**Jak wspierać dziecko w procesie adaptacji przedszkolnej? Co warto wiedzieć, kiedy maluch zaczyna chodzić do przedszkola?**

**1. Jeżeli zapewniasz je, że da sobie radę, że w tym miejscu będzie mu dobrze, wierz w to, co mówisz**

Nie rozważaj co złego może się zdarzyć, nie pokazuj zatroskanej twarzy.
Nie zapewniaj swojego dziecka rankiem, że w przedszkolu będzie szczęśliwe, równocześnie wieczorem opowiadając przy nim, o swoich lękach i niepokojach. Bądź wierny/a temu, co do niego mówisz.

**2. Pozwól mu płakać**

Bo płakać prawdopodobnie będzie, ponieważ jest to reakcja naturalna. Dlatego nie czyń płaczu jedynym wyznacznikiem jego samopoczucia w przedszkolu, np. *Moje dziecko dziś płakało, więc jest oczywiste, że jest mu tam źle*. Mały człowiek, zwłaszcza gdy nie potrafi mówić, ma prawo płakać. W ten sposób komunikuje się z nami. Płaczem opowiada o swoich potrzebach, o napięciu, jakiego doświadcza, o swoich uczuciach. Płacze, by dać znać innym, że czuje, że jest, że chce być zauważony. Pozwól mu płakać – to sposób małego dziecka, aby pozbyć się nadmiaru emocji.
Jeżeli chcesz pomóc dziecku, nie mów wiele na ten temat, nie uspokajaj, nie uciszaj na siłę. Nie lekceważ jednak jego potrzeb, ani nie krytykuj, raczej posadź maluszka na kolanach i mocno przytul. Często słowa bywają niepotrzebne, a samo przytulenie wystarczy, by dać dziecku wsparcie. Przestanie płakać, ponieważ poczuje, że je rozumiesz

**3. Pozwól mu się zmienić**

Dla małego dziecka wszelkie zmiany związane są z niepokojem, dlatego może je mocno odczuwać. Ma prawo do tego, by je przeżywać i wyrażać. Gdy zacznie przychodzić do przedszkola, mogą pojawić się w jego zachowaniu elementy, których wcześniej nie było. Może na przykład:

* budzić się w nocy, choć dotąd ją przesypiał,
* chcieć spać z wami, mimo, że spał już we własnym łóżeczku,
* wrócić do noszenia pieluszki, pomimo, że już jej nie potrzebował,
* nie chcieć jeść,
* częściej płakać,
* domagać się noszenia na rękach,
* okazywać swoje przywiązanie w sposób szczególny tylko jednej osobie (np. mamie),
* pojawić się więcej oznak protestu, skierowanego także w stronę rodziców,
* nie słuchać próśb,
* zacząć okazywać swoje niezadowolenie bijąc lub popychając,
* przejawiać niechęć do wyjścia z domu, do osób dotąd akceptowanych,
* zacząć chorować,
* w zachowaniu dziecka mogą pojawić się dziwne przyzwyczajenia, np. ukochaną przytulanką z dnia na dzień stanie się pieluszka lub poduszeczka.

**4. Pozwól na protest**

Na swój sposób dziecko opowiadania wam, co się z nim dzieje. Zmiany, w okresie adaptacji przedszkolnej, mają prawo się pojawić. Są oznaką tego, że maluch się rozwija i zauważa, że w jego życiu coś się zmieniło.
 Gdy my – dorośli, np. rozpoczynamy nową pracę, w naszym funkcjonowaniu także zmienia się wiele. Dla małego dziecka, które przez pierwsze lata swojego życia było tylko z mamą, babcią lub opiekunką w domu, wejście w świat przedszkola oznacza zazwyczaj pierwszą, tak dużą zmianę. Pozwólcie mu na dorastanie do tej zmiany na swój własny sposób i w jego własnym tempie. Wasze dziecko ma do tego prawo.
Jeśli będziecie je wspierać, dawać dużo czasu w domu, bawić się i przytulać – emocje i nietypowe reakcje wkrótce wrócą do normy. Pozwólcie na dziwne, czasami niepokojące zachowania. Nie są one, jak często uważamy, oznaką cofania, pogorszenia jego stanu. Są znakiem rozwoju. Znakiem tego, że nasze dziecko coraz lepiej rozumie otaczający świat i odpowiada na niego w sposób, w jaki potrafi.

**Ile trwa adaptacja przedszkolna**

To w jaki sposób dzieci reagują na rozstanie z rodzicami, zależy od tego czy mają np. kilkanaście miesięcy, czy trzy lata. Dużo łatwiejsze dla dziecka jest rozstanie, gdy jest ono bardzo malutkie, natomiast trudniejsze staje się, kiedy rozumie więcej, gdy zdaje sobie sprawę z konieczności rozłąki i przebywania bez mamy i taty.

Czas adaptacji przedszkolnej jest różny dla różnych dzieci i zależy od wielu czynników. Wynosi od kilku tygodni, do dwóch, trzech miesięcy. Pamiętajmy jednak, że dzieci nie są jednakowe i nie możemy ich porównywać ze sobą, choć będą w tej samej grupie. Może nie łączyć ich nic, poza rokiem urodzenia. Zatem fakt, że Piotruś chętnie chodzi do przedszkola, chociaż jest w nim dopiero od dwóch tygodni, nie znaczy wcale, że Karolinka potrzebuje także czternastu dni, by poczuć się tam jak u siebie.
Być może twoje dziecko będzie powoli oswajać się z dziećmi, z przestrzenią, z rozkładem dnia – jest to jego prawo. To my, dorośli musimy pamiętać o tym, że dzieci rozwijają się w różnym tempie.

W ciągu pierwszych tygodni czy miesięcy, poniedziałki mogą być szczególnie trudnym dniem dla dziecka. Musi wtedy ponownie przechodzić przez proces rozstawania, co po dwóch dniach spędzonych w otoczeniu znanych osób i ciepłej rodziny, może stać się znowu wyzwaniem. Podobnie wygląda powrót maluszka do przedszkola po chorobie. Jeśli trwała ona dłuższy okres, proces Waszej i jego adaptacji może rozpoczynać się od nowa.

**Katarzyna Wnęk Joniec -** Jest psychologiem, od wielu lat pracuje z dziećmi. W ostatnich latach opracowała i prowadziła szkolenia finansowane przez Biuro Ochrony Zdrowia UMK, wg autorskich programów – m.in. „Przeciwdziałania Przemocy Emocjonalnej”, „Kompleksowego Programu wspomagania rozwoju społeczno - emocjonalnego małego dziecka, w placówce opiekuńczej” oraz Programu: „Niedyrektywne formy pomocy dziecku z problemami emocjonalnymi, jako element wspierania małego człowieka w rozwoju w placówce opiekuńczej”. Prowadzi spotkania adaptacyjne oraz warsztaty autorskie dotyczące emocji. Pracuje w nowopowstałej Fundacji na rzecz zapobiegania przemocy wobec dziecka „Podaruj mi skrzydła”. Jest autorką książki pt. „Nie przydeptuj małych skrzydeł… czyli o niezamierzonych zranieniach” (Wyd. Akademickie „Żak”) oraz książeczki nt. adaptacji, sfinansowanej przez Biuro ochrony Zdrowia UMK.