

# Wademekum dot

przyzwyczajanie  
dziecka doprzedszkola



st. nikolausstiftung  
erzdiözese wien



Niniejsza broszura to wademekum dla rodziców przyszłych dzieci chodzących do żłobka i młodych dzieci w wieku przedszkolnym

### Impressum

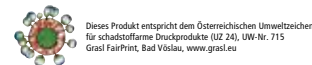
Wien, Oktober 2014

2. überarbeitete Auflage

EIGENTÜMERIN, HERAUSGEBERIN  
UND VERLEGERIN:  
St. Nikolausstiftung Erzdioezese Wien  
Stephansplatz 6/2/3  
1010 Wien  
T 01 51552 3838  
E [office@nikolausstiftung.at](mailto:office@nikolausstiftung.at)  
W [nikolausstiftung.at](http://nikolausstiftung.at) |  
[facebook.at/nikolausstiftung](https://facebook.at/nikolausstiftung)

KONZEPTION:  
Susanna Haas, Pädagogische Leiterin  
PROJEKTMANAGEMENT UND REDAKTION:  
Mag.ª Marlene Erlacher,  
Mag.ª Gabriele Zwick  
GESTALTUNG:  
Gerald Waibel, [www.fffundwe.at](http://www.fffundwe.at)

DRUCK:  
Grasl FairPrint, Druckhausstraße 1,  
2540 Bad Vöslau



## Drodzy Rodzice,

Cieszymy się, że zapisaliście swoje dziecko do naszego przedszkola. Dla Waszej rodziny, dla Ciebie i dla Twojego dziecka rozpoczyna się teraz nowy etap życia. Do rodziny, która dla Twojego dziecka stanowi najważniejszą grupę społeczną, dołączy nowa grupa społeczna: Twoja córeczka, Twój synek nawiąże w grupie przedszkolnej wiele kontaktów i przejdzie związane z tym kroki rozwoju.

Aby móc ukształtować okres przejściowy Twojego dziecka z rodziny do nowego środowiska w sposób jak najbardziej czuły, potrzebujemy Twojego wsparcia. W niniejszej broszurze informacyjnej znajdziesz tak ważne dla Twojego dziecka kroki, służące ogólnemu i dobremu oraz pomyślnemu przyzwyczajeniu dziecka do nowego środowiska.

*Susanna Haas*

Susanna Haas  
Kierownik ds. pedagogicznych  
St. Nikolausstiftung



# Informacje podstawowe

## O okresie przyzwyczajania dziecka do przedszkola ... O daniu sobie czasu i przestrzeni

Zorganizowanie okresu przyzwyczajania dziecka do placówki opieki to wspólne zadanie wszystkich osób zainteresowanych – rodziców, pedagogów i dziecka. Pomocne są jasne ustalenia i dotrzymywanie danego słowa.

Każde dziecko różnie reaguje na niecodzienne sytuacje. Jedno dziecko potrzebuje mniej, a inne więcej czasu na to, by dobrze się poczuć w nowych pomieszczeniach i wśród – póki co – nieznanymi dziećmi i dorosłymi. Dlatego warto, abyście jako rodzice nastawili się na to, że to od Waszego dziecka będzie zależało, jak długo będzie ono potrzebować Waszego towarzystwa, aby się przyzwycząć do przedszkola.

Nastawcie się na około miesiąc, ale ten czas może potrwać też dłużej.

W przypadku powrotu do pracy lub podjęcia nowej pracy warto zaplanować odpowiednio dużo czasu.

Jeżeli to możliwe, Twoje dziecko powinno być odprowadzane zawsze przez tę samą osobę.

## O tworzeniu warunków, w których można budować zaufanie – o budowaniu relacji

Dla Twojego dziecka jesteś jako rodzic – mama lub tata – najważniejszym opiekunem. Teraz ważnym aspektem oględnego i czulego

przyzwyczajania dziecka do przedszkola jest zbudowanie trwałej relacji z opiekunem/opiekunką przedszkolną lub jego/jej asystentem/asystentką.

Przez pierwsze dni dziecko – dzięki bezpieczeństwu Twojej obecności – ma możliwość zbudowania pozytywnej relacji z nowym opiekunem, poznania osób, doświadczenia ich, usłyszenia i „zrozumienia”. Na początku opiekun/-ka przedszkolny/-a oraz jego/jej asystent/-ka to osoby obce dla Twojego dziecka, po pomyślnym przyzwyczajeniu dziecka do przedszkola, osoby te stają się dla Twojej córki/Twojego syna osobami zaufanymi, towarzyszami ważnego etapu życia Twojego dziecka.

## Przywitanie i pożegnanie: Ćwiczenie prób rozłąki

Przyzwyczajanie dzieci do przedszkola nie zaczyna się dopiero pierwszego dnia przedszkola. Dobre przygotowanie rozpoczyna się już wiele tygodni wcześniej. Twoje dziecko powinno przed rozpoczęciem przyzwyczajania go do przedszkola doświadczyć np. kilku pomyślnie zakończonych sytuacji rozłąki. Popołudnie u babci, godzina samemu z nianią, z przyjaciółką, która opiekowała się Twoją córką/Twoim synem przez kilka godzin ... Twoje dziecko w przedszkolu będzie już bogatsze o wszystkie te doświadczenia. Jeżeli Twoje

dziecko nie doświadczyło jeszcze sytuacji rozłąki albo musiało doświadczyć negatywnych sytuacji rozłąki, wówczas niezbędne jest zaplanowanie dłuższego czasu na przyzwyczajenie go do przedszkola.

### Dzieciom wolno płakać

Rozłąka z ukochaną mamą, z ukochanym tatą boli. Gdy na początku procesu przyzwyczajania dziecka do przedszkola opuścisz po raz pierwszy pomieszczenie, może się zdarzyć, że Twoje dziecko będzie płakać lub krzyczeć. W obliczu tak dużego kroku rozwojowego, który musi postawić Twoje dziecko, jest to całkowicie normalne i w porządku. Co ważne: Dziecko jak najszybciej powinno dać się pocieszyć panu/pani pedagog albo asystentowi/asystentce i uspokojone zacząć po jakimś czasie zabawę oraz dać odwrócić swoją uwagę.

Ten smutek Twojego dziecka dotknie również Ciebie. Tym ważniejsze jest, abyś zaufała/-a placówce i okazała/-a panu/pani pedagog i panu/pani asystent życzliwość.

### Jak można zbudować zaufanie?

#### Arkusze ze wstępnej rozmowy z rodzicami

Pierwszym krokiem jest wstępna rozmowa rodziców z panem/panią pedagog Twojego dziecka. Pan/pani pedagog będzie z Tobą rozmawiać uzupełniając Arkusze ze wstępnej rozmowy z rodzicami dotyczący przyzwyczajenia dziecka, jego ulubionych czynności, kroków rozwoju oraz odpowie na pytania, które ewentualnie masz. Informacje te przyczynią się do lepszego poznania Twojego dziecka i oczywiście będą traktowane poufnie.



#### Ważne działania, które należy podjąć przed pierwszą wizytą w przedszkolu

Przed okresem letnim w Twoim przedszkolu odbędzie się wieczór informacyjny dla rodziców. Weź w nim udział. Tego wieczoru można wyjaśnić nasuwające się pytania czy wątpliwości oraz je omówić.

Najpóźniej przy tej okazji możesz umówić się na dzień zapoznawczy, w którym weźmiesz udział Ty i Twoje dziecko. Wedle możliwości danej placówki będzie to popołudnie lub kilka godzin odwiedzin w przedszkolu letnim.

W trakcie tych kilku godzin możesz bawić się ze swoim dzieckiem w grupie i poznać innych rodziców oraz ich dzieci. Będziesz miał/-a też okazję porozmawiać z panem/panią pedagog oraz panem/panią asystent i zadać pytania.

#### Rozłożone w czasie momenty rozpoczęcia przyzwyczajania dziecka do przedszkola

Przyzwyczajanie dziecka do przedszkola rozpoczyna się we wrześniu wraz z rozpoczęciem

nowego roku przedszkolnego. Aby mieć czas dla każdego nowo przybyłego dziecka indywidualnie, moment rozpoczęcia przyzwyczajania go do przedszkola jest u nas rozłożony w czasie. Oznacza to, że omawiacie ze swoim panem/paniom pedagog lub z kierownikiem/kierowniczką, kiedy byłby dla Was idealny moment na przyjscie z dzieckiem do przedszkola po raz pierwszy. W miarę możliwości uwzględniony zostanie początek Waszego czasu pracy. Powinniście natomiast po pierwszym dniu nieprzerwanie przychodzić do przedszkola – a nie np. wyjechać w drugim tygodniu na urlop.

Co ważne: Tak jak wspomniano powyżej, przyzwyczajanie dziecka do przedszkola wymaga dużo czasu i cierpliwości. Jeżeli nie macie wystarczająco dużo czasu, poproście zaufaną osobę, np. babcię czy dziadka, aby wygospodarowali czas i Wam pomogli.

### DLACZEGO POPRAWNIE PRZEPROWADZONE I ZAKOŃCZONE PRÓBY ROZŁĄKI SĄ TAK ISTOTNE?

Sytuacje rozłąki i okresy przejściowe są „zapisywane”. Przy okazji każdej kolejnej sytuacji przejściowej dziecko wraca do tego, czego już doświadczyło, a negatywne doświadczenia mogą „wrócić” do niego, np. wtedy, gdy pójdzie ono do szkoły.

Rozłąka dla małego dziecka oznacza: porzucenie! Żadne małe dziecko nie rozumie, kiedy opiekun mu tłumaczy: „Zaraz wracam – za pięć minut wrócę.” Dziecko nie potrafi jeszcze kognitywnie zaszerzować określenia czasu, takiego jak później, zaraz, pięć minut itp. Musi tego DOŚWIADCZYĆ! Opiekun wychodzi – i koniecznie wraca po czasie, który dziecko jest w stanie przewidzieć i zabiera je do domu. Na początku jest to pięć minut, 30 minut, 1,5 godziny – do przedpołudnia po około dwóch tygodniach czasu przyzwyczajania dziecka do przedszkola.

Dziecko ma czas przyzwyczać się do rozłąki, bólu, do tego, że zostanie odebrane przez rodzica i do radości w obliczu ponownego spotkania się z nim. Dziecko przyzwycza się do takiej zmienności, może jej doświadczyć i w konsekwencji współdecydować o niej.



# Przebieg

**Pierwsze trzy dni – Twoja obecność jest dla dziecka bardzo ważna!**

Twoja obecność przez pierwsze trzy dni jest niezbędna: Tylko Ty albo zaufana osoba mogą dać dziecku dzięki swojej obecności w nowym otoczeniu przez pierwszy okres bezpieczeństwa, które ono potrzebuje, aby móc przyzwyczać się do przedszkola. Zaplanuj sobie na pobyt w przedszkolu w przeciągu pierwszych trzech dni maksymalnie jedną godzinę. Pozostań w tym czasie przy swoim dziecku, nie prowokuj sytuacji rozłąki. Gdy wychodzisz z pomieszczenia, zabierz dziecko ze sobą.

Twoje dziecko będzie Cię w pierwszych dniach potrzebować. Nie musisz wiele robić. Sama Twoja obecność w pomieszczeniu wystarczy, aby stworzyć dla Twojego dziecka bezpieczną przestrzeń, do której może się w każdej chwili wycofać, gdy poczuje się przytłoczone. Usiądź w takim miejscu przy ścianie w pomieszczeniu, w którym przebywa grupa, aby Twoje dziecko Cię widziało.

W żadnym wypadku nie baw się ze swoim dzieckiem, tylko obserwuj je i ciesz się wraz z nim, gdy robi ono wypadki „w nowy świat”. W żadnym razie nie czytaj, nie rozmawiaj przez telefon i nie zajmuj się niczym, co rozprasza Twoją uwagę. Nie nalegaj na żadne zachowanie dziecka i nie nawiązuj też aktywnie kontaktu z innymi dziećmi z grupy.

**Dlaczego mam się tak zachowywać?**

Aktywne zajmowanie się swoim dzieckiem, czytanie mu książki, gra w grę, chodzenie po pomieszczeniu itp. w tej pierwszej fazie zabiera Twojemu dziecku możliwość nawiązania kontaktu z nowymi zaufanymi osobami. Takimi zachowaniami wkraczasz w świat pana/pani pedagog i spowalniasz proces przyzwyczajania dziecka do przedszkola.

Jeżeli Twoje dziecko przez pierwszy tydzień ani razu nie oddali się od Ciebie, po prostu daj mu więcej czasu na obserwowanie. Omów z panem/paniom pedagog następane kroki.

**TIP >** *Co ważne: Wykorzystaj dzień zapoznawczy, aby aktywnie pobawić się ze swoim dzieckiem i zapoznać się z pomieszczeniem.*

**Rodzice są wzorem do naśladowania**

Jako mama/tata masz bardzo duży wpływ na swoje dziecko. Jeśli będziesz rozmawiać z panem/panią pedagog w miły sposób i będziesz tą rozmową zainteresowany/-a, Twoje dziecko to zauważy i podejdzie luzno do nowej sytuacji. Dziecko czuje, że jesteś zadowolony/-a z danej sytuacji i że ufasz placówce.



**TIP >** *Co ważne: Omów pytania i obawy, które Ci się nasunęły przed rozpoczęciem procesu przyzwyczajania dziecka do przedszkola, w żadnym wypadku w grupie, ani w obecności dziecka.*

### **Pierwsze kroki ku rozłące**

W ciągu pierwszych trzech dni w żadnym wypadku nie podejmuj prób rozłąki: Ten okres odgrywa przy przyzwyczajaniu dziecka do przedszkola szczególnie ważną rolę i nie należy go obciążać przedwczesną rozłąką.

Próbę pierwszej, krótkiej rozłąki możesz podjąć najwcześniej czwartego dnia (nigdy w poniedziałek!). Nie wychodź z pomieszczenia bez pożegnania się z dzieckiem. Ryzykujesz w ten sposób zaufanie swojego dziecka do Ciebie i musisz liczyć się z tym, że po takim doświadczeniu Twoje dziecko nie spuści Cię z

oka albo „na wszelki wypadek” nie odejdziesz od Ciebie nawet na moment, aby zapobiec Twojemu niezauważalnemu zniknięciu.

Kiedy się żegnasz, może się zdarzyć, że Twoje dziecko będzie płakać albo próbować w inny sposób skłonić Cię do tego, byś został/-a lub będzie chciało, abyś zabrał/-a je ze sobą. Dziecko ma prawo do tego, aby próbować skłonić ukochaną osobę do tego, aby przy nim została.

Na początek wyjdź z pomieszczenia – ale nie z przedszkola – maksymalnie na kilka minut i odczekaj, jaka będzie reakcja Twojego dziecka. Jeżeli Twoje dziecko pozwoli panu/pani pedagog odwrócić swoją uwagę zabawą, wówczas możesz żegnać się ze swoim dzieckiem w kolejne dni na sukcesywnie coraz dłuższy czas. Jeżeli Twoje dziecko płacze, gdy opuszczasz pomieszczenie, wyjdź z niego mimo wszystko, ale pozostań tuż obok. Jeżeli pan/pani pedagog nie będzie w stanie uspokoić

Twojego dziecka w przeciągi kilku chwil, wówczas zostaniesz poproszony/-a o powrót.

### **Moment żegnania się**

Gdy Twojemu dziecku uda się przez jakiś czas zostać samemu w grupie, rozpoczyna się etap „rytuału pożegnania”. Nawet jeśli jest to dla Ciebie trudne: Pożegnanie powinno być krótkie, nie przeciągaj go zbyt długo. Takim zachowaniem tylko obciążasz swoje dziecko. Dzieci z reguły mniej się stresują krótkimi pożegnaniami.

### **Moment odebrania dziecka z przedszkola**

Przyjdź o ustalonej godzinie do przedszkola i odbierz swoje dziecko. Jeśli Twoje dziecko chce zostać dłużej w grupie albo zachęca Cię

do wspólnej zabawy, zasygnalizuj mu, że nadszedł czas na powrót do domu. W ten sposób zapoznasz dziecko z sytuacją odebrania go z przedszkola. Kiedy następnego dnia dziecko przyjdzie do przedszkola, przypomni sobie, że odebrałeś/-aś je wcześniej i po woli zaczyna rozumieć, co to znaczy, gdy mówisz np.: „Odbiorę Cię po podwieczorku.” To ważny krok w toku rozwoju Twojego dziecka.

### **Zakończenie okresu przyzwyczajania dziecka do przedszkola**

Okres przyzwyczajania dziecka do przedszkola kończy się, gdy pan/pani pedagog w krytycznej sytuacji jest w stanie pocieszyć dziecko. Nie oznacza to wcale, że Twoje dziecko nie będzie już płakało, gdy się z nim żegnasz po przyprawieniu go do przedszkola. Dziecko w ten sposób wyraża, że jest mu smutno gdy



wychodzisz – i ma ono do tego prawo. Jednak po zakończeniu okresu przyzwyczajania dziecka do przedszkola Twoje dziecko da się panu/pani pedagog uspokoić, kiedy Ty wyjdiesz. Jeżeli jest to dla Ciebie możliwe, powinieneś/powinnaś przynajmniej przez pierwszych kilka tygodni przyprowadzać dziecko do przedszkola tylko na pół dnia. Pamiętaj, że Twoje dziecko nawet przy dobrze przebiegającym okresie przyzwyczajania się do przedszkola wykorzystuje całą swoją energię i umiejętności do tego, aby odnaleźć się w nowym otoczeniu. Pobyt w przedszkolu przez cały dzień od samego początku utrudni Twojemu dziecku to zadanie.

#### **Kiedy nie powinno się zaczynać przyzwyczajania dziecka do przedszkola?**

Przyzwyczajanie dziecka do przedszkola nie powinno mieć miejsca równoległe do innych zmian w rodzinie (jak np. w okresie narodzin rodzeństwa, przeprowadzki rodziny albo przy podobnych wydarzeniach). Może to przeciążyć Twoje dziecko. Przesuń okres przyzwyczajania dziecka do przedszkola w przypadku jego choroby. Choroby (nawet te pozornie niepoważne, jak np. przeziębienia) wpływają negatywnie na zainteresowanie i umiejętność dziecka do odnalezienia się w nowym otoczeniu. Jeżeli już przed okresem przyzwyczajania dziecka do przedszkola wiadomo, że niebawem nastąpi przerwa w uczęszczaniu przez nie do przedszkola (urlop, zaplanowany pobyt w szpitalu itp.), wówczas należy zacząć przyzwyczajać dziecko do przedszkola dopiero po tej przerwie. „Nigdy w poniedziałki” to motto dla wszelkich nowych czynności w ramach przyzwyczajania dziecka do przedszkola.

## PODSUMOWANIE

### **Przed przyjściem do przedszkola**

Weź udział w wieczorze informacyjnym dla rodziców i umów się na dzień zapoznawczy.

### **Dzień 1.-3.**

Zostań z dzieckiem w grupie przedszkolnej maksymalnie godzinę i nie podejmuj prób rozłąki!

### **Od dnia 4.**

Pierwsza krótka rozłąka (maksymalnie 15 minut). Pożegnaj się ze swoim dzieckiem, wyjdź z pomieszczenia, ale pozostań w pobliżu. Jeżeli Twoje dziecko nie uspokoi się w krótkim czasie, natychmiast zostaniesz zawołany. Następną rozłąką w takim wypadku następuje dopiero po upływie 2-3 dni.

Jeżeli Twoje dziecko dało się uspokoić panu/pani pedagog, wówczas na przestrzeni kolejnych dni rozłąka może trwać dłużej.

### **Od 2./3. tygodnia**

Nawet jeśli Twoje dziecko w 2./3. tygodniu bez większych problemów zostaje samo w przedszkolu, to powinieneś/powinnaś odebrać je najpóźniej po obiedzie. Jeżeli Twoje dziecko dobrze znosi dotychczasowe rozłąki, można przedłużyć czas po obiedzie, po którym je odbierzesz. Po ustaleniach z Tobą sytuacje takie jak np. spanie, zostaną odpowiednio dopasowane do potrzeb Twojego dziecka. Co ważne: W trakcie okresu przyzwyczajania Twojego dziecka do przedszkola musisz być dostępny/-a i - w razie potrzeby - móc odebrać swoje dziecko.

### **Zakończenie i czas trwania okresu przyzwyczajania dziecka do przedszkola**

Proces ten kończy się, gdy pan/pani pedagog w krytycznej sytuacji jest w stanie pocieszyć dziecko. Czas trwania okresu przyzwyczajania dziecka do przedszkola zależy od Twojego dziecka, a trwa zazwyczaj około miesiąc – ale może trwać też dłużej.

Dotyczy to w szczególności spania w przedszkolu po raz pierwszy i pierwszego pozostania Twojego dziecka samego w nowym otoczeniu. Na początku tygodnia dzieciom szczególnie ciężko jest odnaleźć się w jeszcze nie do końca zafanym otoczeniu, po tym jak spędziły weekend w domu z rodzicami.

#### **Kolejne wskazówki dot. pomyślnego przyzwyczajania dziecka do przedszkola:**

- > Jeżeli dziecko ma szczególnie duże trudności rozstać się z jednym z dwojga rodziców, może okazać się sensowne, aby to drugi rodzic odprowadzał je w podczas okresu przyzwyczajania do przedszkola. Jest zgoła możliwe, że dziecko w towarzystwie ojca łatwiej przyzwyczai się do nowego otoczenia, niż w towarzystwie mamy (albo na odwrót).
- > W pierwszym okresie pozostaw w grupie jeden ze swoich osobistych przedmiotów. Kurtkę, torebkę itp., dzięki czemu Twoje dziecko w momencie, gdy się z nim żegnasz i wychodzisz ma „kotwiczkę”, wie, że wrócisz.
- > Wprowadź do pożegnania rytuały: np. Zaproponuj dziecku naśladować samolot, który leci do pana/pani pedagog albo pomachaj mu raz jeszcze przy oknie itp.

#### **Wspólna odpowiedzialność za dziecko**

Nie bądź rozczarowany/-a z dziecka, przedszkola albo samego siebie/samej siebie, jeżeli okres przyzwyczajania dziecka do przedszkola trwa nieco dłużej. Nikt nie jest temu winien! Może się też okazać w trakcie okresu przyzwyczajania dziecka do przedszkola, że Twoje dziecko potrzebuje innej formy opieki niż opieka w grupie 15–20 dzieci. W takim wypadku nasi pedagodzy lub kierownicy doradzą Ci w kwestii innych dostępnych form opieki.

Bo w partnerstwie edukacyjnym „rodzice, dziecko, pan/pani pedagog” znajdujemy rozwiązania, których aktualnie potrzebuje Twoje dziecko. Czasem trzeba też pójść mały krok do tyłu, aby bezpiecznie zmierzać do przodu. Jakiś czas później – z zapasem odrobiny dystansu – przyzwyczajenie dziecka do przedszkola może się okazać już łatwiejsze – zarówno dla Ciebie jak i dla Twojego dziecka.

## **Cieszymy się na spotkanie z Tobą i Twoim dzieckiem!**





## Die Stiftung stellt sich vor

Die St. Nikolausstiftung Erzdiözese Wien ist eine private Trägerorganisation von Kindergärten und Horten in Wien. Zur Stiftung zählen rund 80 Standorte, in welchen circa 6.000 Kinder im Alter von 0-10 Jahren betreut werden.

Wir leben ein Miteinander, eine Erziehungspartnerschaft und fördern die individuellen Lebensentwürfe der Mädchen und Buben. Unsere Pädagogik der Achtsamkeit nimmt die Kinder so wahr, wie sie sind, und lässt den Kindergartenalltag zum Beziehungsalltag werden.

