



PATRYCJA NOWAK

# PRZEDSZKOLE CZAS START!

PRZEWODNIK DLA RODZICÓW  
PRZYSZŁYCH PRZEDSZKOLAKÓW



© Patrycja Nowak  
© przedszkojak.pl  
Kraków 2022  
wydanie pierwsze

Redakcja i korekta: Justyna Kiełtyka  
Oprawa graficzna i skład: Patrycja Nowak

ISBN 978-83-960516-4-6

kontakt@przedszkojak.pl  
Dystrybucja: [www.przedszkojak.pl/sklep](http://www.przedszkojak.pl/sklep)

Treści zawarte w poradniku „Przedszkole czas start! Przewodnik dla rodziców przyszłych przedszkolaków” są chronione prawami autorskimi. Oznacza to, że możesz je przeglądać i odtwarzać wyłącznie do własnego użytku. Nie kopiuj proszę tego e-booka i nie rozpowszechniaj w nielegalny sposób.

Jeśli chcesz się podzielić fragmentem w *social mediach* – zawsze podpisz źródło i oznacz @przedszkojak.

W ten sposób szanujesz i doceniasz moją pracę.



O autorce	6
Wstęp	7
<b>1</b> Adaptacja – o co tyle krzyku?	9
Kiedy zaczyna się adaptacja?	11
Od czego zależy powodzenie adaptacji?	12
<b>2</b> Najpierw my. Jak przygotować siebie do adaptacji?	17
Czego obawiają się rodzice przyszłych przedszkolaków?	18
Jak możecie sobie pomóc?	20
<b>3</b> Teraz dziecko. Jak oswojać temat przedszkola?	27
Kiedy zacząć?	27
Jakie działania rodziców wspierają adaptację?	28
Co na etapie przygotowań nie wspiera dziecka?	52
<b>4</b> Gotowość – czym jest i jak ją wspierać?	55
Jak ocenić gotowość przedszkolną?	57
Gotowość przedszkolna a styl wychowania	62
<b>5</b> Samodzielność. Czy przedszkolak musi być samodzielny?	64
Jakie umiejętności ułatwiają start w przedszkolu?	67
Czego nie musi umieć przyszły przedszkolak?	68
Jak rozwijać samodzielność dziecka?	76



6	To ważne. Jakie informacje przekazać nauczycielowi na start?	84
	Ankieta do druku	86
7	Nauczyciel – jak budować Waszą relację?	89
	10 dobrych praktyk	90
8	Rutyna. Jak zorganizować się w nowej sytuacji?	95
	Przykładowy plan dnia w przedszkolu	96
	Co może ułatwić Wam poranki?	99
	Jak mogą wyglądać popołudnia?	101
	Wieczorna rutyna	103
9	Rozstania. Jak się do nich przygotować?	106
	Co możecie zrobić, by rozstania były łatwiejsze?	107
	Czego się wystrzegać?	110
10	Adaptacja z rodzicem - na czym to polega?	113
	Adaptacja według modelu berlińskiego	114
	Zajęcia adaptacyjne/dni otwarte	118
11	Adaptacja bez rodzica - jak wspierać dziecko?	121
	Czy można odwołać adaptację?	122
	Jak szukać porozumienia i wspólnych rozwiązań?	122
	Jak towarzyszyć dziecku, jeśli obecność rodzica nie jest możliwa?	125



<b>12</b>	<b>Pierwsze dni w placówce – czego się spodziewać?</b>	<b>128</b>
	Jakie zachowania mogą występować u adaptujących się dzieci?	129
	O co pytać przy odbiorze dziecka?	130
<b>13</b>	<b>Kryzysy w adaptacji – jak je przetrwać?</b>	<b>134</b>
	Jak reagować na "nie chcę iść do przedszkola!"?	135
	Częste choroby i readaptacja	137
	Kiedy należy przerwać adaptację i odpuścić?	139
<b>14</b>	<b>Q&amp;A Najczęstsze pytania rodziców</b>	<b>141</b>
	<b>Podsumowanie</b>	<b>150</b>



## O AUTORCE

**Nazywam się Patrycja Nowak.**

Jestem pedagożką, nauczycielką wychowania przedszkolnego, autorką bloga dla rodziców dzieci w wieku przedszkolnym [przedszkojak.pl](http://przedszkojak.pl) i mamą trzylatka. Przez kilka lat pracowałam z dziećmi w jednym z krakowskich przedszkoli, przechodząc przez adaptację maluszków, a teraz sama przygotowuję się do adaptacji własnego malucha!

Dzięki zawodowym doświadczeniom i współpracy z rodzicami mam świadomość, jak wiele silnych emocji, ale też wątpliwości i obaw pojawia się w nich wtedy, kiedy po raz pierwszy wraz z dzieckiem przekraczają próg placówki. Od dwóch lat uważnie słucham również mam, które zgłaszają się do mnie ze swoimi pytaniami. W tym przewodniku zebrałam całą swoją wiedzę na temat gotowości przedszkolnej i adaptacji, a także kilkadziesiąt strategii, które przygotują Was do tego, co Was czeka!



## WSTĘP

Adaptacja. Słowo, które u rodziców przyszłych przedszkolaków wywołuje mnóstwo skrajnie różnych emocji. Od ekscytacji, ciekawości i pozytywnego nastawienia, po niepewność, mnóstwo obaw i napięcie. Niezależnie od tego, których odczuć jest u Was więcej – świadomość tego, co Was czeka, czego możesz się spodziewać i na czym polega ten proces, jest nieocenionym wsparciem.

Dla dzieci, które lubią towarzystwo, radzą sobie ze zmianami i dostosowywaniem się do nowej sytuacji, może okazać się krótki i prawie niezauważalny. Być może Twój maluch pierwszego września ochoczo wystroi się w ulubione ubrania, chwyci pluszaka pod pachę i z radością wbiegnie do swojej nowej sali? Tego Wam życzę! Ale są dzieci, które nie będą dobrze znosić rozstania z rodzicami, a każda minuta pobytu wśród obcych osób będzie się dłużyć i powodować lęk, łzy albo złość. Albo wszystko na raz.



Bardzo starałam się, żebyście znaleźli w tym poradniku odpowiedzi na pytania, które naprawdę mogą (i zapewne będą) Was w tym czasie nurtować. Większość z nich otrzymałam od Was, więc obok teorii i przykładowych sytuacji, jakie zwykle występują w procesie adaptacji, znajdziecie tu konkretne porady, które rozwieją Wasze wątpliwości. Są tu też narzędzia, polecenia, wskazówki do wykorzystania od zaraz. Po to, by dobrze wesprzeć Was w tym procesie.

I jeszcze coś! W przewodniku zwracam się do Was. Do mamy i do taty. Zakładam, że temat przedszkolnego startu dotyczy całej rodziny i oboje (być może w różnym stopniu, ale jednak oboje) będziecie zaangażowani w adaptację, a później życie przedszkolne Waszego dziecka. Jedno z Was będzie malucha odwozić do przedszkola, drugie odbierać. Jedno będzie wyprawiać przedszkolaka z samego rana, a drugie organizować mu popołudnie.

Chciałabym więc, żebyście oboje przeznaczyci czas na tę lekturę, a być może nawet przeczytali ją razem! Dyskutując równolegle o tym, jak się czujecie z tą zmianą, czego najmocniej się obawiacie i jak możecie podzielić się zadaniami tak, by dla Was obojga było to jak najbardziej komfortowe.





# 1 ADAPTACJA

## O CO TYLE KRZYKU?

**Adaptacja jest procesem osvajania się maluszków rozpoczynających pobyt w żłobku czy przedszkolu z nową sytuacją.** Niektórzy nazywają ją etapem „przyzwyczajania się” dzieci do nowej sytuacji. Dla mnie to określenie jest nietrafione z jednego ważnego powodu – sprawia, że zarówno rodzice, jak i nauczyciele wycofują się i biernie czekają, aż dziecko samo poradzi sobie z tą zmianą i do niej przywyknie. Przechodząc przez kolejne rozdziały tego poradnika, sami zobaczycie, jak wiele zależy od naszego dorosłego wsparcia. Skończmy więc z myśleniem, że dziecko ma „przywyknąć”, „przyzwyczać się” i „zaakceptować” pobyt w placówce.



Dużo lepiej jest rozumieć adaptację jako proces, w którym kluczowe jest nawiązanie bezpiecznej relacji z osobami, które będą się nim tam opiekować (w żłobku będą to panie opiekunki, w przedszkolu – nauczyciele wychowania przedszkolnego). Relacji nie tylko na linii dziecko-nauczyciel, ale też rodzic-nauczyciel. Dlatego im szybciej zadbać o budowanie jej z nauczycielem, tym lepiej dla całego procesu adaptacji.

Ta relacja z nauczycielem jest czynnikiem, który bezpośrednio wpływa na poczucie bezpieczeństwa dziecka w placówce. Dążymy do tego, by maluch, pomimo nieobecności rodzica, poczuł się w tym miejscu pewnie. Miał przekonanie, że nie jest tu sam, a opiekun/nauczyciel jest tu po to, by mu towarzyszyć i wspierać w trudnych chwilach.



**Adaptacja to proces, podczas którego dziecko buduje relacje z nauczycielami i poczucie bezpieczeństwa w placówce.**

Dość często rodzice przedszkolaków zastanawiają się: „Czy jeśli zmieniamy przedszkole, również powinniśmy nastawić się na kolejną adaptację?”. Każda zmiana – żłobka na przedszkole, przedszkola na inne przedszkole, ale też zmiana Pani czy grupy – może (i prawdopodobnie będzie) wymagać ponownej adaptacji. Nie bez znaczenia będą wcześniejsze doświadczenia dziecka – jeśli poprzednie przebiegły pomyślnie, kolejne powinny być łatwiejsze.



Warto jednak podejść do niej, jak do tej pierwszej – z taką samą troską i zaangażowaniem. Jeśli okaże się, że dziecko szybko oswoi się z tą zmianą – świetnie! „Bojowo” nastawieni i przygotowani do adaptacji mamy jednak mniejsze szanse na przeoczenie czegoś ważnego i zignorowanie sygnałów płynących od dziecka.

## KIEDY ZACZYNA SIĘ ADAPTACJA?

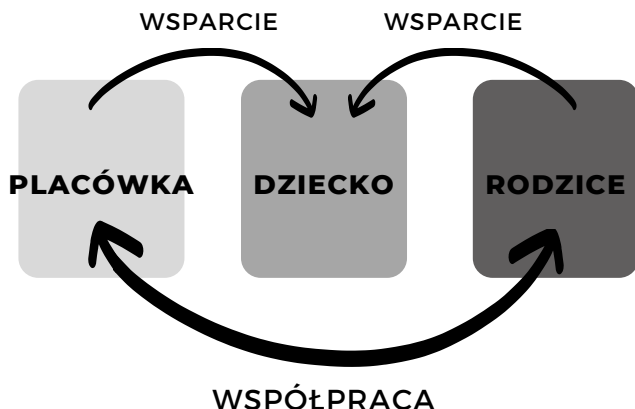
Być może Was zaskoczę, ale powinniście wiedzieć, że **pierwszy dzień w przedszkolu to wcale nie jest pierwszy dzień adaptacji!**

Zdecydowanie bliższa mi jest myśl, że pierwszym dniem przygotowywania przyszłego przedszkolaka do tego nowego etapu jest moment, w którym powiemy mu, że to się kiedyś (lub niedługo) wydarzy, np. „Przyjdzie taki dzień, że staniesz się przedszkolakiem”. Od tej pory wszelkie nasze rozmowy z dzieckiem (ale też drugim rodzicem, dziadkami czy innymi członkami rodziny w obecności malucha) wokół tego tematu, spacer, zabawy i inne aktywności (całą ich listę znajdziecie w rozdziale trzecim) są już działaniami wspierającymi proces adaptacji!

Adaptacją nie są też wyłącznie działania placówki, chociaż są (i powinny być!) elementem tego procesu. Rodzice, którzy liczą na to, że kadra przedszkola samodzielnie zadba o adaptację ich dziecka, w moim odczuciu tracą czas. Czas, który mogliby wykorzystać na budowanie fundamentów, na których już wkrótce budować zacznie kadra.



O adaptacji, która dzieje się na bieżąco, w placówce, w pierwszych dniach pobytu dziecka, lubię myśleć jak o oddziaływaniu na siebie wzajemnie trzech podmiotów:



Tak pojmowana adaptacja do żłobka czy przedszkola pokazuje, że dorośli są w tym procesie wsparciem dla dziecka, a jednocześnie pozostają w kontakcie i budują własną, opartą na współpracy relację z placówką.

## **OD CZEGO ZALEŻY POWODZENIE ADAPTACJI?**

To, jak szybko będzie przebiegać adaptacja, zależy od wielu czynników. Niektóre są dość oczywiste, a innych być może sami nie wzięlibyście pod uwagę.



## POSTAWA RODZICÓW

Słyszeliście kiedyś o „mózgowym wi-fi”? Badacze twierdzą, że dzieci są z nami na tyle mocno połączone, że bez problemu odczytują nasze emocje, plany i obawy. To stąd bierze się np. silna chęć do nieodstępowania mamy na krok, kiedy ta ma w planach wyjść na samotne zakupy (zanim jeszcze zdążyła o tym poinformować domowników). Dlatego też chcąc pomóc maluchowi w adaptacji, tak ważne jest to, żebyście zadbali o własną adaptację do tej zmiany!

Jeśli falami przychodzą do Was czarne myśli:

**Jak to będzie?**

**Czy to na pewno  
dobry pomysł?**

**On/ona sobie nie poradzi...**

wiedziecie, że to całkowicie normalne! Wy też potrzebujecie się z tym oswoić, uwierzyć w kompetencje własnego dziecka, poczuć, że zadbaliście o to, o co mogliście zadbać przed pierwszym dniem i mieć wiedzę na temat tego, jak reagować na gorąco. Jesteście w dobrym miejscu, by zadbać także o siebie w tym procesie!



## **POPZREDNIE DOŚWIADCZENIA**

To, jakie doświadczenia z rozstaniem, pobytem w żłobku czy pod opieką kogoś innego ma Twoje dziecko, może mieć duże znaczenie dla procesu adaptacji do przedszkola. Nie wystarczy, by na koncie dziecka takie doświadczenia po prostu były. Dążymy do tego, by były one pozytywne! Dlatego jednym ze sposobów przygotowania dziecka (i siebie) do adaptacji jest generowanie takich rozstań, choćby krótkich. Ważne jednak, by maluch miał okazję spokojnie i na swoich zasadach pożegnać się z mamą, spędzić dobry czas podczas jej nieobecności i przekonać się, że wróciła o ustalonej porze. To zwiększy jego poczucie bezpieczeństwa w momencie pożegnania w żłobku czy przedszkolu.

## **DZIAŁANIA NAUCZYCIELI I OPIEKUNÓW**

Nic dziwnego, że to, jak wiele wsparcia otrzymacie od nauczycieli i opiekunów w placówce, bezpośrednio wpływa na długość i przebieg adaptacji. Dzięki ich otwartości, dobremu nastawieniu i zaangażowaniu dużo łatwiej będzie Waszemu dziecku im zaufać i zbudować silną i bezpieczną relację.

Wiem, że są przedszkola i żłobki, które nie planują żadnych działań adaptacyjnych. Nie widzą szans na obecność rodzica w placówce, nie organizują zajęć otwartych, spotkań adaptacyjnych, a nawet spotkań dla rodziców i zebrań przed 1. września.



Dla mnie, nauczycielki wychowania przedszkolnego, ale i mamy przyszłego przedszkolaka, jest to działanie nie tylko wbrew aktualnej wiedzy o tym procesie, ale też zwyczajne utrudnianie sobie życia!

Rozumiem jednak, że nie zawsze możemy wybrać takie miejsce, w którym wizja procesu adaptacji jest spójna z naszymi rodzicielskimi oczekiwaniami. Dlatego w rozdziale jedenastym dokładnie wyjaśniam, jak możecie próbować to zmienić i jak negocjować warunki z placówką i szukać kompromisów – bo negocjować zawsze warto!

## **WSZYSTKIE CZYNNIKI, KTÓRE MOGĄ MIEĆ WPŁYW NA PRZEBIEG I POWODZENIE ADAPTACJI**

### **PLACÓWKA**

- OTWARTOŚĆ KADRY
- BIEŻĄCY KONTAKT
- ROZUMIENIE PROCESU ADAPTACJI
- PLAN DZIAŁANIA
- CHĘĆ BUDOWANIA RELACJI Z RODZICAMI I DZIECKIEM

### **DZIECKO**

- TEMPERAMENT I OSOBOWOŚĆ
- EMOCJE
- POPRZEDNIE DOŚWIADCZENIA



## **RODZICE**

- RELACJA Z DZIECKIEM
- NASTAWIENIE
- EMOCJE
- PRZYGOTOWANIE
- OTWARTOŚĆ
- KOMUNIKACJA

