

Adaptacja do przedszkola

Odpowiedzi na 4 najczęstsze pytania

Przedszkole i Żłobek

Zielona wieża 

Wstęp.....	2
1. Czy rodzic też potrzebuje adaptacji?.....	5
2. O co chodzi w procesie adaptacji?.....	9
3. Jak wspierać dziecko w adaptacji?.....	16
4. Co wspiera przy trudnych rozstaniach?.....	20
5. Kilka słów na zakończenie.....	25
6. Słowa wsparcia od naszych nauczycielek oraz rodziców	26
7. Link do filmu: Zielona Wieża praktycznie o adaptacji do przedszkola	33
8. O nas	34

Załącznik do ebooka:

Checklista "O co warto pytać podczas rozmowy przedadaptacyjnej?"

Drogi Rodzicu,

oddajemy w Twoje ręce ebook zawierający 4 najczęstsze pytania związane z procesem adaptacji do przedszkola

Skupiliśmy się w nim na tych zagadnieniach, które budzą największe obawy i niepokój wśród rodziców planujących adaptację swoich dzieci.

Z naszych kilkuletnich, nauczycielskich obserwacji wynika, że nie ma dwóch takich samych adaptacji, bo nie ma dwóch takich samych rodzin.

Każda adaptacja to indywidualna historia o potrzebach konkretnej rodziny, konkretnego dziecka i od tych potrzeb zależy, jak ten proces będzie wyglądał.

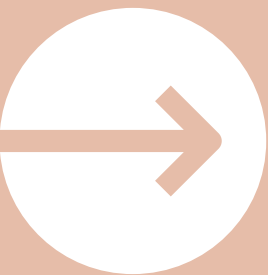
I choć warto do każdej adaptacji podchodzić indywidualnie, to istnieje pewien zbiór wspierających praktyk, które mogą być inspiracją dla rodzica czy nauczyciela.

Tymi wspierającymi praktykami, wypracowanymi podczas towarzyszenia dziesiątkom rodzin, które zdecydowały się na przygodę z Zieloną Wieżą, podzielimy się z Tobą w tym ebooku.

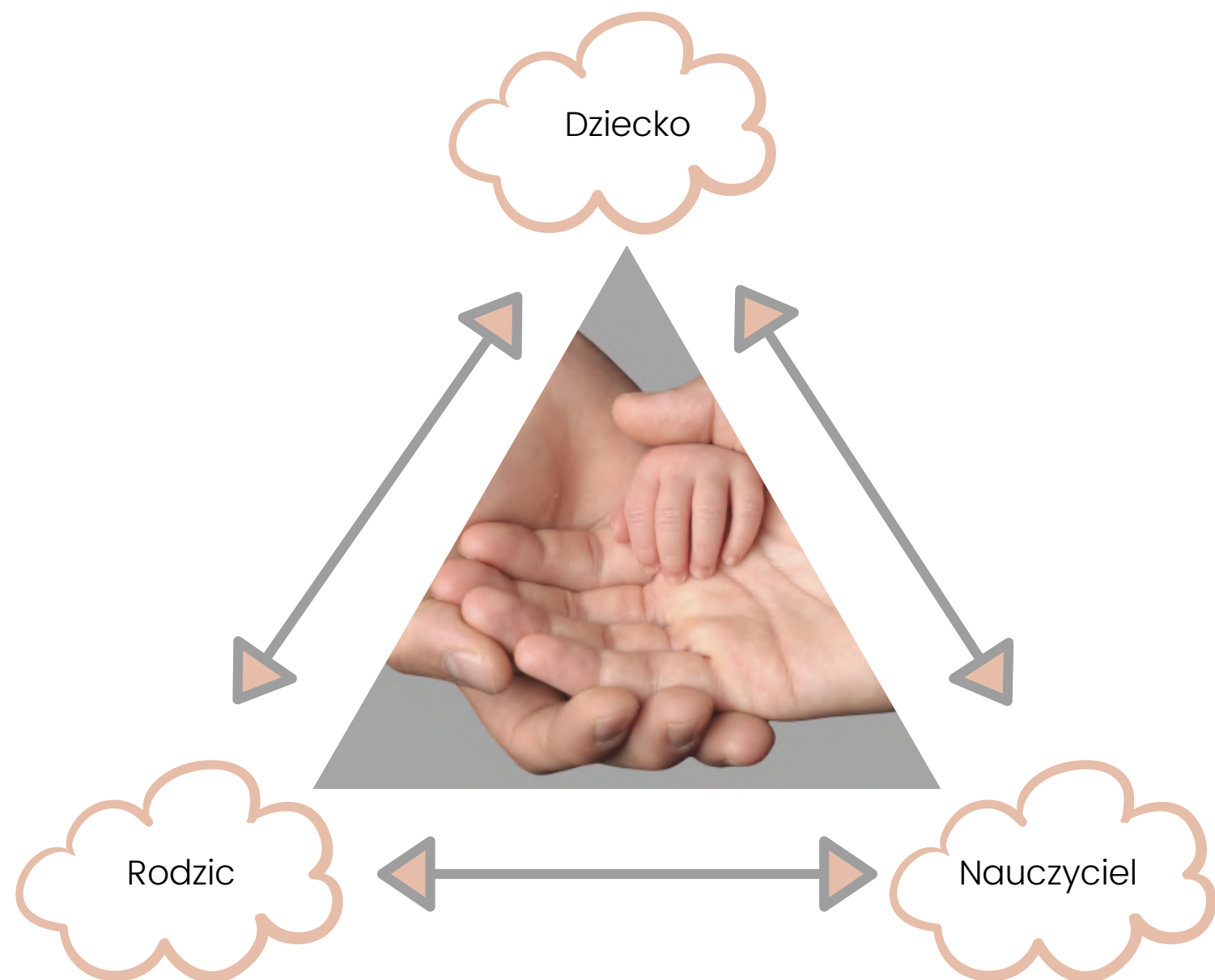
Ufamy, że jego lektura napęlni Cię spokojem, tak potrzebnym podczas adaptacji, doda Ci zaufania w Twoje kompetencje i pozwoli z łagodnością dla Ciebie i Twojego dziecka przejść przez ten proces.

Trzymamy za Was kciuki i życzymy owocnej lektury,

zespół Zielonej Wieży



W procesie adaptacji ważne są potrzeby wszystkich stron



1. Czy rodzic też potrzebuje adaptacji?

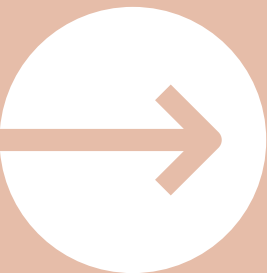
Wychodzimy z założenia, że to, czego Ty jako rodzic potrzebujesz w związku z adaptacją, jest równie ważne jak to, czego potrzebuje Twoje dziecko.

Dlatego tak istotne jest rozpoznanie, nazwanie i zaopiekowanie się Twoimi potrzebami, bo Twoja praca w tym obszarze będzie wspierać dziecko w łagodnym przejściu przez proces adaptacji.

Jednocześnie z doświadczenia wiemy i rozumiemy, że gdy myślisz o przygotowaniu dziecka do adaptacji do przedszkola, to skupiasz się głównie na jego potrzebach, zaopiekowaniu się jego niepokojem, a wtedy łatwo jest zapomnieć o sprawdzeniu samemu ze sobą, czego Tobie jako rodzicowi jest potrzeba, by przejść z dzieckiem ten proces.

Łatwo “wkręcić się” w myślenie, że to dziecko jest najważniejsze w tym procesie i szkoda czasu na myślenie o sobie, zwłaszcza kiedy dużo się dzieje i tyle spraw wymaga Twojej uwagi.

A czasem wystarczy kilka chwil sam na sam lub rozmowa z osobą, do której masz zaufanie, by złapać kontakt z tym, co jest dla Ciebie ważne.



Chcemy jeszcze raz mocno podkreślić, że to co Ty myślisz i odczuwasz w związku z pójściem dziecka do przedszkola, jest bardzo ważne.

Dlatego już teraz, nim na dobre wpadniesz z dzieckiem w wir adaptacji, chcemy zaproponować Ci zrobienie kroku lub dwóch wstecz i sprawdzenie swoich odpowiedzi na poniższe pytania, które wesprą Cię w zaopiekowaniu Twoich potrzeb związanych z adaptacją dziecka do przedszkola.



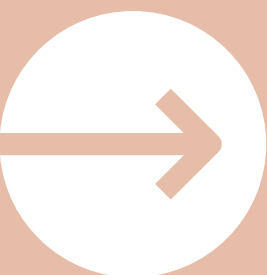
- Czy bierzesz pod uwagę inne formy opieki nad dzieckiem niż przedszkole?
- Czy ten moment w Waszym rodzinnym życiu jest właściwy na rozpoczęcie adaptacji?
- Czy jesteś gotowa/gotów posłać swoje dziecko do przedszkola czy Twoja decyzja jest podyktowana sytuacją zawodową?
- Co jest dla Ciebie ważne przy wyborze przedszkola?
- Jakie przedszkole byłoby wymarzoną dla Twojego dziecka?
- Co jest dla Ciebie absolutnym priorytetem przy wyborze przedszkola?
- Co jesteś w stanie odpuścić kierując się wyborem przedszkola dla swojego dziecka?
- Dlaczego wybrałaś/eś to konkretne przedszkole?
- Jak wyobrażasz sobie proces adaptacji?
- Z czym jest Ci najtrudniej, gdy myślisz o adaptacji?
- Ile czasu chcesz przeznaczyć na adaptację?
- Na ile chcesz angażować się w proces adaptacji?
- Co jest dla Ciebie wsparciem w trudnych sytuacjach?
- Co jeśli adaptacja się nie powiedzie?

Zachęcamy Cię do spisania sobie odpowiedzi na te pytania, do wracania do nich i przyglądania się temu jak się masz z udzielonymi odpowiedziami.

Czy są obszary, które wymagają otoczenia troską już teraz, bez czekania na rozpoczęcie adaptacji?

Czy będzie dla Ciebie wspierające podzielenie się z kimś zaufanym swoimi obawami, wątpliwościami?

Czy przychodzą Ci do głowy pomysły, jak możesz zadbać o siebie w czasie adaptacji dziecka?



Pamiętaj, że tu nie ma złych ani dobrych odpowiedzi. Wszystkie odpowiedzi mówią o tym czego Ci potrzeba i są cennymi wskazówkami do tego, by móc się o siebie zatroszczyć.

2. O co chodzi w procesie adaptacji?

Nadal jeszcze spotykamy się z przekonaniem, że adaptacja polega na przyprowadzeniu dziecka do przedszkola, pokazaniu mu sali, przedstawieniu kolegów i zaproszenia do wspólnej zabawy, na które adaptowane dziecko powinno z radością i entuzjazmem odpowiedzieć.

Nadal powszechnie panującym modelem adaptacji jest ten, który zakłada równoczesne (najczęściej we wrześniu) adaptowanie kilkudziesięciorga dzieci przez dwie nauczycielki (to wciąż postrzegane jest jako luksusowa sytuacja). Takie standardy wciąż argumentuje się tym, że grupowa adaptacja raz do roku przebiega sprawniej dla opiekunów i różniej dla dzieci.

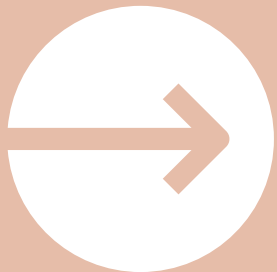
I niestety wciąż jeszcze słyszymy, że “adaptacja dziecka wraz z rodzicem jest kiepskim pomysłem, bo dziecku jest wtedy trudniej się rozstać, a przecież wiadomo, że każde dziecko musi swoje w przedszkolu wyplakać”.

Już w tym miejscu chcemy dać Ci znać, że nie musi tak być i na szczęście coraz częściej się o tym mówi i coraz więcej się w tym temacie zmienia, także dzięki staraniom rodziców.

Teraz chcemy Ci opowiedzieć jak my, jako nauczycielki Zielonej Wieży, widzimy na czym polega proces adaptacji dziecka do przedszkola.

Adaptacja jest procesem, co oznacza, że czas i cierpliwość gra tutaj jedną z kluczowych ról.

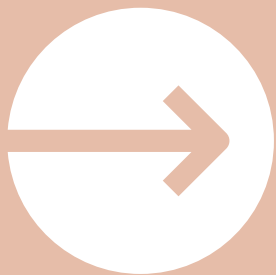
Nie powiemy Ci ile czasu powinna trwać idealna adaptacja, bo takiej odpowiedzi nie znamy, a po zaadaptowaniu kilkuset dzieci uważamy, że adaptacja trwa tyle, ile potrzeba, by dziecko wraz z rodzicami poczuli się bezpiecznie w przedszkolu.



**Bezpieczna więź rodzi się w czasie,
a nie w pośpiechu.**

W adaptacji dziecka do przedszkola chodzi przede wszystkim o to, aby dziecko nawiązało z nauczycielem bezpieczną relację, opartą na zaufaniu do tego, że ma w nauczycielu oparcie, że może się do niego zwrócić po pomoc i ukojenie, gdy przeżywa trudności.

Kiedy dziecko na czas rozstania z rodzicem będzie upatrywało w nauczyciela bezpieczną bazę, łatwiej będzie mu wejść w przedszkolny rytm, nawiązywać znajomości z innymi dziećmi, eksplorować otoczenie.



To relacja z nauczycielem jest fundamentem, na którym dziecko może zdobywać i budować kolejne kompetencje.

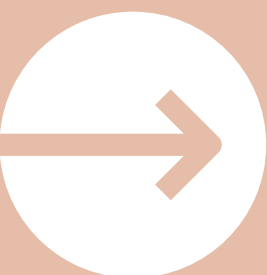
To zupełnie inna perspektywa niż ta, która wymaga od dziecka rażącego wejścia w grupę już pierwszego dnia adaptacji, zupełnie przy tym pomijając aspekt nawiązania nici porozumienia z nauczycielem.

Tutaj chcemy też podkreślić, że nie tylko relacja dziecka i nauczyciela jest istotna w tym procesie, ale też, o czym rzadko się mówi, Twoja relacja z nauczycielem (wyobrażasz sobie pozostawienie dziecka na pół dnia pod opieką osoby, o której niewiele wiesz i co do której nie masz zaufania?).

I pisząc o tej relacji nie mamy na myśli tylko wymiany uprzejmości przy przyprowadzaniu i odbieraniu dziecka, tylko regularne bycie we wzajemnym dialogu.

Tym, co chcemy podkreślić, jest to, że w takim otwartym dialogu jest miejsce zarówno na mówienie o rzeczach trudnych, niewygodnych, o tym, co boli, co rozczarowuje i złości, jak i na dzielenie się tym co wspiera, służy, cieszy i inspiruje.

Niesamowicie ważne jest, byś od samego początku otwarcie i szczerze wносиła/wnosił to, co dla Ciebie ważne, tak by jak najmniej miejsca pozostawiać na domysły i przypuszczenia, które w dłuższej perspektywie czasu narastają i powodują masę konfliktów.



Bycie w częstym i otwartym dialogu z nauczycielem wspiera proces adaptacji dziecka do przedszkola.

I choć czytając te słowa, może wydawać Ci się, że taki dialog, w którym potrzeby rodzica, dziecka i nauczyciela są widziane i brane pod uwagę, jest mrzonką, to zapewniamy Cię, że jest coraz więcej przedszkoli, w których jest on naprawdę możliwy.

Tej relacji z oczywistych względów nie da rady zbudować w dzień czy tydzień, ten proces potrzebuje czasu, łagodności, bycia we wzajemnej ciekawości i życzliwości.

Podsumowując:

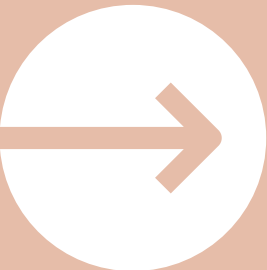
→ Dziecko potrzebuje nawiązać relację z nauczycielem, by móc w poczuciu bezpieczeństwa, w komforcie i z ciekawością eksplorować nowe dla siebie otoczenie i nawiązywać relacje z innymi dziećmi i dorosłymi, by szukać i odnajdywać w nauczycielu wsparcie i pociechę, kiedy przeżywa smutek, frustrację czy złość.

Tym, co Ty jako rodzic, możesz zrobić, by wesprzeć dziecko w procesie budowania relacji z nauczycielem, jest danie im czasu na odnalezienie własnych ścieżek do siebie, własnych sposobów na bliskość i kontakt, a także wzięcie odpowiedzialności za swoje emocje i obawy związane z adaptacją, tak, by nie przelewać ich na dziecko.

➔ Nauczyciel potrzebuje poznać dziecko, poobserwować jego strategie na bycie w bezpieczeństwie, komforcie, rozwoju, by móc je wesprzeć, gdy mu trudno, pomóc mu w nauce samoregulacji i przygotować dla niego inspirujące otoczenie.

Tak samo nauczyciel potrzebuje czasu, by móc zbudować sobie relację z rodzicami, po to, by wraz z nimi współpracować na rzecz dobrostanu dziecka.

➔ Rodzic potrzebuje zbudować relację z nauczycielem, by móc zaufać, że osoba, pod której opieką pozostawia swoje dziecko, troszczy się o nie i jego rozwój i może robić to na swój własny, równie wartościowy jak rodzica, sposób.



**Śmiało podpisujemy się pod hasłem,
że adaptacja to relacja.**

Na koniec sprawdź jakich działań możesz unikać lub, które z nich możesz minimalizować, tak by nie zakłócać procesu budowania relacji między dzieckiem a nauczycielem.



Jakie działania z Twojej strony nie służą budowaniu relacji dziecka z nauczycielem?

- pośpiech
- presja wywierana na dziecko lub nauczyciela
- porównywanie dziecka do innych dzieci
- brak komunikacji z nauczycielem
- niewypowiedziane na głos oczekiwania (brak jasności w komunikacji)
- krytyka, ocenianie zarówno dziecka, jak i nauczyciela
- zawstydzanie dziecka przy nauczycielu
- odwracanie uwagi od tego, co przeżywa dziecko
- niespełnianie obietnic danych dziecku (np. powrót o umówionej wcześniej porze)

3. Jak wesprzeć dziecko w adaptacji?

Pójście dziecka do przedszkola wiąże się dla niego z radykalną zmianą dotychczasowego trybu życia i ta zmiana często bywa dla niego niezrozumiała.

Dziecko ma prawo nie rozumieć dlaczego ma zostawać w obcym dla siebie miejscu, z obcymi dla siebie dorosłymi i tłumem nieznanych sobie dzieci.

Ma prawo nie rozumieć dlaczego nie może zostać z rodzicami i bawić się z nimi w domu, tak jak to robiło dotychczas.

I to co dla nas, dorosłych, powinno być w tej sytuacji zrozumiałe - dziecko ma prawo doświadczać sprzecznych emocji, od zaciekawienia i podekscytowania, po niepewność i lęk przed opuszczeniem.

To wszystko może sprawiać, że dziecko czuje się zagubione, dlatego ma sens rozmawianie z nim o czekającej je zmianie, wyjaśnianie dlaczego idzie do przedszkola i co je tam może spotkać.

Kiedy będziesz opowiadać dziecku o przedszkolu, ważne jest, byś okazywał/a w stosunku do placówki przyjazne nastawienie, jednocześnie unikając idealizowania jej i zapewniania, że dziecko na pewno będzie się tam wyłącznie dobrze bawić.

Pamiętaj też, by zwracać uwagę na to, co mówisz w obecności dziecka na temat jakiegokolwiek przedszkola, gdyż ono może nie rozróżniać o jakim przedszkolu jest mowa.

Chcąc wesprzeć dziecko w rozpoczęciu adaptacji do przedszkola możesz zabrać je na zakupy, pozwolić na aktywne w nich uczestnictwo, na zdecydowanie o wyborze artykułów do wyprawki przedszkolnej.

Pomocne są też wycieczki do przyszłego przedszkola, zaznajomienie się z tym jak wygląda budynek, jaka do niego prowadzi droga, obejrzenie zdjęć dostępnych na stronie internetowej przedszkola lub zabranie dziecka ze sobą na rozmowę rekrutacyjną.

Jeśli i Tobie i dziecku radość sprawia wspólne czytanie, oglądanie książeczek, to cennym zasobem jest wybranie takich, które w przyjazny sposób zaznajomią dziecko z tematem adaptacji do przedszkola od siebie rekomendujemy najnowszą książeczkę Magdaleny Boćko-Mysiorskiej "Tosia i Julek idą do przedszkola".



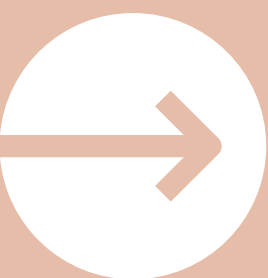
A dla Ciebie polecamy lekturę "Jak zrozumieć małe dziecko" wydawnictwa NATULI dzieci są ważne, a zwłaszcza rozdział Adaptacja do przedszkola napisanego przez Magdę Trzewik, mamę, właścicielkę Zielonej Wieży Wilanów.



Wbrew pozorom pomocne może być również zaprzestanie na jakiś czas rozmawiania o pójściu do przedszkola, zwłaszcza jeśli Ty jako rodzic masz w tym temacie jeszcze wiele niezaopiekowanych obaw, a samo dziecko albo nie wyraża zainteresowania, jest znudzone lub rozmowa budzi w nim dyskomfort.

Tym, co może wówczas wesprzeć Was oboje jest danie sobie czasu na obserwację, zarówno tego, z czym Tobie jest trudno, jak i tego, co powoduje dyskomfort u dziecka.

Warto te obserwacje spisać, bo wtedy łatwiej jest wyłapać różne zależności, wzorce, a potem podzielić się nimi z kimś, do kogo mamy zaufanie i z kim rozmowa przyniesie nam więcej spokoju, pomoże spojrzeć na sprawę z nowej perspektywy.

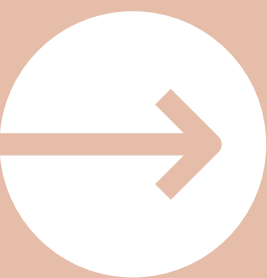


Pamiętaj, że tą osobą może być psycholog i to bardzo cenny zasób móc skorzystać z profesjonalnego wsparcia.

4. Co wspiera przy trudnych rozstaniach?

Adaptacja do przedszkola to spore wydarzenie w życiu dziecka i całkowicie zrozumiałe jest, że zmiany jakie się z nim wiążą, nie zawsze wzbudzają entuzjazm dziecka.

Ma ono prawo okazywać swoją frustrację, niepokój czy smutek związany z koniecznością rozstania się z Tobą na jakiś czas, zwłaszcza jeśli nie miało ono wcześniej takich doświadczeń.



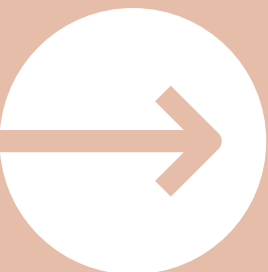
Co więcej, Ty również masz prawo do przeżywania tych samych emocji, ma prawo być Ci trudno, masz prawo płakać w przedszkolnej szatni i masz prawo szukać wsparcia dla siebie w tym wrażliwym czasie.

Czy masz pomysł, co by mogło być dla Ciebie takim wsparciem? Co by Cię ukoło?

Całkowicie zrozumiałe są również Twoje obawy dotyczące tego, że nazywając dziecięce emocje, potwierdzając to, że jest mu trudno, spowodujesz, że tych emocji i tego trudu będzie po stronie dziecka jeszcze więcej.

Nie są nam obce niepokoje rodziców o to, że pozwalając dziecku na płacz czy złość przy rozstaniu, spowodują, że dziecko nigdy się nie zaadaptuje, nie odklei od rodzicielskich kolan.

I wiemy, że potrzeba czasu i co najmniej kilku wspierających doświadczeń, by uwierzyć, że jest wręcz przeciwnie.



Dziecko, które widzi spokojnego dorosłego, będącego w stanie uznać i pomieścić jego uczucia, okazać mu troskę i zrozumienie, dla tego, co ono przeżywa, nie kumuluje w sobie tych emocji, tylko może pozwolić im przez siebie przepłynąć niczym fala i odejść.

Sposób w jaki Ty, jako rodzic, pomagasz dziecku się wyregulować, uczysz je łączyć emocje z reakcjami w ciele, dostarczasz narzędzi, by o tych emocjach rozmawiać, pokazujesz jak być empatycznym wsparciem, jest cennym zasobem, przydatnym nie tylko podczas adaptacji do przedszkola, ale i na całe życie.

By móc to wszystko dać dziecku, najpierw potrzeba byś umiała/ umiał dać to sobie, byś miała/ miał świadomość tego, co się w Tobie dzieje i jak możesz się o siebie zatroszczyć.



Zatem pytania do Ciebie brzmią:

- Co Tobie pomaga zachować spokój w sytuacji rozstania z dzieckiem?
- Jak możesz sobie tego spokoju dodać, tak by móc być wsparciem dla dziecka podczas rozstania?
- Czy masz jasność co do tego, jaki sposób rozstania z dzieckiem jest dla Ciebie nie do przyjęcia?
- Co jest dla Ciebie najtrudniejszego w rozstaniu z dzieckiem?
- Co się dzieje ważnego dla Ciebie, że to Ty masz trudność rozstać się z dzieckiem, kiedy ono jest już w zabawie?
- Z czyjego wsparcia możesz skorzystać, kiedy jest Ci trudno po pożegnaniu dziecka?



Obserwujemy jak ważne dla dzieci podczas adaptacji jest to, by mogły bezwzględnie polegać na rodzicach. Mają zarówno prawo, jak i potrzebę wiedzieć, że ich rodzice opuszczają przedszkole.

Dlatego dajemy Ci znać, że tym, co nie wspiera pożegnań z dzieckiem, jest wychodzenie przez Ciebie w momencie, gdy dziecko jest pochłonięte zabawą.

Wiemy jak kusi wymknięcie się po angielsku na paluszkach, licząc, że dziecko się nie zorientuje i oszczędzimy sobie i jemu rozdzierających serce scen w progu sali.

To krótkofalowa strategia, która szybko obróci się przeciwko Tobie i dziecku, powodując, że każde kolejne rozstanie okupione będzie większą frustracją i wysiłkiem.

Nie pomaga również pytanie się dziecka o to, czy możesz już wyjść, czy możesz już się pożegnać.

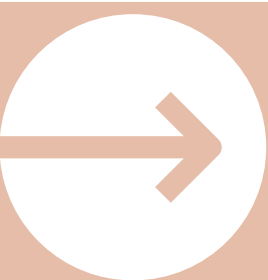
To Ty jako rodzic potrzebujesz mieć w sobie tę jasność, że chcesz wyjść z sali czy z przedszkola i zaufanie, że nauczyciel pod opieką, którego zostawiasz dziecko, ma z nim na tyle zbudowaną relację, że będzie potrafił ukoić jego smutek czy frustrację.

Dziecko potrzebuje także wiedzieć, przez kogo i kiedy zostanie odebrane z przedszkola, a Ty postaraj się nie nadużywać jego zaufania, przychodząc po nie później niż obiecałeś.

I tak jak dziecko potrzebuje mieć jasność i wiedzę, tak samo Ty możesz w różnych momentach i kwestiach tej jasności i wiedzy nie mieć.

Dlatego jako rodzic masz prawo pytać i szukać wsparcia w rozwiewaniu swoich wątpliwości u nauczyciela.

Pamiętaj, że nie ma głupich ani oczywistych pytań. Pytaj o wszystko, czego potrzebujesz się dowiedzieć, o wszystko co jest niejasne, o wszystko, co może dać Ci spokój i lekkość.



Twoje pytania są ważne i potrzebne.

5. Kilka słów na zakończenie

Jak się masz po lekturze tego, co dla Ciebie przygotowaliśmy?

Ufamy, że jest w Tobie ciut więcej spokoju, choć pytania pewnie mnożą się na potęgę:)

Zależy nam na tym, by tego spokoju było w Tobie jak najwięcej dlatego na zakończenie chcemy podzielić się z Tobą uderzeniową dawką wsparcia:) od naszych nauczycielek i rodziców.

Zapytaliśmy ich o to, co dla nich było wspierające w procesie adaptacji?

Odpowiedzi znajdziesz poniżej, bierz z nich dla siebie, tyle ile Ci potrzeba ❤️

6. Słowa wsparcia od naszych nauczycielek oraz rodziców



Karolina, nauczycielka z Zielonej Wieży

“To o czym warto pamiętać to fakt, że więź nie rodzi się w pośpiechu, a w czasie.

Dlatego też udaną adaptacją można nazwać taką, w której nauczyciel znajduje indywidualną ścieżkę do trudnych emocji dziecka i umie być z nimi kiedy dziecko odczuwa to, co dla niego nieprzyjemne”



Natalia, nauczycielka z Zielonej Wieży

"Za każdym razem kiedy przychodzi nowe dziecko/nowa rodzina, jestem ich bardzo ciekawa. Kiełkują mi w głowie tysiące pytań.

Bywa też tak, że się martwię o cały ten proces.

I wtedy przypominam sobie, że nie jestem w tym sama. Czuję (bardzo mocno to czuję) że w adaptacji jest cała nasza Wioska.

Nie ma dwóch frontów. Jest jeden wspólny cel.”



Magda, mama, właścicielka Zielona Wieża Wilanów

"Wspierająca dla mnie jest myśl o tym, że adaptacja jest procesem.

Gdy widzę rodzica, który ma łzy w oczach, dziecko tęskniące i tulone – przypominam sobie wtedy wszystkie historie, które już są za nami.

Kiedy lęk i smutek zamienił się w zaufanie i radość. Radość, że jesteśmy dwojgiem różnych ludzi, którzy mogą żyć obok siebie i cieszyć się chwilami osobno i razem."



Grażyna, psycholożka z Zielonej Wieży

"Dla mnie wspierające w procesie adaptacji jest pamiętanie o tym, że ta sytuacja jest w pewnym sensie dla każdego z nas nowa, że dzieje się wiele rzeczy, które robimy po raz pierwszy.

A gdy robimy coś po raz pierwszy, to często nie wiemy jak to będzie, możemy czuć różne emocje.

Warto wówczas sprawdzać z samą sobą i z osobami uczestniczącymi w procesie czy się rozumiemy, czy wiemy co się u nas dzieje, jak się czujemy, mówić o tym co u nas i dziecka (np. w jakim jest nastroju, jak spało)."



Kasia, mama Kingi z Zielonej Wieży

"Zaufanie do nauczycieli, do tego co robią spowodowało, że ze spokojem przeszłam przez adaptację córki w przedszkolu. "



Małgosia, mama Lidki i Grzesia z Zielonej Wieży

"W procesie adaptacji pomogło mi, że uważność była nie tylko na pokaz.

Poczułam się tak samo zaopiekowana, jak moje dziecko. Nie byłam intruzem, który ma jakieś głupie, dziwne wymagania.

Najlepszy sposób na adaptację, to znaleźć miejsce, gdzie jest się faktycznie mile widzianym i traktowanym poważnie. Niestety nie wiem co poradzić, kiedy takiego miejsca nie ma "



Patrycja mama, właścicielka Zielona Wieża Wilanów

“Co mnie wsparło lata temu jak adoptowałam Ignasia do leśnej szkoły? Wychowawczynie zapytała mnie czy ja się u nich czuję bezpieczna? Odpowiedziałam, że tak. A ona na to, że jak ja się czuję bezpieczna, to i dziecko będzie czuło, że to dobre miejsce dla niego. To było takie wspierające. Takie zatrzymanie się i zastanowienie czy mi tam bezpiecznie i dobrze. A potem poprosiła delikatnie żebym próbowała na trochę już wychodzić poza teren przedszkola.”



Kasia, nauczycielka z Zielonej Wieży

"Mam poczucie, że wciąż mało mówi się o tym, że potrzeby rodzica w adaptacji są tak samo ważne jak potrzeby dziecka, że rodzicowi też może być trudno, bo adaptacja to spora zmiana, że rodzic ma prawo płakać w szatni, ma prawo pytać o "oczywiste" dla nauczycieli i innych rodziców rzeczy i może być mu ciężko rozstać się z dzieckiem.

Widzę ile ciężaru z ramion zdejmuję rodzicom przypominanie o tym i dawanie miejsca, by mogli podzielić się swoim niepokojem i wątpliwościami."



Agnieszka, mama, opiekunka w żłobku Zielona Wieża

“Dla mnie jako rodzica adaptującego swoje dziecko wspierająca była z jednej strony wiara w kompetencje mojego syna, a z drugiej strony gotowość do zaopiekowania całego wachlarza uczuć jakie mogą się pojawić podczas adaptacji.

Z kolei będąc nauczycielem pomaga mi przede wszystkim skupienie się na budowaniu szczerej, opartej na zaufaniu i otwartości relacji z rodzicem.



Agata, opiekunka w żłobku Zielona Wieża

"Mnie w procesie adaptacji wspiera otwartość i zaufanie płynące ze strony rodzica.

Zawsze na początku adaptacji mówię o tym rodzicom. Pierwszy dzień adaptacji (a jak trzeba to i więcej) to mój czas na zbudowanie relacji z rodzicem. Dopiero gdy czuję, że rodzic jest w stanie mi zaufać, zaczynam budować swoją relację z dzieckiem.

Bardzo wspiera mnie również myśl, że mam przy sobie cały zespół."



Agnieszka, nauczycielka z Zielonej Wieży

"Dla mnie ważne są rozmowy przedadaptacyjne - poznanie rodzica/rodziców, wczucie się w ich sytuację. Dzieci czują się z nami bezpiecznie jeśli rodzice tak się czują.

Staram się też pamiętać o tym, że rodzic zna swoje dziecko najlepiej. Czasem wystarczy podpytać, albo tylko poobserwować jak relacje w rodzinie wyglądają, aby znaleźć ścieżkę prowadzącą do naturalnej relacji z dzieckiem. "



Katia, nauczycielka z Zielonej Wieży

"Pomaga mi zaufanie rodzica i poczucie, że nam obojgu zależy na współpracy i wspieraniu się nawzajem. A ze strony rodzica widzę, że dzieciom bardzo pomaga, kiedy rodzic jest zdecydowany i wie, co robi. Np. podejmuje decyzję, że już wychodzi, łagodnie informuje o tym dziecko (nie pytając go o zdanie), nie przeciąga pożegnania i wychodzi. To naprawdę pomaga dziecku."



Kasia, opiekunka w żłobku Zielona Wieża

"W procesie adaptacji mnie jako opiekunkę wspiera szczerłość.

W relacji z dzieckiem przychodzi mi ona naturalnie. Natomiast szczególnie dbam o to by komunikacja z rodzicem była otwarta obustronnie, na wrażanie i przyjmowanie oczekiwań, pozytywów ale też ewentualnych obaw i niepewności.

Pilnuję też by być szczerą ze sobą. Wybieram sposoby nawiązywania relacji, które są mi bliskie, a nie narzucone.

W razie obaw, trudności nie udaję, że udźwignę wszystko jako ekspert tylko szukam rozwiązań we współpracy z rodzicem i zespołem opiekunek, który mnie wspiera."



Marta, mama, nauczycielka z Zielonej Wieży

"Adaptacje są różne jak różne są dzieci i dorośli.

Każdy inaczej odczuwa zmianę, rozłąkę, ale jedno jest wspólne – każdy rodzic chce dla swojego dziecka jak najlepiej, kocha je najmocniej na świecie i to zupełnie normalne jest, że trudno mu się patrzy, gdy dziecko doświadcza i mierzy się ze zmianą.

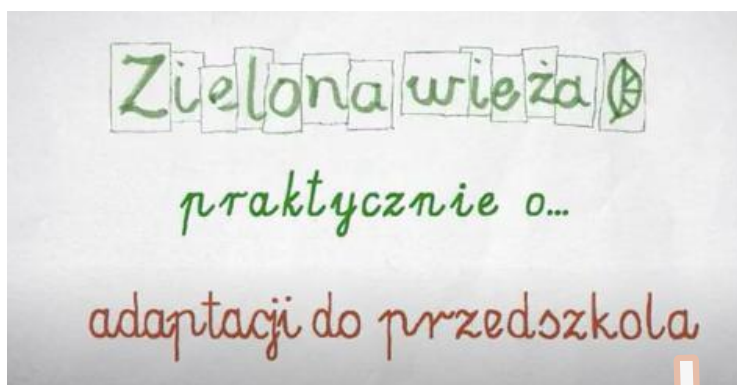
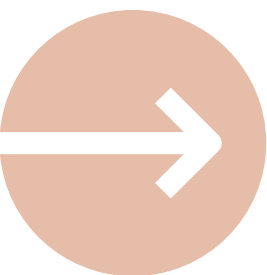
W adaptacji swojego dziecka pozwalałam sobie i jemu na płacz, smutek i złość."

7. Zielona Wieża praktycznie o.....

Dopełnieniem naszego ebooka jest przygotowany przez nas film:

“Zielona Wieża praktycznie o adaptacji do przedszkola’, w którym Małgosia Kozicka, dyrektorka Zielonej Wieży na Bielanach rozmawia z Karoliną Tlak, nauczycielką Zielonej Wieży o najczęstszych obawach rodziców podczas adaptacji przedszkolnej.

Zapraszamy do oglądania 😊



Więcej filmów z cyklu Zielona Wieża praktycznie o....

złości (odc. 1)

edukacji dzieci (odc. 2).

opiekowaniu się trudnymi emocjami dzieci (odc. 3).

obejrzyj na [Youtube Zielona Wieża](#)



8. O nas

Zielona Wieża to sieć przedszkoli i żłobków, gdzie szacunek do drugiego człowieka, jego potrzeb, jego odrębności i samodzielności stoi na pierwszym miejscu.

Działamy inspirując się wartościami:
rodzicielstwa bliskości, porozumienia bez przemocy (NVC),
pedagogiki Montessori, edukacji demokratycznej
i pedagogiki Jespera Juula.

Tutaj dzieci są po prostu ludźmi

Rekrutację prowadzimy przez cały rok
www.zielonawieza.pl



BIELANY

Przedszkole i żłobek w Warszawie, przy ulicy Wergiliusza 5, w samym sercu zielonych Bielan, obok stacji metra Wawrzyszew.

[Facebook Bielany](#)



WILANÓW

Kameralne miejsce z własnym ogrodem urządzone w naturalnym stylu. Wspólnie z rodzicami, nauczycielami i dziećmi tworzymy społeczność, w której każdy może być sobą.

[Facebook Wilanów](#)



WŁOCHY

Każdy potrzebuje przyjaznego otoczenia, żeby wzrastać. Nabierać siły, kompetencji, uczyć się i nawiązywać relacje. Bawić się, śmiać do rozpuku, popełniać błędy i próbować jeszcze raz. Być sobą. Takim, jakim jest w danym momencie.

[Facebook Włochy](#)

NOWE LOKALIZACJE

Interesuje Cię założenie własnej Zielonej Wleży?
Napisz do nas siec@zielonawieza.edu.pl

EMOCJE 2.0

– zaktualizuj się



10 KWIETNIA 2021

MAGDALENA BOĆKO-MYSIORSKA Co to znaczy wspierać dziecko w złości?

BASIA CIEMIĘGA *Głos Kobiety* O słuchaniu i wyrażaniu siebie – jak głos pomaga być bliżej tego, co czuję?

EWA HARTMAN *Biznes w mózgu, mózg w biznesie* Leczenie miłością

KATARZYNA KALINOWSKA *Przystanek Relacja* Czego o emocjach nauczyły mnie dzieci?

JAKUB MACEWICZ Czuli wojownicy

KATARZYNA MITSCHKE *Szczere złoto* Daj się ponieść emocjom, czyli nowa inteligencja emocjonalna

MAŁGORZATA MUSIAŁ *Dobra Relacja* Czy dobrze radzisz sobie z emocjami?

MARTA SIKORSKA *Pasikonie* Konik na biegunach. Jak emocjami ruszyć, a nie tylko być poruszonym

AGNIESZKA STĄŻKA-GAWRYSIĄK *DyleMatki* Co nas może złościć w płaczu dziecka?

JOANNA SZELUGA *psycholog* Czując fotografując – droga pełna emocji

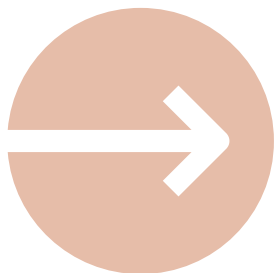
AURELIA SZOKAL *Akademia Żabki* Emocje zapisane w oddechu. Jak uważność może pomóc dzieciom w samoregulacji?

MARIUSZ TRUSZKOWSKI *założyciel Zielonej i Turkusowej Wieży, Liceum w Chmurze* Porozmawiaj z emocjami

bilety, także online

WWW.KONFERENCJA.ZIELONAWIEZA.PL

Zielona wieża



Pamiętaj proszę, że treści zawarte w ebooku są własnością intelektualną Zielonej Wieży, dlatego prosimy Cię o uszanowanie naszej pracy i nie przesyłanie tego ebooka w całości innym osobom.

Do tego służy formularz zapisu
<https://zielonawieza.pl/adaptacja-do-przedszkola/>.

Nie mamy nic przeciwko cytowaniu fragmentów e-booka w mediach społecznościowych, pod warunkiem, że oznaczysz nas jako autorów **#zielonawieza**