



OTO JA



OTO MY



# ADAPTACJA

**Adaptacja** - mechanizm, z którego korzystamy całe życie, dzięki któremu potrafimy nasze zachowanie dopasować, dostosować do określonego układu warunków środowiska, do wymagań sytuacji.

**Co może dziać się z dzieckiem w okresie adaptacji w grupie, w przedszkolu?**

**Dziecko przechodzi kryzys, daje temu wyraz w postaci huśtawki nastrojów. W okresie adaptacji może być kilka kryzysów.**

- dziecko orientuje się zwykle po kilku dniach, że bycie w grupie (przedszkole) staje się codziennością
- to co przytłacza dziecko to wysiłek jaki trzeba włożyć w dostosowanie się do grupy
- dziecko nie potrafi jeszcze opanowywać emocji
- jeśli pojawiają się przerwy w okresie adaptacji, to znów trzeba wejść w rytm, a to wymaga mobilizacji (jeśli to możliwe, staraj się unikać przerw)

**Dziecko obserwuje rodziców i odbiera ich emocje, nastawienie.**

**Dlatego:**

- warto trzymać się konsekwentnie planu, oznajmiać - „Dziś poniedziałek, idziesz do przedszkola”
- podkreślaj pozytywne aspekty pobytu w grupie - „Będziesz się bawić”, „Są koledzy”
- ważne by nie śpieszyć się w drodze do przedszkola, nie jest możliwe by utarty scenariusz utrzymać, czas pozwala zachować rezerwę, dziecko może dążyć do działań, które będą przedłużać twoją obecność, bo chce bliskości (bądź, pomagaj, ale nie wyręczaj dziecka w rozbieraniu, nie przedłużaj pożegnania)

**W adaptacji pomagają:**

- odreagowanie napięcia u dziecka - umożliw mu odpoczynek, dziecko potrzebuje po powrocie do domu być z rodziną, bawić się w ulubione zabawy, spokojnie zasnąć by zregenerować ciało i umysł
- utrzymywanie przyjaznych relacji z opiekunami grupy, są nastawieni na pomoc wam

Kiedy dziecko trafia do grupy, **potrzebuje** ono wielu tygodni aby przy zwiększonej **mobilizacji, czujności poznać, zaakceptować wszelkie nowości**. Zmienia się dla dziecka naprawdę dużo!

Miejsce, osoby, zwyczaje, zasady. **Wymaga to sporo energii...** dlatego zmęczenie, być może rozdrażnienie wieloma bodźcami, emocjami, doświadczeniami, daje znać o sobie. Jednak to jest **naturalna konsekwencja wychodzenia** z tego co już jest „oswojone”.

**Adaptacja** kojarzona jest zwykle z doznaniem dziecka, ale w tym samym czasie co dziecko **przechodzi ją również rodzic**.

Podobnie jak i dziecko **rodzic przeżywa różne emocje od zadowolenia po niepokój lub złość**.