

ADAPTACJA W PRZEDSZKOLU



Drogi Rodzicu!

Choć przed Twoim Dzieckiem i Tobą stoi nie lada wyzwanie w postaci adaptacji do przedszkola to wierzymy, że świetnie sobie z nią poradzicie, bo wiemy, że macie do tego zasoby, a do tego oferujemy nasze profesjonalne wsparcie. Jesteśmy tu z Wami i dołożymy wszelkich starań, aby ten czas przebiegł w możliwie najkorzystniejszy dla Was sposób.

Poniżej znajdują się najczęściej podające pytania (wraz z odpowiedziami) i wskazówki, które mogą Pani/Panu pomóc w najbliższych tygodniach.

1. Adaptacja – kiedy się zaczyna i z czym wiąże?

Adaptacja to proces, który obejmuje całą rodzinę. Rozpoczyna się od Rodzica w momencie, gdy wybiera on placówkę dla swojego Dziecka. To w tym okresie przychodzi świadomość nadchodzących zmian w życiu rodziny i już wtedy u Rodzica mogą pojawić się różne, niekoniecznie przyjemne, emocje i myśli.

2. Adaptacja – ile trwa i kto na to wpływa?

Zazwyczaj od kilku dni do kilku tygodni. Dla każdego dziecka jest to kwestia indywidualna. Wpływ na czas adaptacji mają wszystkie strony tego procesu (dzieci, rodzice i nauczyciele z przedszkola). Czynniki wpływające na czas adaptacji dziecka w przedszkolu, z zaznaczeniem po której stronie się znajdują, przedstawiono poniżej.

Rodzic	Dziecko	Nauczyciel wychowania przedszkolnego
Stosowane strategie na radzenie sobie z pojawiającymi się u rodzica myślami i emocjami związanymi z procesem adaptacji dziecka	Indywidualne zasoby dziecka (jego kompetencje i umiejętności), które pomagają sprostać sytuacji	Otoczenie dziecka właściwą opieką
Zachowanie rodzica: przed wyjściem do przedszkola, podczas pożegnania w przedszkolu, podczas odbierania dziecka z przedszkola i po powrocie z przedszkola	Dotychczasowe doświadczenia dziecka związane z przebywaniem w nowych sytuacjach, z rozłąką z rodzicem (np.: pozostawanie pod opieką dziadków, opiekunów itd.)	Zauważanie emocji oraz potrzeb dziecka, a także właściwe reagowanie na te emocje i potrzeby
Stosowane strategie mające na celu pomoc dziecku w adaptacji	To, czy dziecko zostało wcześniej przygotowane do nadchodzącej adaptacji (czy wiedziało, że pójdzie do przedszkola i z czym to się wiąże)	Kontakt nauczyciela z rodzicem oraz właściwe reagowanie na potrzeby i emocje rodzica
Zatroszczenie się o siebie podczas adaptacji dziecka	Temperament dziecka	Uśmiech, ciepło, serdeczność i empatia

Jak widać w tabeli wiele czynników wpływa na przebieg procesu adaptacji dziecka do przedszkola. Bardzo ważne jest, aby w tym okresie próbować różnych, sprawdzonych sposobów działania aż odnajdzie się te, które przynoszą najlepsze efekty. Każde dziecko jest wyjątkowe i każdy rodzic jest inny, dlatego nie ma jednego sposobu, który sprawdzi się w każdej sytuacji. Nie mniej ważne jest bycie w kontakcie z personelem przedszkola: dzielenie się swoimi obawami, pytanie o nurtujące kwestie i wdrażanie rozwiązań proponowanych przez specjalistów. Nasi pedagodzy mają nie tylko odpowiednie wykształcenie, ale również bogate doświadczenie w procesie adaptacji i chętnie się nim podzielą. Dodatkowo w przedszkolu pracuje psycholog, z którym można umówić się na indywidualne konsultacje.

W dalszej części przedstawiono przykładowe sprawdzone strategie, które są pomocne w procesie adaptacji.

NIEZBĘDNIK PRZEDSZKOLAKA

- Wygodne, podpisane ubranka
- Zapasowe ubranka
- Zapasowa bielizna
- Wygodne kapcie ze sztywną podeszwą, które nie spadają podczas zabawy i biegania
- Plecak lub torba ze sznurkiem

Dlaczego?

- ✓ **Wygodne ubranka**, które dziecko jest w stanie samodzielnie założyć i ściągnąć zwiększają komfort przedszkolaka i pozwalają w pełni skupić się na zabawie.
- ✓ **Podpisanie ubranek** pomoże personelowi przedszkola odnaleźć ubrania dziecka, gdy nie będzie ono pewne, które są jego.
- ✓ **Zapasowe ubranka** przydadzą się, gdy w ferworze zabawy lub podczas jedzenia dziecko się ubrudzi.
- ✓ **Zapasowa bielizna** pomaga utrzymać higienę i komfort dziecka w przypadku, gdy nie zdąży do toalety.
- ✓ **Wygodne kapcie**, z których nie wypadają stopy sprzyjają bezpiecznej zabawie.
- ✓ **Plecaczek lub torba**, aby spakować wyprawkę i powiesić w szatni na wieszaku.

PS

Dbajmy o punktualność - pomoże nam w tym zadbanie o dodatkowy czas z rana na powolne szykowanie się do wyjścia i dodatkowe przytulanie.

Zachowajmy spokój - będzie to możliwe dzięki wierze w kompetencje dziecka i świadomości, że jest ono pod profesjonalną opieką.

Warto pamiętać: ważne informacje dot. dziecka zostaną niezwłocznie przekazane Rodzicowi

3. Adaptacja – po czym poznać, że dobiegła końca?

Po zachowaniu swojego dziecka poznasz, że adaptacja dobiegła końca: to jak z niecierpliwością wyczekuje wyjścia do przedszkola, uśmiech, którym dziecko na powitanie obdarowuje panie z przedszkola, to jak chętnie wchodzi do sali w poszukiwaniu ulubionych towarzyszy zabawy, przejawia zainteresowanie tym, co się dzieje w sali i dołącza się do wspólnych zabaw z dziećmi.

4. Co utrudnia adaptację?

Adaptację mogą utrudniać:

- **Długie przerwy między kolejnymi pobytami dziecka w przedszkolu** (np.: wywołane chorobą; uleganie dziecku, gdy protestuje przed pójściem do przedszkola (gdy wiemy, że nic złego mu się tam nie dzieje) i oferowanie mu alternatywnych, ciekawych zajęć (np.: „Dobrze nie pójdziesz do przedszkola i pójdziemy razem do sali zabaw, spędzimy razem wyjątkowy dzień” (itp.) lub innymi sytuacjami przez które dziecko nie poszło do przedszkola w wyznaczony do tego dzień) – warto pamiętać, że dzieci inaczej postrzegają czas i to, co dla dorosłego wydaje się krótką przerwą dla dziecka może takie nie być. Ponadto jeśli rodzic da dziecku do wyboru:

„Super czas” z rodzicem zamiast pójścia do przedszkola jest jak nagroda za... nie pójście do przedszkola.

A. pójście do przedszkola, które jest nowym miejscem z grupą dzieci i 1-2 osobami dorosłymi, które dzielą swoją uwagę pomiędzy wszystkimi dziećmi (=spore wyzwanie dla dziecka) lub...

B. spędzenie czasu z ukochanym, dobrze znanym rodzicem, który będzie poświęcał dziecku niemal 100% uwagi i dostosowywał się do jego potrzeb (zabaw, które lubi, ulubionego jedzenia itd.) to oczywistym wyborem będzie opcja B, bo jest dziecku dobrze znana, a więc wiąże się m.in. z poczuciem bezpieczeństwa.

Czasami zdarza się, że rodzic nieświadomie przedłuża proces adaptacji swojego dziecka. Dzieje się tak, gdy towarzyszą mu obawy i myśli typu „moje dziecko już mnie nie potrzebuje”, gdy widzi, że dziecko dobrze się bawi w przedszkolu; „nie jestem gotow(a/y) na powrót do pracy zawodowej”; „nie chcę rozstawać się z dzieckiem na tak długi czas” itp.

Dziecko, gdy widzi, że rodzic nie jest pewny, że to dobrze, że dziecko dorasta i staje się coraz bardziej samodzielne, to **dziecko będzie starało się zachowywać tak, aby rodzic czuł się dobrze** – bo ciągle (i przez wiele najbliższych lat) rodzic jest najważniejszą osobą w życiu dziecka. Drogi Rodzicu, jeśli widzisz, że Twoje dziecko całkiem nieźle radzi sobie w nowej sytuacji to jeden z dowodów, że dotychczas świetnie wspierałeś swoje dziecko i wspólnie budowaliście jego poczucie własnej wartości i sprawczości. Ono

nadal Cię potrzebuje tylko w trochę innym zakresie niż dotychczas.

Dziecko potrafi rozpoznać emocje rodzica i stara się do nich dostosować.

5. Jak spędzać czas po powrocie dziecka z przedszkola w czasie procesu adaptacji?

Czas adaptacji w przedszkolu to dla rozwijającego się układu nerwowego dziecka spore wyzwanie, dlatego lepiej unikać „dużych” energochłonnych i wzbudzających silne emocje (również pozytywne) atrakcji po wyjściu z przedszkola. Warto zapewnić dziecku przestrzeń do wyciszenia się, znane i lubiane zabawy, czas na dodatkowe przytulanie. Staraj się nie wypytywać dziecka czy wszystko zjadło w przedszkolu, czy długo płakało, czy było na spacerze itd. Lepiej pobaw się z dzieckiem w „przedszkole” (możecie takie zrobić dla misiów dziecka), a w ten sposób sporo się dowiesz. Jeśli nurtują Cię wcześniej wspomniane kwestie (jedzenie, płacz) to rzetelną odpowiedź otrzymasz od wychowawcy grupy. Warto pamiętać, że pamięć dzieci dopiero się kształtuje, dziecko nie ma jeszcze poczucia czasu, a dodatkowo może się zdarzać, że dziecko nie zawsze będzie rozróżniało, co działo się w rzeczywistości, a co w jego wyobraźni lub zasłyszanej bajce i będzie przekonane, że jego opowieść jest w 100% prawdziwa.

Czasami rodzic nieświadomie przedłuża proces adaptacji swojego dziecka. Dzieje się tak, gdy towarzyszą mu obawy i myśli typu „moje dziecko już mnie nie potrzebuje”.



Zapewniam: dziecko potrzebuje swojego rodzica przez całe dzieciństwo. Na każdym etapie życia w odmienny sposób.

- **Porównywanie dziecka** do innych dzieci lub rodzeństwa, które szybciej lub z mniejszymi trudnościami poradziły sobie z adaptacją.

- **Okazywanie własnych obaw i przeżywanych emocji** (strachu, smutku, poczucia winy, wahania); rozmawianie o swoich obawach związanych z adaptacją w przedszkolu w towarzystwie dziecka.

- **Przedłużanie rozstania w przedszkolu** z okazywaniem „negatywnych” emocji (łzami, smutkiem, lękiem, wahaniem).

- **Obiecywanie dziecku**, że szybko zostanie odebrane z przedszkola i **nie dotrzymanie danego słowa lub uciekanie się do kłamstwa**, aby łatwiej się rozstać (np.: „muszę wrócić po coś do samochodu, zaraz wrócę”)

- **Wnoszenie dziecka do sali** zamiast zachęcania go, aby weszło na własnych nóżkach

- **Komunikaty** kierowane do dziecka **takie jak**: „Przykro mi, ale muszę już iść” (to sugeruje, że dziecko jest w przedszkolu za karę); „Przepraszam, ale musisz tu zostać” (to sugeruje, że w przedszkolu jest nieprzyjemnie); „Nie bój się” (działa tak samo jak „nie płacz”, gdy ktoś płacze – nasila dane zachowanie).

- **Straszenie dziecka** komunikatami typu „Jak będziesz płakać to inne dzieci będą się z ciebie śmiały”, „Jak będziesz się tak zachowywać to nikt nie będzie chciał się z tobą bawić”, „mamusia/tatusiowi będzie smutno, jeśli będziesz płakać”.

To w jaki sposób i co mówisz do dziecka podczas rozstania w przedszkolu ma ogromne znaczenie, bo wpływa na jego dalsze zachowanie.

6. Jak rodzice reagują na adaptację?

Podczas adaptacji dziecka również rodzic doświadcza całego spektrum uczuć, emocji i przemyśleń. Niezmiernie ważne jest, aby rodzic dał sobie przyzwolenie na przeżywanie tego wszystkiego i przestrzeń na zatroszczenie się o siebie. W takich sytuacjach jest jak w samolocie z zakładaniem maski z tlenem – najpierw należy założyć maskę sobie, a następnie pomóc dziecku. Bo jeśli nie zadbamy na czas o sienie to i dziecko zostanie bez odpowiedniej opieki.

Adaptacja w przedszkolu to wyzwanie nie tylko dla dziecka, ale również dla rodzica. Mierzy się on wtedy z różnymi, czasami sprzecznymi, emocjami i myślami.



Wśród wspomnianych przeżyć u rodzica mogą pojawić się:

Poczucie winy

z powodu pozostawiania dziecka w przedszkolu, gdy ono tego nie chce (w takich sytuacjach warto pamiętać o długofalowych korzyściach – tak jak w przypadku obowiązkowych szczepień: dziecko nie chce doświadczyć zastrzyku, bo to wiąże się z bólem, ale rodzic wie, że to dla dobra dziecka, aby w przyszłości nie zachorowało; przedszkole natomiast pozwala dziecku rozwinąć kompetencje społeczne, wzmocnić mocne strony dziecka, nauczyć nowych strategii radzenia sobie ze stresem i z emocjami)

Niepokój

(np.: o to czy rodzic poradzi sobie z nową sytuacją i jak dziecko sobie poradzi)

Wahanie

(np.: czy to aby na pewno odpowiedni czas na rozpoczęcie adaptacji)

Niepewność, która wzmacnia lęk,
a on utrudnia kontakt z samym sobą

Presja

wynikająca z przekonania (lub oczekiwań innych osób), że dziecko „nie powinno” lub „powinno” jakieś być, zachowywać się w konkretny sposób

Nadzieja

związana z rozwojem dziecka, nabywaniem nowych kompetencji i znajomości

Oczekiwania

(względem swojego zachowania, zachowania dziecka, zachowania personelu przedszkola)

Za każdym z tych uczuć i za każdą myślą kryją się niezaspokojone potrzeby. Warto się zastanowić jakie to potrzeby i co możemy zrobić, aby je zaspokoić. Co więcej, w edukacji rodzic, dziecko i nauczyciel powinni być równoprawnymi podmiotami. Budowanie relacji i komunikacji opartej na empatii pozwala rozwijać się warunkom, w których każda ze stron czuje się uwzględniona, wysłuchana i odpowiedzialna. Dlatego warto rozmawiać o swoich obawach, oczekiwaniach i wspólnie szukać rozwiązań.

Obawy o to, czy dziecko będzie dobrze funkcjonować w nowym otoczeniu i radzić sobie z nowymi sytuacjami są **całkowicie naturalne i normalne**.

Jeśli jednak myśli i/lub emocje z tym związane **zaczynają być zbyt uciążliwe** to pomocne może okazać się wypisanie:

- Wszystkich obaw i lęków związanych z rozpoczęciem przez dziecko edukacji w przedszkolu
- Wszystkich umiejętności/kompetencji dziecka, które mogą być pomocne w radzeniu sobie w nowych sytuacjach w przedszkolu

W edukacji rodzic, dziecko i nauczyciel powinni być równoprawnymi podmiotami.

Budowanie relacji i komunikacji opartej na empatii pozwala rozwijać się warunkom, w których **każda ze stron czuje się uwzględniona, wysłuchana i odpowiedzialna**. Dlatego **warto rozmawiać** o swoich obawach, oczekiwaniach i **wspólnie szukać rozwiązań**.



7. Co ułatwia adaptację?

Adaptację mogą ułatwiać następujące czynniki:

- **Przychodzenie w okolice przedszkola** jeszcze przed okresem adaptacji, aby dziecko oswoiło się z nową okolicą (np.: na spacer, wzbudzenie zainteresowania dziecka budynkiem przedszkola np.: poprzez pokazanie, co zdobi okna przedszkola, co znajduje się na elewacji itd.)

- **Pozostawianie dziecka pod opieką zaufanych osób** jeszcze przed rozpoczęciem roku przedszkolnego (aby dziecko przyzwyczajało się, że w pobliżu przez jakiś czas nie ma żadnego rodzica)

- **Dbanie o rutynę:** wieczorną i poranną (rutyna daje przewidywalność, a to zapewnia dziecku poczucie bezpieczeństwa); staranie się, aby dziecko szło spać w spokoju, a nie płaczu i silnych emocjach; spokojny, twardy sen pomaga regulować emocje dziecka (dorosłego również).

- **Wspólne przygotowanie plakatu**, na którym będzie przedstawiona **rutyna obowiązująca w przedszkolu** i powieszenie go w widocznym dla dziecka miejscu, rozmawianie o nim, przypominanie czego dziecko może spodziewać się w przedszkolu (zabaw, jedzenia, drzemki itd.)

- Przewidywanie potencjalnych trudności i stosowanie strategii zaradczych np.:

- przygotowanie się (przez rodzica) do wyjścia przed obudzeniem dziecka,

- obudzenie dziecka trochę wcześniej, aby był czas na spokojne zareagowanie, gdy dziecko będzie wolniej niż zazwyczaj szykowało się do wyjścia lub stosowało różne sposoby na opóźnienie wyjścia (np.: zmiany zdania, „marudzenie”, manifestowanie doświadczenia nieprzyjemnych emocji),

- jeśli trudno wybudzić dziecko to warto spróbować kłaść je spać wcześniej,

- przygotowanie ubrań do przedszkola wieczór wcześniej (zapropozowanie dziecku po dwie opcje każdej części garderoby (od bielizny przez skarpetki aż do koszulki czy sweterka), aby mogło wybrać, co chce ubrać – dziecko tak jak każdy człowiek potrzebuje poczucia wpływu na swoją sytuację.

PRZED
ROZPOCZĘCIEM ADAPTACJI

PRZED WYJŚCIEM Z DOMU
DO PRZEDSZKOLA



- **Zrobienie z wyjścia do przedszkola ciekawej zabawy** (np.: spacer do przedszkola „słoniowymi” krokami / „żabimi” skokami lub wchodzenie do samochodu cicho i zwinnie jak pantera, robienie podczas podróży „zwierzęcych” zgadywanego (np.: rodzic wydaje dźwięk naśladujący zwierzę, a dziecko odgaduje jaki to zwierzę) – ważne, aby rodzic też dobrze się wtedy bawił, autentyczność pozytywnie wpływa na dziecko.

- **Unikanie logicznego argumentowania, gdy dziecko przeżywa silne emocje** (np.: w szatni przed rozstaniem z rodzicem) – hormony stresu i silne emocje, które w tym czasie panują w organizmie dziecka uniemożliwiają mu zrozumienie sensu rzeczowych argumentów. Jedyne o czym dziecko wtedy myśli to osiągnięcie ukojenia, które daje mu wtulenie się w rodzica.

- **Opisanie tego, co się widzi, zauważenie emocji dziecka i zapewnienie, że ma prawo tak się czuć** (np.: „Widzę, że jest ci trudno. Wielu przedszkolakom jest rano trudno. To jest w porządku. Każdy potrzebuje czasu, aby przyzwyczać się do nowości. Mnie pomagają przytulenie, co ty na to, abyśmy się poprzytulali?”) – zwróć uwagę jak napięcie dziecka się obniża, jego ciało się rozluźnia, gdy jego wzrok będzie bardziej przytomny to znak, że czuje się lepiej i więcej jest w stanie przyjąć, wejść w interakcję itd.

- **Wciągnij dziecko w zabawę:** np.: zabawne rozmowy bućków w szatni, do których chcą dołączyć bućki dziecka, więc trzeba je zdjąć ze stópek, oglądanie i rozmawianie o pracach artystycznych, które wiszą w szatni (co przedstawia dana praca, autor miał na myśli). Niech dziecko wybierze jedną pracę, a rodzic na jego podstawie opowie krótką, wymyśloną „na poczekaniu” bajkę.

- **Próba odwrócenia ról z elementem zaskoczenia:** zmień się w rodzica, który nie chce iść do pracy, poszukuj swojej szafki w szatni i odpowiednich kapci – zobacz jak dziecko zareaguje, być może poczuje, że musi namówić rodzica, aby poszedł do pracy, bo taki ma obowiązek.

- **Przedstawienie obowiązujących reguł:** rodzic chodzi do pracy / zajmuje się domem, a dziecko chodzi do przedszkola (jeśli dziecko ma starsze rodzeństwo to jeszcze warto dodać, że siostra/brat chodzi do szkoły).

- **Zawsze staraj się, żegnać i witać dziecko z autentycznym uśmiechem**

- **Zadbanie o przestrzeń do wyciszenia się dziecka po powrocie z przedszkola** (pobyt w przedszkolu w pierwszych tygodniach może być sporym emocjonalnym i energetycznym wyzwaniem dla dziecka, dlatego oferowanie mu energochłonnych atrakcji (np.: sala zabaw, suchy basen chiński, trampoliny itp.) po powrocie z przedszkola nie jest najlepszym rozwiązaniem.

- **Dbanie o wewnętrzną, a nie zewnętrzną motywację dziecka** – nie obiecuj dziecku, że jak będzie grzeczne to dostanie nową zabawkę lub słodycze, lepiej dać dziecku uwagę, wspólnie spędzony czas po powrocie do domu; w czasie adaptacji dziecko potrzebuje więcej uwagi niż dotychczas

- **Zredukowanie sytuacji mogących wywołać stres do minimum** (duże wydarzenia czy zmiany życiowe – jeśli to możliwe – lepiej przesunąć w czasie aż dziecko zaadoptuje się do nowej sytuacji)

Pożegnanie z dzieckiem Co je ułatwia, a co utrudnia?

✓ Krótkie pożegnanie

Warto wdrożyć	Lepiej unikać
<ul style="list-style-type: none"> • Prowadzenie dłuższych rozmów w domu, a nie w przedszkolu • Uzbrojenie się w cierpliwość i danie dziecku czasu (unikanie poganiania) • Jednokrotne pożegnanie • Sprawne opuszczenie sali 	<ul style="list-style-type: none"> • Poganiania dziecka • Kilkukrotnego żegnania się • Długich rozmów przed wejściem do sali • Czekań w drzwiach i obserwowania, co dziecko robi po wejściu do sali

✓ Dbanie o rutynę

Warto wdrożyć	Lepiej unikać
<ul style="list-style-type: none"> • Specjalny sposób pożegnania (np.: buziak, przytulas, noski eskimoski i dziecko idzie do sali) • Rutyna daje dziecku i rodzicowi poczucie bezpieczeństwa i kontroli sytuacji 	<ul style="list-style-type: none"> • Chaosu • Pośpiechu (np.: do pracy) • Urywanych pożegnań • Odbierania telefonu w trakcie pożegnania

✓ Pozytywne i spójne komunikaty

Warto wdrożyć	Lepiej unikać
<ul style="list-style-type: none"> • Szczery uśmiech u rodzica • Pewny, spokojny głos • Życzenie dobrej zabawy, miłego dnia 	<ul style="list-style-type: none"> • Niespójnych komunikatów werbalnych i niewerbalnych (np.: Mówienie napiętym głosem „będzie fajnie, zobaczysz”) • Wymuszonych uśmiechów • Słów współczucia i przeprosin za pozostawianie dziecka w przedszkolu • Okazywania współczucia, smutku, obawy i/lub żalu • Straszenia dziecka (np.: „Jak się nie uspokoisz / jak nie wejdiesz do sali to...”)

✓ Wejście do sali na własnych nogach

Warto wdrożyć	Lepiej unikać
<ul style="list-style-type: none"> • Wprowadzenie takiego pożegnania, które kończy się samodzielnym wejściem dziecka do sali 	<ul style="list-style-type: none"> • Wnoszenia dziecka do sali na rękach rodzica

✓ Dotrzymanie danego słowa

Warto wdrożyć	Lepiej unikać
<ul style="list-style-type: none"> • Składanie realnych obietnic dot. pory odbioru dziecka 	<ul style="list-style-type: none"> • Udawania, że zapomniało się czegoś z auta i nie wracania do dziecka • Obiecywania wczesnego odbioru dziecka z przedszkola, gdy realnie nie ma takiej szansy

✓ Zaufanie do personelu przedszkola

Warto wdrożyć	Lepiej unikać
<ul style="list-style-type: none"> • Okazywanie zaufania do osób, z którymi zostaje dziecko 	<ul style="list-style-type: none"> • Okazywania nieufności względem osób, z którymi zostaje dziecko, bo to może wywoływać u niego dodatkowe obawy

Opracowanie:
psycholog Kinga Tofil

W oparciu o:

Misiak Agnieszka (e-book) "Pomysły na trudne rozstania w przedszkolu"

<https://dziecisawazne.pl/kto-sie-boi-bardziej-rodzic-i-adaptacja/>

<https://psrozan.szkolnastrona.pl/p.52.adaptacja-zlote-rady-dla-rodzicow>