARTE

4. Jakie działania podjąć, by ułatwić dziecku adaptację?

Przede wszystkim zaleca się odwiedzenie wcześniej placówki z dzieckiem. Tak, by maluch miał szansę obejrzeć i poznać miejsce, w którym niedługo będzie spędzał czas. W niektórych placówkach organizowane są dni adaptacyjne, na które zapraszani są rodzice wraz z dziećmi.

Oczywiście zalecane są również książeczki. Można wybrać gotowe, dotyczące adaptacji, pójścia do żłobka/przedszkola, ale można także stworzyć swoją. Można w niej umieścić zdjęcia placówki i opowiedzieć co w danym miejscu się znajduje, co w nim robią dzieci, na przykład w łazience myją ręczki, buzię, itd. Można też umieścić zdjęcia placu zabaw - jeśli placówka takowy posiada - zabawek, sali. Książeczka może składać się z samych zdjęć, gdyż to rodzic opowiada całą historię samodzielnie. Należy pamiętać, by przekazywane informacje były prawdziwe; bez straszenia, bez zbędnego koloryzowania.



PYTANIE CZWARTE

Oczywiście, ważna jest także wyprawka. Tutaj należy zorientować się czego placówka wymaga, gdyż oczekiwania są różne. Czasami należy skompletować własne materiały plastyczne, kubeczek, talerzyk. Ważne jest też przygotowanie ubrań na zmianę, majteczek, skarpetek. Jeśli chodzi o ubrania, to zarówno te na zmianę, jak i te, w których dziecko idzie do żłobka/przedszkola, powinny być wygodne. Należy też mieć na uwadze fakt, iż w placówce typu żłobek/przedszkole, zdarzają się sytuacje, w których ubrania się brudzą podczas zajęć. Warto wybrać więc ubrania, których ewentualne zabrudzenie/zniszczenie nie będzie problemem dla rodziców.



PYTANIE PIĄTE

5 .Jak długo trwa adaptacja?

To pytanie, na które nie da się jednoznacznie odpowiedzieć. Nie da się określić jak długo będzie trwała adaptacja konkretnego dziecka, gdyż każde jest inne. Do każdego z maluchów należy podejść indywidualnie. Faktem jednak jest, że lepiej przeprowadzić adaptację powoli, krok po kroku, niż później cofać się do początków. Tempo powinno być dostosowane do gotowości dziecka, nie należy podejmować działań zbyt szybko, pochopnie. Przed pójściem dziecka do placówki warto doradzić rodzicom, by uczęszczali z maluchem na plac zabaw. To tam maluch jest w stanie rozpocząć nawiązywanie kontaktów, ma możliwość przebywania wśród rówieśników. Przebywanie na placach zabaw może ułatwić proces adaptacji, mimo to czas tego procesu może być różnorodny.



PYTANIE SZÓSTE

6. Jak powinny wyglądać pierwsze dni dziecka w placówce?

Przed wszystkim warto ustalić, który z rodziców będzie odprowadzał dziecko do żłobka/przedszkola. Zdarza się, iż początkowo dziecku łatwiej jest rozstać się z jednym rodzicem, aniżeli z drugim. Jeśli - przykładowo - dziecko lepiej przeżywa rozstanie z tatą - niech do placówki przyprowadza je tata.

Warto też pomyśleć nad tym, by dziecko w pierwszych dniach adaptacji przebywało w placówce od godziny do trzech godzin. Gdy nawet tak krótki czas przeraża dziecko i nie jest w stanie rozstać się z rodzicem, dorosły może czekać w szatni, by dziecko miało do niego łatwy dostęp. Można też spróbować tego, by dziecko siedziało w szatni razem z rodzicem, a opiekunka/wychowawczynie zaczęła stopniowo zbliżać się do dziecka, nawiązywać z nim więź.



PYTANIE SIÓDME

7. Jak powinien postępować pedagog?

Ważne jest zdobycie zaufania dziecka i zrobienie wszystkiego, by poczuło się swobodnie i bezpiecznie w towarzystwie wychowawczynie/opiekunki. Kiedy dziecku jest trudno rozstać się z rodzicami, warto nazwać uczucia malucha. Powiedzieć: widzę, że jest ci trudno, widzę że jest ci smutno.

Warto też dawać dziecku prawdziwe informacje. Gdy rodzic obieca, że odbierze dziecko o godzinie - przykładowo - 13, należy powiedzieć dziecku, że rodzic przyjdzie po obiadku (jeśli obiad zaplanowany jest na godzinę bliską 13). Dając dziecku prawdziwe informacje, budujemy poczucie zaufania. Warto więc umówić się z rodzicami, że jeśli obiecują być na konkretną godzinę, powinni dotrzymać słowa.

Ważny jest również stały plan dnia. Nieprzerywany i niezmienny początkowo, pozwala dzieciom poczuć się bezpiecznie, a nawet daje szansę na lepszą współpracę.



PYTANIE ÓSME

8. Co robić kiedy adaptacja się przedłuża?

Co robić kiedy adaptacja się przedłuża i rodzice zaczynają się niepokoić? Na pewno warto zacząć od zastanowienia się czy przypadkiem jakieś działanie nie zostało podjęte zbyt szybko i pochopnie. Być może dziecko lepiej czuło się gdy zostawało w placówce na 3 godziny, a później nagle zaczęło zostawać aż na 8 godzin i zaczęły się trudności?

Warto przyglądać się dziecku. Zaobserwować czy dziecko lubi chodzić do placówki i dobrze się w niej czuje, jednak nie lubi rozstawać się z rodzicem czy też w ogóle nie lubi uczęszczać do żłobka/przedszkola i płacze na samą myśl. Jeśli mamy do czynienia z drugą sytuacją, warto cofnąć się o krok i skrócić czas pobytu dziecka w placówce lub postawić na tak zwaną readaptację. Czyli rodzic przychodzi razem z dzieckiem do placówki i siedzi w niej razem z dzieckiem, tak, by maluch poczuł się swobodnie i przestał myśleć o tym, że dorosły zaraz pójdzie.



PYTANIE DZIEWIĄTE

9. Poranne wyjścia do placówki. Jak powinny wyglądać?

Przede wszystkim: czas. Należy tak zaplanować sobie poranne czynności, by wyrobić się w czasie - bez stresu i goniwty. Warto więc obudzić dziecko trochę wcześniej, by w spokoju mogło zjeść śniadanie, zrelaksować się, być może pobawić.

Warto także postawić na poranną rutynę. Sprawdzać co pomaga i co służy. Warto zastanowić się czy zmiana czegoś w porannym porządku działań nie wyszłaby na dobre dziecku? Być może coś można zrobić inaczej? Należy pamiętać o tym, by poranek był przyjemnością dla wszystkich.



PYTANIE DZIESIĄTE

10. Jaka jest istota adaptacji?

Istotą adaptacji jest to, by dziecko każdego dnia wychodziło do domu z placówki z dobrym doświadczeniem. Należy zrobić wszystko, by dziecko miało chęć powrotu do placówki następnego dnia. Oczywiście w tym celu musimy obserwować dzieci, ponieważ każde z nich wymaga innego podejścia. Nie należy mylić adaptacji z przyzwyczajeniem! Proces ten jest po to, by dziecko poczuło się na tyle bezpiecznie oraz swobodnie, by zaufało i z chęcią i radością w danym miejscu przebywało. Po prostu: by uczęszczanie do placówki przynosiło dziecku moc frajdy i szczęścia.

By umiłało dzień!



ZAKOŃCZENIE

Przedstawiliśmy wam dziesięć najważniejszych pytań, opracowanych na podstawie książki psycholog dziecięcej Agnieszki Stein. Mamy ogromną nadzieję, że proces adaptacji, który zbliża się wielkimi krokami, przebiegnie u was przyjaźnie, w miłej atmosferze. Nawet gdy pojawią się trudności: nie zrażajcie się. Podejdźcie do dziecka z uśmiechem, cierpliwością, spokojem.

Pamiętajcie, że każdy maluch jest inny, a więc należy stosować różne metody, różne sposoby. Obserwacja malucha i współpraca z rodzicami - to jest klucz do sukcesu. Trzymamy za was kciuki! Pamiętajcie: nic nie przynosi takiej satysfakcji pedagogom jak szczerzy uśmiech dziecka. Tego uśmiechu wszystkim wam życzymy!

Zespół Eduka Center