

**Webinar**

# **Adaptacja do przedszkola i żłobka**

**Jak przygotować siebie  
oraz dziecko?**



# O czym będzie?

1. Czym jest adaptacja dziecka w przedszkolu i żłobku?
2. Zachowania, które mogą pojawić się w czasie adaptacji.
3. Jak długo trwa adaptacja dziecka i od czego zależy czas jej trwania?
4. Etapy przygotowania dziecka do adaptacji w przedszkolu.



# O czym będzie?

**5. Czego nie mówić dziecku o przedszkolu?**

**6. Jak przygotować siebie na rozłąkę z dzieckiem idącym do przedszkola?**

**7. Podsumowanie i dodatkowe wskazówki.**

**8. Pytania.**



# ADAPTACJA

## Czym jest?

- **dziecko przyzwyczaja się do nowego środowiska, nowych osób, zasad i rutyn;**
- **ma na celu pomóc dziecku poczuć się bezpiecznie i komfortowo w nowym otoczeniu;**



# ADAPTACJA

## Czym jest?

- ma wpływ na jego dalszy rozwój emocjonalny, społeczny i intelektualny;
- może być ekscytujące, ale też i stresujące;
- okres, który wymaga wsparcia ze strony rodziców i nauczycieli.



# ADAPTACJA

Na co zwrócić uwagę?

## LĘK SEPARACYJNY

- Stan, w którym dziecko odczuwa silny niepokój i stres w sytuacjach, gdy jest oddzielone od rodziców lub opiekunów.
- Naturalną reakcją dziecka na oddzielenie od osób, które dają mu poczucie bezpieczeństwa.
- Czas na zrozumienie przez dziecko, że rodzice wracają po odejściu.



# ADAPTACJA

Na co zwrócić  
uwagę?

## WAŻNE

- **Adaptacja nie zależy jedynie od warunków w przedszkolu/żłobku**
- **konieczna jest współpraca między rodzicami a nauczycielami, która pozwoli na szybsze i bardziej efektywne rozwiązanie problemów adaptacyjnych**



# ADAPTACJA

Na co zwrócić uwagę?

## Zachowania, które mogą się pojawić

- **płacz, lęk oraz niepokój;**
- **spadek energii w przedszkolu;**
- **nadmierna aktywność w domu;**
- **zaburzenia snu, brak apetytu, odmowa jedzenia w żłobku/przedszkolu;**





# ADAPTACJA

Na co zwrócić uwagę?

## Zachowania, które mogą się pojawić

- **wybuchy złości i inne zachowania związane z emocjami w domu;**
- **izolacja od grupy w przedszkolu przy jednoczesnej chęci rozmowy z innymi poza przedszkolem;**
- **objawy somatyczne (ból głowy, wymioty, ból brzucha, moczenie się).**



# ADAPTACJA

Na co zwrócić  
uwagę?

Trwa kilka dni do kilku miesięcy  
i zależy od wielu czynników

- **temperamentu dziecka;**
- **jego doświadczenia;**
- **otrzymanego wsparcia od osób dorosłych;**
- **wrażliwości dziecka na zmiany;**



# ADAPTACJA

Na co zwrócić  
uwagę?

**Trwa kilka dni do kilku miesięcy  
i zależy od wielu czynników**

- **umiejętności radzenia sobie z trudnymi emocjami;**
- **gotowości i reakcji opiekunów na rozłąkę z dzieckiem;**
- **dynamiki grupy, do której dziecko wchodzi;**
- **stanu zdrowia dziecka itp.**



# ADAPTACJA

Na co zwrócić  
uwagę?

**WAŻNE**

**Adaptacja może odbywać się w trybie nieregularnym  
(kilka dobrych dni, a potem spadek nastroju).**



# ADAPTACJA

Na co zwrócić uwagę?

## ETAPY PRZYGOTOWANIA dziecka

- a. **Rozmowa z dzieckiem na temat przedszkola i opowiadanie o przedszkolu w pozytywny sposób, aby zbudować pozytywne skojarzenia;**
  
- a. **Wizyta w przedszkolu przed rozpoczęciem roku szkolnego np. odwiedzenie przedszkola razem z dzieckiem na Dniu Otwartym.**



# ADAPTACJA

Na co zwrócić  
uwagę?

## ETAPY PRZYGOTOWANIA dziecka

- c. Stopniowe wprowadzanie nowego planu dnia
  - przyzwyczajanie do nowej rutyny tj. regularnych godzin snu, posiłków czy czasu na zabawę i naukę (zapoznanie z harmonogramem przedszkola).



# ADAPTACJA

Na co zwrócić uwagę?

## ETAPY PRZYGOTOWANIA dziecka

**d. Rytuały – ustalenie regularnych godzin rozstania i powrotu, a także stosowanie tych samych rytuałów podczas pożegnań, np. przed wyjściem rodzica zawsze będzie krótka rozmowa i uścisk (tworzenie poczucia stabilności).**



# ADAPTACJA

Na co zwrócić  
uwagę?

## ETAPY PRZYGOTOWANIA dziecka

e. Rozwijanie umiejętności społecznych i samodzielności np.:

- **organizowanie spotkań z rówieśnikami lub zabierając malucha na plac zabaw;**
- **wprowadzanie do samodzielności poprzez np. samodzielne ubieranie się, korzystanie z toalety czy jedzenie posiłków.**





# ADAPTACJA

Na co zwrócić  
uwagę?

## ETAPY PRZYGOTOWANIA dziecka

**f. Wypracowanie z dzieckiem sposobów radzenia sobie z emocjami – nauka rozpoznawania i wyrażania swoich uczuć.**

**g. Zapewnienie dziecku wsparcia emocjonalnego, gotowość rodziców na rozmowy z nauczycielami i dostosowywanie się do potrzeb dziecka.**



# ADAPTACJA

Na co zwrócić  
uwagę?

## Czego nie mówić o przedszkolu?

Wprowadzenie dziecka do przedszkola może budzić różne emocje zarówno u dziecka, jak i u rodziców.

Sposób, w jaki mówimy o przedszkolu, musi wspierać pozytywne nastawienie i łagodzić ewentualne obawy.



# ADAPTACJA

Na co zwrócić  
uwagę?

**Zmniejszenie ryzyka  
poczucia się niechcianym**

**Nie mów:** *musisz iść do przedszkola, bo mama/tata musi pracować  
lub nie mam z kim cię zostawić;*

**Powiedz:** *w przedszkolu będziesz mógł bawić się  
z innymi dziećmi i poznawać nowe zabawy.*



# ADAPTACJA

Na co zwrócić  
uwagę?

## Niestraszenie dziecka przedszkolem

**Nie mów:** *jeśli nie będziesz słuchał cioci/wujka w przedszkolu,  
to będzie się złościć.*

**Powiedz:** *w przedszkolu są miłe ciocie/mili wujkowie,  
którzy zawsze ci pomogą.*



# ADAPTACJA

Na co zwrócić  
uwagę?

## Nieużywanie przedszkola jako formy nagrody lub kary

**Nie mów:** *jeśli będziesz greczny, to pójdziemy do przedszkola*

**lub** *jeśli nie posprzątasz zabawek, nie pójdiesz do przedszkola*

**albo** *zachowujesz się tak źle, że nie mogę się doczekać, kiedy  
będziesz już w przedszkolu!*



# ADAPTACJA

Na co zwrócić  
uwagę?

## Nieporównywanie dziecka do innych

**Nie mów:** zobacz, Ania już chodzi do przedszkola i jest taka odważna.

**Powiedz:** zapytaj Ani, co robiła dzisiaj w przedszkolu?



# ADAPTACJA

Na co zwrócić  
uwagę?

## Niemówienie negatywnie o przedszkolu w obecności dziecka

**Nie mów:** *nie wiem, czy Panie w przedszkolu wiedzą co robią  
i dobrze się nią/nim zajmą*

**Powiedz:** *w przedszkolu są miłe ciocie/mili wujkowie, którzy  
będą o Ciebie dbać i zawsze możesz im powiedzieć, czego  
Tobie potrzeba*



# ADAPTACJA

Na co zwrócić  
uwagę?

## Niespłykanie roli przedszkola do zabawy

**Nie mów:** *w przedszkolu będziesz się tylko bawić*

**Powiedz:** *w przedszkolu będziesz się bawić i uczyć nowych rzeczy, o których będziesz mógł opowiadać mi w domu*





# ADAPTACJA

Na co zwrócić  
uwagę?

Jak przygotować SIEBIE  
na rozłąkę z dzieckiem

1. Akceptacja swoich emocji oraz okazanie zrozumienia dla emocji dziecka. Otwarta komunikacja pomoże dziecku zrozumieć, że jego emocje są tak samo normalne jak jego rodziców.



# ADAPTACJA

Na co zwrócić uwagę?

Jak przygotować SIEBIE na rozłąkę z dzieckiem

2. Aktywne uczestniczenie w przygotowaniach do adaptacji w domu – świadomość tego, że zrobiliśmy wszystko, żeby dziecko było przygotowane do przedszkola, zmniejszy lęk i zminimalizuje obawy.



# ADAPTACJA

Na co zwrócić  
uwagę?

Jak przygotować SIEBIE  
na rozłąkę z dzieckiem

3. Rozmowa z rodzicami, którzy tego doświadczyli – dzięki temu zmniejszy się poczucie bycia niezrozumianym.



# ADAPTACJA

Na co zwrócić  
uwagę?

Jak przygotować SIEBIE  
na rozłąkę z dzieckiem

## 4. Zaplanowanie pierwszego dnia przedszkola

– przygotowanie siebie i dziecko do tego dnia zmniejszy chaos i ewentualne napięcie.



# ADAPTACJA

Na co zwrócić  
uwagę?

Jak przygotować SIEBIE  
na rozłąkę z dzieckiem

**5. Rozmowa po powrocie** – dziecko będzie mogło wyrazić swoje uczucia, co buduje zaufanie do rodziców. Dzięki temu rodzic może uspokoić swoje obawy i poczuć się pewniej.



# ADAPTACJA

Na co zwrócić  
uwagę?

Jak przygotować SIEBIE  
na rozłąkę z dzieckiem

6. Zapoznanie się z regulaminem przedszkola/żłobka  
– wzmocnienie poczucia pewności rodzica, co do miejsca,  
do którego oddaje dziecko.



# Dodatkowe wskazówki

- **Wcześniejsze odwiedzenie placówki razem z dzieckiem, np. Dni Otwarte**
- **Przygotowanie dziecka do rozstania – zostawianie u dziadków na kilkanaście minut, a potem stopniowe wydłużanie czasu;**
- **opowiadanie o żłobku/przedszkolu w pozytywny sposób. Niestraszenie nauczycielkami i samą placówką;**



# Dodatkowe wskazówki

- **zwrócenie uwagi na jadłospis dziecka w domu –wprowadzać dziecku do diety produkty, które pojawiają się w posiłkach w przedszkolu, żeby dziecko nie było głodne, jeśli będzie odmawiać jedzenia;**
- **przekazanie nauczycielkom najważniejszych informacji o swoim dziecku;**





# Dodatkowe wskazówki

- **zapoznanie się z harmonogramem grupy przedszkolnej, aby wdrażać dziecko do przedszkolnej rutyny już w domu przed posłaniem go do przedszkola;**
- **w czasie adaptacji stopniowe wydłużanie pobytu dziecka w żłobku/przedszkolu. Nieposyłanie dziecka od razu na wiele godzin;**



# Dodatkowe wskazówki

- ubranie dziecka w wygodny, komfortowy strój;
- cieszenie się razem z dzieckiem dzień wcześniej i rano przed wyjściem, że idzie do żłobka/przedszkola;
- niesmucenie się razem z dzieckiem w szatni;



# Dodatkowe wskazówki

- **nieprzedłużanie pożegnania w szatni – powinno ono być krótkie: uśmiech, buziak, „pa-pa” i ustalone rytuały;**
- **zapewnianie dziecka, że się je kocha;**
- **ustalenie godziny odbioru, np. po obiedzie, po drzemce, po podwieczorku, o 13:00 itp.;**



# Dodatkowe wskazówki

- **nieobiecywanie dziecku nagrody za to, że pójdzie do żłobka/przedszkola;**
- **niedokarmianie dziecka przed śniadaniem – zwłaszcza słodyczami;**
- **przyzwolenie na zabranie do przedszkola swojej ulubionej przytulanki, maskotki itp.;**



# Dodatkowe wskazówki

- **pomoc dziecku w odnalezieniu się w szatni – zwrócenie uwagi na jego ubranie i gdzie je zostawiacie;**
- **przestrzeganie godziny przyprowadzania dziecka do żłobka/przedszkola (śniadanie), żeby spożywało je wspólnie z dziećmi;**



# Dodatkowe wskazówki

- **niezabieranie dziecka do domu, kiedy płacze przy rozstaniu**  
– gdy raz się temu ulegnie, maluch łzami będzie chciał przekonać rodzica do tego samego następnym razem;
- **rozważenie przyprowadzania dziecka przez kogoś innego** (drugiego rodzica, dziadka, babci itp.), jeśli rozstanie np. z mamą jest dla dziecka bardzo bolesne;



# Dodatkowe wskazówki

- **każde powitanie powinno być radosne i z uśmiechem** – bardzo ważne jest niezaczynanie zdania od: *co się stało?* zamiast tego lepiej powiedzieć: *dzień dobry kochanie! Przyszłam, tak jak się umawialiśmy!*
- **kontrolowanie tego, co mówi się w obecności dziecka na temat żłobka/przedszkola/personelu;**



# Dodatkowe wskazówki

- **niewymuszanie na dziecku, żeby opowiadało o przedszkolu natychmiast po opuszczeniu placówki. Może to wywołać dodatkowy stres.**

**Lepiej poczekać, aż samo poczuje się gotowe.**





*Kidly*

**DZIĘKUJEMY  
ZA UWAGĘ**

*Kidly*

