

# Jak wspierać dziecko w adaptacji do przedszkola? – praktyczne wskazówki dla rodziców

Pójście do przedszkola to jedna z pierwszych wielkich zmian w życiu dziecka — pełna nowych emocji, relacji i wyzwań. Dla wielu rodziców to również moment niepokoju: jak pomóc dziecku oswoić się z nową rzeczywistością, jak łagodnie przejść przez pierwsze rozstania, jak mądrze wspierać? Dobra wiadomość jest taka, że można się do tego przygotować, aby cały proces przebiegł łagodniej i spokojniej, a co za tym idzie w dostrzeganiu dziecięcych emocji i odpowiadaniu na nie. Eksperci z Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę przygotowali praktyczne wskazówki, jak wspierać swoje dziecko jeszcze zanim po raz pierwszy przekroczy próg przedszkola.

**Oto 9 zasad przygotowanych przez ekspertów z Poradni dla Rodziców Latarnia Morska FDDS:**

## 1. Rozmawiaj o przedszkolu

Dzieci potrzebują oswojenia z tym, co nowe i nieznane. Mów o przedszkolu w sposób pozytywny i konkretny.

### **Przykład:**

„W przedszkolu są inne dzieci, z którymi można się bawić klockami, rysować i jeść razem drugie śniadanie. Będzie tam też pani, która pomoże, jak czegoś nie będziesz wiedzieć”.

### **Unikaj mówienia:**

„Już jesteś duży, czas iść do przedszkola” – to może wywołać presję. Zamiast tego opowiadaj, co dzieje się w przedszkolu, czego można się spodziewać.

## 2. Czytaj książeczki o przedszkolu

Wspólne czytanie książek to świetny sposób na przygotowanie emocjonalne dziecka. Dziecko widzi bohatera, który przeżywa podobną sytuację – to daje mu poczucie zrozumienia i bezpieczeństwa.

### **Polecane książki:**

„Basia idzie do przedszkola”

„Kicia Kocia w przedszkolu”

„Tupcio Chrupcio nie chce iść do przedszkola”

### **3. Odwiedź przedszkole wcześniej**

Jeśli to możliwe, pójdz z dzieckiem do przedszkola jeszcze przed rozpoczęciem roku. Można wtedy zobaczyć sale, pobawić się chwilę na placu zabaw, poznać otoczenie.

#### **Przykład:**

„To tu będzie Twoja szafka. A tam jest sala, gdzie dzieci się bawią. Spójrz, jakie fajne zabawki!”

### **4. Wprowadź przedszkolny rytm dnia wcześniej**

Dzieci czują się bezpieczniej, gdy wiedzą, co je czeka. Na kilka tygodni przed rozpoczęciem przedszkola warto ustalić stały rytm dnia — podobny do tego, jaki będzie obowiązywał w przedszkolu (np. wstawanie, śniadanie, drzemka).

### **5. Ćwicz krótkie rozstania**

Zacznij stopniowo zostawiać dziecko pod opieką innych osób — dziadków, cioć czy zaprzyjaźnionej niani — nawet na pół godziny. Pomaga to dziecku oswajać się z tym, że mama/tata wychodzi, ale zawsze wraca.

**Ważne:** przy pożegnaniu bądź spokojny, nie przeciągaj go. Powiedz: „Do zobaczenia po obiedzie” i dotrzymaj słowa. Nie uciekaj, nie znikaj dziecku bez pożegnania.

### **6. Zadbaj o emocje – swoje i dziecka**

Dziecko odczytuje emocje rodzica. Jeśli Ty będziesz spokojny i ufny, dziecko szybciej poczuje się bezpieczne.

#### **Unikaj stwierdzeń:**

„Tylko nie płacz”, „Zobacz, inne dzieci się nie boją” – to zawstydzają.

#### **Zamiast tego powiedz:**

„Wiem, że się stresujesz. To zupełnie normalne. Będę o Tobie myśleć i wrócę po Ciebie po podwieczorku”.

### **7. Pozwól dziecku zabrać „coś swojego”**

Dla wielu dzieci ważne jest posiadanie przy sobie czegoś znanego z domu – np. przytulanki, chusteczki mamy, małej poduszki. Daje to poczucie bezpieczeństwa.

## 8. Zadbaj o regularność i krótkie początki

Pierwsze dni w przedszkolu powinny być krótsze 3-4 godziny. Stopniowo wydłużaj czas pobytu. Dzieci szybciej się adaptują, gdy mają poczucie przewidywalności.

## 9. Przygotuj siebie

Rozstanie z dzieckiem w pierwszych dniach przedszkola może być wyzwaniem także dla Ciebie. Zastanów się, co budzi w Tobie największy niepokój i jak możesz o siebie zadbać w tym czasie – czy potrzebujesz rozmowy z kimś bliskim, kilku głębszych oddechów przed wejściem, a może krótkiej afirmacji typu „Daję mu dobrą przestrzeń do rozwoju”.

### Przed rozpoczęciem adaptacji porozmawiaj z wychowawcą lub dyrektorem:

- **zapytaj** o obowiązujące w placówce Standardy Ochrony Małoletnich – dzięki temu poznasz, jak dbają w niej o bezpieczeństwo dzieci i jakie mają procedury w sytuacjach trudnych,
- **dowiedz się**, jakie wartości są ważne dla kadry, jak podchodzą do emocji dzieci i współpracy z rodzicami,
- **omów**, jak wygląda proces rozstania w pierwszych dniach, abyś mógł przygotować siebie i dziecko na nową codzienność.

*W profilaktyce przemocy kluczowe jest budowanie relacji opartych na szacunku i uważności na granice drugiego człowieka. Kiedy zauważamy emocje dziecka i rozmawiamy o nich bez oceniania, pokazujemy mu, że jest ważne i bezpieczne. Każdy gest czułości i zrozumienia wzmacnia w dziecku przekonanie, że świat może być dobrym miejscem.*

Adaptacja przedszkolna to dla dziecka wielka zmiana, a dla rodzica — czas wielu refleksji i emocji. Warto pamiętać, że dziecko czerpie siłę z naszego spokoju, cierpliwości i wiary w to, że poradzi sobie w nowej przestrzeni. Rozmawiajmy z dzieckiem o jego dniach w przedszkolu, pytając nie tylko o to, co jadło czy z kim się bawiło, ale także o to, co czuło i co było dla niego trudne, aby uczyło się, że wszystkie emocje są ważne i mają prawo być wyrażane.

Źródło: Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę