

ADAPTACJA – JAK WSPIERAĆ DZIECKO PRZY ROZSTANIU? RYTUAŁY I KOMUNIKATY

Rozstanie z rodzicem to dla wielu dzieci jeden z najtrudniejszych momentów przedszkolnego poranka. Płacz, przytulanie się, niechęć do wejścia do sali czy powtarzane „nie chcę, żebyś szedł/szła” mogą być sposobem wyrażania emocji i potrzeby bezpieczeństwa.

Dla dziecka rozpoczęcie przedszkola oznacza **wiele nowych doświadczeń**. Nowe miejsce, nowe osoby, inne zasady i kilka godzin bez rodzica wymagają czasu, aby stały się przewidywalne i bezpieczne. W adaptacji dziecka szczególną rolę pełni rodzic, który może wiele zrobić, aby proces ten był dla dziecka łatwiejszy.



Dlaczego rozstanie jest dla dziecka trudne?

- Dziecko w wieku 3–6 lat biologicznie dąży do bliskości z opiekunem — oddzielenie uruchamia naturalny „protest separacyjny” (teoria przywiązania Bowlby’ego) .
- Przedszkolaki nie mają jeszcze rozwiniętego poczucia czasu — „odbiorę cię po obiedzie” brzmi dla nich abstrakcyjnie .
- Silne emocje są normalne — nie świadczą o złym wychowaniu ani o niedojrzałości dziecka (Brzezińska, UAM)

STAŁY RYTUAŁ POŻEGNANIA

Dzieciom łatwiej jest odnaleźć się w sytuacji, którą znają i potrafią przewidzieć. Dlatego pomocny może być krótki, powtarzalny rytuał pożegnania. Nie musi być długi. Ważne, aby każdego dnia wyglądał podobnie. Możemy powiedzieć: „Przytulę cię, dam buziaka i pójdę. Pani będzie z tobą. Przyjdę po obiedzie.”

**jedno zdanie → przytulenie → buziak → przekazanie dziecka nauczycielowi
→ wyjście**



Taki rytuał daje dziecku jasny komunikat: **wiem, co się teraz wydarzy i wiem, że rodzic wróci.**

MÓWMY KRÓTKO, SPOKOJNIE I KONKRETNIE

Mówmy krótko, spokojnie i konkretnie

W trudnym momencie dziecko nie potrzebuje długich tłumaczeń. Potrzebuje przede wszystkim obecności i poczucia, że dorośli wie, co robi.

Zamiast:



„Nie płacz, przecież nic się nie dzieje. Zobacz, inne dzieci nie płaczą.”

lepiej powiedzieć:



„Widzę, że jest ci smutno. Trudno ci się ze mną rozstać. Pani się tobą zaopiekuje, a ja wrócę po obiedzie.”



NIE ZNIKAJMY BEZ POŻEGNANIA



Czasami rodzic może pomyśleć: „Jeśli wyjdę, kiedy dziecko nie patrzy, będzie mniej płaczu”. Może się jednak wydarzyć coś odwrotnego — dziecko może zacząć obawiać się, że rodzic zniknie bez uprzedzenia. Najlepiej pożegnać się w sposób krótki i przewidywalny. **Pożegnanie nie musi być długie, ale powinno być jasne**, np. „Teraz idę. Wrócę po obiedzie.” To komunikat, który pomaga budować zaufanie.

Warto mówić dziecku o odbiorze w sposób, który jest dla niego zrozumiały — nie „o 13:00”, ale „po obiedzie” czy „po odpoczynku”. **Małe dzieci lepiej orientują się w wydarzeniach niż w godzinach. Ważne jest także dotrzymywanie takich ustaleń**, ponieważ buduje to u dziecka poczucie bezpieczeństwa i sprawia, że jego pobyt w przedszkolu staje się bardziej przewidywalny.

POZWÓLMY DZIECKU MIEĆ EMOCJE

Płacz nie oznacza, że robimy coś źle. Dziecko może płakać, być smutne, złościć się albo mówić, że nie chce zostać. Nie musimy za wszelką cenę sprawić, żeby przestało płakać. Możemy natomiast pomóc mu przeżyć tę emocję:

- „Możesz płakać. Widzę, że jest ci trudno.”
- „Bardzo chciałbyś, żebym został/została.”
- „Jesteś smutny, bo się rozstajemy.”

Nazwanie emocji nie sprawia, że ona natychmiast znika. Pokazuje jednak dziecku, że jego uczucia są zauważone i że może liczyć na dorosłego.



WAŻNE JEST RÓWNIEŻ TO, CO DZIEJE SIĘ PO POWROCIE

Po kilku godzinach w nowym środowisku dziecko może być bardzo zmęczone emocjonalnie. Dlatego po powrocie do domu może potrzebować więcej bliskości, spokoju i odpoczynku. Może być bardziej marudne, płaczliwe albo łatwiej się złościć. Nie musi to oznaczać, że w przedszkolu wydarzyło się coś złego. Czasami dziecko po prostu rozładowuje napięcie w miejscu, w którym czuje się bezpiecznie.



Zamiast od razu pytać: „No i jak było? Płakałeś? Co robiłeś?”

możemy powiedzieć: „**Dobrze cię widzieć. Chodź, przytulimy się.**” Dopiero później, kiedy dziecko będzie gotowe, możemy zapytać o jego dzień.

CZEGO LEPIEJ UNIKAĆ?

W okresie adaptacji szczególnie ważna jest spójność dorosłych. Warto unikać:

- przeciągania pożegnania w nieskończoność;
- wielokrotnego wracania do dziecka po pożegnaniu;
- straszenia przedszkolem;
- zawstydzania („Jesteś już duży, a płaczesz”);
- porównywania z innymi dziećmi („Zobacz, Zosia już nie płacze”);
- bagatelizowania emocji („Nie ma powodu do płaczu”);
- składania obietnic, których nie możemy dotrzymać;
- okazywania nadmiernego niepokoju przy dziecku.

Nie chodzi o to, aby rodzic nigdy nie czuł smutku czy niepokoju. Chodzi o to, aby dziecko otrzymało od dorosłego przede wszystkim komunikat: „**Jesteś bezpieczny. Poradzimy sobie. Wrócę po ciebie.**”



MAŁY RYTUAŁ, WIELKIE POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA

Nie ma jednego idealnego sposobu na rozstanie. Jedno dziecko potrzebuje krótkiego przytulenia, inne lubi mieć przy sobie mały przedmiot przypominający o domu, a jeszcze inne najlepiej reaguje, kiedy nauczyciel od razu zaprasza je do konkretnej aktywności. Najważniejsze są **przewidywalność, spokój, konsekwencja i zaufanie**.

Dziecko nie musi od razu przestać płakać, żeby adaptacja przebiegała prawidłowo. Ważne, aby krok po kroku doświadczało, że przedszkole jest miejscem, w którym może być bezpieczne, a rodzic — nawet jeśli na chwilę znika z pola widzenia — zawsze wraca.

Jeżeli rozstania przez dłuższy czas pozostają bardzo trudne, warto porozmawiać z nauczycielem i wspólnie zastanowić się, czego dziecko potrzebuje. W razie potrzeby wsparciem może służyć również psycholog przedszkolny.



Źródła

1. ⊕ Płacz przy rozstaniu w przedszkolu - jak reagować, co robić i czego unikać...
2. ⊕ Lęk separacyjny u dziecka - techniki uspokajające
3. ⊕ Adaptacja dziecka w przedszkolu - dla rodziców i nauczycieli
4. Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss*.
5. Brzezińska, A. (UAM) — komentarz ekspercki dot. normy płaczu przy rozstaniu