

ADAPTACJA DZIECKA W PRZEDSZKOLU

Udział rodziców w przygotowaniu dziecka do przedszkola może polegać na:

- **Stwarzaniu mu okazji do samodzielnego rozwiązywania problemów.** Służy temu wykonywanie wspólnych prac domowych i polecenia z tym związane. Dzięki takim aktywnościom dziecko nabywa umiejętności samodzielnego organizowania sobie pracy, dba o własne rzeczy, zabawki oraz porządkuje swoje miejsce pracy i zabawy.
- **Wyrobieniu w dziecku poczucia obowiązku,** czemu sprzyja sumienne wykonywanie łatwych prac z własnej inicjatywy lub na polecenie rodziców. Niezbędne jest także rozwijanie wytrwałości i wyrobienie nawyku doprowadzania rozpoczętych działań do końca.
- **Przyzwyczajaniu dziecka do dłuższego skupiania uwagi** przez obserwację przyrody, gry i zabawy z regułami, wspólne oglądanie obrazków, słuchanie piosenek i opowiadań.
- **Rozwijaniu samodzielności,** szczególnie w zakresie czynności samoobsługowych. Nabycie tych sprawności przez trening w rodzinie ułatwi adaptację do przedszkola.
- **Psychicznym przygotowaniu malucha do zmiany.** Należy kształtować pozytywną motywację dotyczącą przekroczenia progu przedszkola, ułatwiać nawiązywanie kontaktów z rówieśnikami, kształtować umiejętność porozumiewania się z innymi dziećmi i dorosłymi.
- **Czuwaniu nad prawidłowym, ogólnym rozwojem** oraz pracy nad korygowaniem i kompensowaniem braków i trudności dziecka. Szczególną uwagę należy zwrócić na wadliwą postawę, płaskostopie, krótkowzroczność, zezę, kłopoty ze słuchem, wady wymowy, jękanie, zaburzenia motoryczne
- Pierwsze dni w przedszkolu są dla malucha czasem dynamicznych zmian. Członkowie najbliższej rodziny nie będą już jedynymi osobami, z którymi się spotyka. Znajdzie się w nowej, zupełnie innej sytuacji. Utrata poczucia bezpieczeństwa związana z nowym otoczeniem, jakim jest przedszkole, wywołuje naturalny lęk.

Jak rodzice mogą pomóc dziecku w trudnym dla niego procesie adaptacji?

- **Pozytywnie nastaw dziecko do przedszkola.** W domu dużo rozmawiaj o przedszkolu, opowiadaj, że będzie mogło bawić się z kolegami, rysować, budować itp. Przedstaw realny, ale nie wyidealizowany obraz przedszkola.
- **Przyzwyczajaj dziecko do przedszkola stopniowo.** Jeżeli dziecko do tej pory nie przebywało z innymi dorosłymi, pozostawiaj je na kilka godzin u dziadków lub znajomych, aby przedszkole nie kojarzyło mu się z pierwszym rozstaniem. Stopniowo dopasowuj rytm dnia dziecka w domu, do tego, jaki panuje w przedszkolu.
- **Pozwalaj dziecku na samodzielność.** Nie wyreżaj go w ubieraniu, podczas jedzenia, mycia rąk i zębów, a także w korzystaniu z toalety. Chwal wysiłek, jaki wkłada w te czynności.
- **Zwróć uwagę na krótkie pożegnania w przedszkolu.** Nie wprowadzaj atmosfery pośpiechu, czule ale stanowczo pożegnaj się z dzieckiem. Nie okazuj dziecku własnych rozterek podczas rozstania, bowiem wtedy przekazujesz mu własne lęki.
- **Wejście do sali na własnych nogach.** To bardzo ważne, by dziecko weszło do sali na własnych nogach, a nie na rękach rodzica. Moment „wrywania dziecka” z objęć mamy jest nieprzyjemny dla każdej ze stron – dziecka, rodzica i nauczyciela. Dziecko zaczyna widzieć w nauczycielu osobę, która siłą odbiera je mamie, niczym okrutny porywacz. Dużo przyjemniej dla nauczyciela i dziecka przejąć rączkę dziecka i uściskać je od wejścia. Buduje to zaufanie dziecka do nowej znaczącej osoby dorosłej w jego życiu.

- **Jeśli dziecko przy pożegnaniu bardzo płacze**, rozwiązaniem może być, aby przez pierwszy okres do przedszkola odprowadzał je ktoś inny.
- **Postaraj się regulować czas pobytu dziecka w przedszkolu.** W początkowym okresie dobrze jest odbierać dziecko wcześniej, ponieważ trzylatek ma inne poczucie czasu i okres przebywania poza domem wydaje mu się bardzo długi. Nie mów dziecku, że zostanie zabrane wcześniej, kiedy to jest niemożliwe. W przeciwnym razie malec będzie czuł się oszukany. Może nie chcieć pójść do przedszkola następnego dnia w obawie, że rodzic nie przyjdzie. Dotrzymuj słowa – daje ono dzieciom poczucie bezpieczeństwa.
- **Poświęć dziecku więcej czasu niż zwykle.** Okazuj zainteresowanie, miłość, czułość. Częściej pójdz z nim na spacer, poczytaj ulubioną bajkę, pobaw się w ulubioną zabawę. Nie wypytuj: Jak było w przedszkolu? Czy płakałeś? Co zjadłeś? Spytaj: Czym się bawiłeś? Jak ma na imię twój kolega? Jeśli dziecko będzie opowiadało co działo się w przedszkolu, koncentruj się na jego samopoczuciu, relacjach z kolegami i podejmowanych zabawach.
- **Aby sprawdzić, jak dziecko spędza czas w przedszkolu** i jakie są jego emocje, najlepiej popołudniami bawić się w przedszkole i odgrywać scenki „z życia”. W nich dziecko zobrazuje życie przedszkolne.
- **Zredukuj do minimum inne stresy**, nowe sytuacje nie związane z przedszkolem, aby na czas pierwszych tygodni adaptacji wyłączyć większe wrażenia czy życiowe zmiany.
- **Ściśle współpracuj z nauczycielem.** Relacje oparte na wzajemnym zaufaniu przyniosą oczekiwane rezultaty. Pytaj nauczyciela nie tylko o to, czy dziecko wszystko zjadło, ale także o to, czy nawiązuje kontakty z rówieśnikami, czy radzi sobie w różnych sytuacjach przedszkolnych. Dziecko widząc, że rodzice rozmawiają z nauczycielem, czuje się bezpieczne.
- **Jeżeli masz jakiegokolwiek wątpliwości**, bądź coś Cię zaniepokoi, zwróć się bezpośrednio do opiekuna. Unikaj mówienia o Twoich obawach przy dziecku. Jesteś dla niego najważniejszą osobą i autorytetem: Twoje emocje bardzo na nie wpływają.
- **Nie porównuj dziecka i jego reakcji z zachowaniem innych przedszkolaków czy starszego rodzeństwa.** Radzenie sobie ze stresem adaptacyjnym jest sprawą indywidualną i u każdego malucha może przebiegać inaczej.
- **Proces adaptacji może trwać od kilkunastu dni do kilku miesięcy.** Daj dziecku tyle czasu, ile będzie potrzebowało, aby przystosować się do nowych warunków. Uniezależnienie się od najbliższych i nawiązanie pozytywnych relacji w nowym, przedszkolnym środowisku są osiągnięciem rozwojowym dziecka, na które warto czekać.
- **Zaufaj nauczycielowi** – to osoba z pełnymi kwalifikacjami do pracy z dzieckiem w wieku przedszkolnym.

POŻEGNANIE Z DZIECKIEM – JAK POMÓC SOBIE I DZIECKU?

KRÓTKIE POŻEGNANIE

CO POMAGA	CO UTRUDNIA
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Nie poganiaj dziecka ✓ Pożegnaj je jeden raz ✓ Rozmowę z dzieckiem przeprowadź w domu ✓ Szybko opuść salę 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Kilkukrotne żegnanie dziecka ✗ Długie rozmowy przed salą ✗ Stanie w drzwiach i obserwowanie dziecka

RUTYNA

CO POMAGA	CO UTRUDNIA
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Umów się z dzieckiem na sposób pożegnania i stosuj go, np. „buziak, przytulias, piąteczka i idziesz do pani” ✓ Rutyna pozwala dziecku powoli nabierać kontroli nad sytuacją, a rodzicowi kontroli nad czasem potrzebnym na pożegnanie 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Chaos i pośpiech, który rodzi się, gdy rodzic nagle urywa pożegnanie z dzieckiem, spiesząc się np. do pracy

POZYTYWNE KOMUNIKATY

CO POMAGA	CO UTRUDNIA
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Uśmiech rodzica ✓ Radosny i pewny głos ✓ Miłe życzenia: „Dobrej zabawy!”, „Milego dnia”, „Baw się dobrze” – dzięki temu dziecko wie, że przedszkole to miejsce, gdzie miło spędzi czas i można się tam bawić 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Słowa współczucia: „Przykro mi, ale muszę iść” – to sugeruje, że dziecko znajduje się w przedszkolu za karę ✗ Przeprosiny: „Przepraszam, ale musisz tu zostać” – to sugeruje, że przedszkole jest czymś nieprzyjemnym ✗ Pocieszanie: „Nie bój się” – to sugeruje, że jednak jest się czego bać ✗ Współczucie, żal i strach w głosie rodzica – strach rodzica to gwarancja strachu u dziecka

MÓWIENIE PRAWDY

CO POMAGA	CO UTRUDNIA
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Szczerłość ze strony rodzica ✓ Dotrzymywanie obietnic, np. „Przyjdę zaraz po twoim obiadku”, „Dzisiaj po przedszkolu pójdziemy razem na plac zabaw”, itp. 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Kłamstwa: „Mama wróci po coś do auta i za chwilę po ciebie przyjdzie” – dziecko czuje się nie tylko smutne, ale i oszukane, co sprawia, że boi się bardziej ✗ Ucieczka rodzica: wychodzenie z sali bez pożegnania, gdy dziecko odwróciło swoją uwagę przy zabawie – dziecko szybko zorientuje się, że mamy nie ma i będzie czuło się zdezorientowane, a to potęguje strach i niepokój ✗ Nie dotrzymywanie umów zawartych z dzieckiem: „Po przedszkolu odbierze cię mama”, „Będę zaraz po leżakowaniu”

CIERPLIWOŚĆ I WRAŻLIWOŚĆ

CO POMAGA	CO UTRUDNIA
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Dużo czasu spędzanie z dzieckiem ✓ Spokój rodzica, czułość i ciepłe słowa 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Poganianie dziecka ✗ Straszenie: „Jak nie wejdiesz do sali, zabieram twojego misia do domu”

WEJŚCIE DO SALI NA WŁASNYCH NOGACH

CO POMAGA	CO UTRUDNIA
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Dziecko przyprowadzone na własnych nogach 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Dziecko na rękach rodzica, które trzeba zrywać z rąk mamy

ZAUFANIE

Wiemy, że powierzają nam Państwo swój najcenniejszy skarb. Będziemy się o niego troszczyć!