**Adaptacja w szkole i przedszkolu okiem eksperta**

**Rok szkolny tuż tuż. Już niedługo półki w pokoju naszych pociech zapełnią się kolorowymi zeszytami, piórnikami i wymarzonymi akcesoriami. Dzieci, które po raz pierwszy przekroczą mury przedszkola lub szkoły czeka nowy, nieznany świat. Dla wielu z nich może on stanowić nie lada wyzwanie. Jak ułatwić maluchowi start na początkowym etapie edukacji i zadbać o jego adaptację w nowym miejscu? Podpowiada Dominika Słowikowska, psycholożka dziecięca.**

Długotrwała izolacja, zajęcia prowadzone w formule online, a co za tym idzie — ograniczenie kontaktów z koleżankami i kolegami sprawiły, że problemy adaptacyjne nie muszą dotyczyć tylko dzieci, które dopiero rozpoczynają edukację. Wprowadzone obostrzenia miały niekorzystny wpływ na psychikę najmłodszych i odczuwanie przez nich niepokoju oraz poczucia bezradności. Dlatego my, jako rodzice powinniśmy przyłożyć szczególną wagę do zapewnienia dziecku wsparcia i komfortu na starcie nowego roku szkolnego czy przedszkolnego.

**Początki zawsze bywają trudne**

Rodzinny, wspólny czas spędzony w pierwszych latach życia dziecka jest bezcenny, ale w końcu nadchodzi moment, kiedy musimy powierzyć je pod opiekę innym osobom. Warto sobie przypomnieć swoje początki edukacji, stres przed rówieśnikami i to, jak trudno było nam zaadaptować się do nowych warunków. Wyjście spoza swojej strefy komfortu nigdy nie jest proste, zwłaszcza dla malucha, dla którego dom rodzinny jest całym światem. Od teraz nasze dziecko zostanie bez opieki kochających osób w całkiem nowym dla niego środowisku i nie będzie mogło oczekiwać od nas pomocy, gdy pojawi się jakiś problem. Jak zatem poradzić sobie nie tylko z obawami dziecka, ale też z naszymi własnymi?

**Dużo zależy od nas!**

Adaptacja nie dotyczy tylko i wyłącznie naszej pociechy, ale również rodziców. W pierwszych tygodniach dorośli skupiają całą uwagę na maluchu, mimo że jest to czas budowania relacji między nimi, dziećmi i nauczycielami.

- *To od nas w dużej mierze zależy, jak maluch poradzi sobie w nowym miejscu. Pamiętajmy, że dzieci uczą się reakcji emocjonalnych od dorosłych i doskonale rozpoznają nastroje, dlatego niezwykle ważne jest, abyśmy pozostali spokojni i nie dali się ponosić własnym emocjom* — mówi Dominika Słowikowska psycholog, coach, autorka bloga Pomogę Ci Mamo i ekspertka marki Coccodrillo.

Bez wątpienia decyzja o oddaniu dziecka do placówki edukacyjnej jest wyzwaniem dla całej rodziny. Mamy prawo czuć smutek i niepokój przed pozostawieniem maluszka pod opieką innych osób. Warto pomyśleć nad tym, jakie emocje wywołuje u nas nowa sytuacja i co może sprawić, że poczujemy się pewniej. Być może wystarczy wsparcie najbliższych osób albo będą to rozmowy z innymi rodzicami lub pracownikami placówki, do której będzie uczęszczać nasza pociecha.

**Adaptacja dziecka w nowym miejscu**

Zmiana dobrze znanego środowiska, duża ilość bodźców, zasady i wyzwania mogą dla niektórych dzieci być problematyczne i stresujące. Zanim odnajdą się w nowej sytuacji i nawiążą relacje z rówieśnikami oraz nauczycielami, mogą czekać je trudności adaptacyjne.

Warto mieć świadomość, że początkowe zapewnienia dziecka “Chcę do dzieci”, “Chcę do przedszkola” mogą ulec zmianie już po przekroczeniu progu placówki, a zamiast nich może pojawić się na przykład apatia, brak apetytu lub obgryzanie paznokci.

*- Nie lekceważmy żadnej zmiany w sposobie zachowania naszego malucha ani innych niepokojących sygnałów, które mogą świadczyć o problemach z jego adaptacją w nowym miejscu. Jeżeli dziecko jest osowiałe, niechętnie dzieli się opowieściami ze szkoły czy przedszkola lub robi wszystko, żeby ominęły go lekcje — zainicjujmy rozmowę, wysłuchajmy jego potrzeb oraz zaopiekujmy się jego emocjami* — dodaje Dominika Słowikowska.

Każde dziecko jest inne: dla jednych będzie to czas fascynacji nowym miejscem i kolegami, dla innych - okres przepełniony lękiem. Będą też tacy, którzy odczuwać będą mieszankę wspomnianych emocji. Problemy z adaptacją w szkole lub przedszkolu mogą wynikać z dotychczasowych doświadczeń malucha, cech charakteru i przystosowań osobowych. Dodatkowe problemy powodować mogą m.in. wysoki poziom hałasu, duża liczba nowo poznanych osób, zbyt wymagający nauczyciel, system kar i naród czy też reguły do przestrzegania.

**Jak wesprzeć dziecko?**

Warto jeszcze przed rozpoczęciem roku szkolnego opowiedzieć dziecku o nowym miejscu, przygodach i wyzwaniach, które na nie czekają. Można to zrobić również za pomocą książek opowiadających o perypetiach w szkole lub przedszkolu ulubionego bohatera, z którym dziecko może się identyfikować. Jeżeli jest to możliwe, wspólnie z naszą pociechą weźmy udział w zajęciach adaptacyjnych, dzięki czemu będzie miała ona sposobność poznać nowe otoczenie, swoich przyszłych kolegów i nauczyciela.

*- Doskonałym pomysłem (o ile placówka wyrazi na to zgodę) jest pozwolenie dziecku na zabranie ze sobą ulubionej zabawki lub przytulanki. Maluch poczuje się raźniej, a przy okazji będzie miał przy sobie “kawałek domu”, co na pewno wpłynie na jego komfort psychiczny i poczucie bezpieczeństwa* —radzi Dominika Słowikowska.

Pomocne w przystosowaniu się do nowej sytuacji może być również zadbanie o kontakt dziecka z nowymi kolegami i organizowanie spotkań integracyjnych po szkole czy przedszkolu, zapisanie go na zajęcia dodatkowe, a także wspólne celebrowanie nawet najmniejszych sukcesów malucha.

Problemy adaptacyjne zazwyczaj da się rozwiązać. Bądźmy cierpliwi, czujni i reagujmy na zmiany w zachowaniu naszej pociechy. Dzięki szybkiej pomocy i wsparciu dziecka ułatwimy mu odnalezienie się w nowym miejscu i nawiązywanie przyjaźni z rówieśnikami.

Dominika Słowikowska - psycholog, coach, certyfikowana edukatorka Pozytywnej Dyscypliny, autorka bloga Pomogę Ci Mamo, ekspertka marki Coccodrillo.

Coccodrillo to znana rodzicom polska marka odzieży dla niemowląt i dzieci, działająca na rynku od 2003 roku i należąca do spółki CDRL S.A. Coccodrillo prowadzi sprzedaż poprzez sklep internetowy, a także za pośrednictwem salonów sprzedaży stacjonarnej. W Polsce są to 244 sklepy w większych i mniejszych miastach. Na świecie oferta marki dostępna jest w 230 punktach na 3 kontynentach: w Azji, Europie oraz Afryce. Coccodrillo ma w swojej ofercie szeroki wybór ubrań, akcesoriów, bielizny oraz obuwia dla dziewczynek i chłopców w wieku od 0 do 14 lat. W asortymencie sklepu można znaleźć zarówno propozycje na co dzień, jak i na specjalne okazje. Marka stawia w swoich projektach na różnorodność i charakterystyczne detale, wysoką jakość materiałów oraz kreatywność i ciekawy design. Wszystko po to, by dzieci mogły poprzez ubrania marki Coccodrillo wyrażać siebie i kreować swój własny styl.