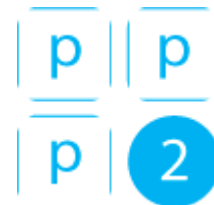


ADAPTACJA DZIECKA DO PRZEDSZKOLA



Zanim dziecko pójdzie do przedszkola

- **Wdrażanie dziecka do podejmowania obowiązków w domu** np. sprzątania zabawek, pomocy w drobnych czynnościach porządkowych.
- **Rozwijanie samoobsługi dziecka** – wg badań, dzieci, które są bardziej samodzielne, szybciej adaptują się do przedszkola. Dziecko, które nie potrzebuje pomocy dorosłego, czuje się bardziej pewne siebie. Warto zatem, by dziecko opanowało:
 - umiejętność jedzenia łyżką i pieczonej kuchenki z kubeczka,
 - ubierania i rozbierania (w ramach treningu, warto, by codziennie dziecko ubierało jedną rzecz samodzielnie),
 - samodzielne mycie rąk i buzi, wycieranie ręcznikiem,
 - sygnalizowanie potrzeb fizjologicznych, samodzielne korzystanie z toalety
 - UWAGA! Tworzenie wokół pieluch atmosfery stresu i wymagań, np. „Jesteś już duży i będziesz chodzić do przedszkola, więc nie możesz już załatwiać się w pieluchę” jest raczej czynnikiem ryzyka różnych trudności z wydalaniem niż sposobem na uczenie dziecka korzystania z toalety!!!
 - wydychywanie nosa.
- **Organizowanie kontaktów z rówieśnikami i motywowanie dziecka do porozumiewania się z nimi** (np. na placu zabaw).
- **Stopniowe uniezależnianie dziecka od rodziców** poprzez stopniowe przyzwyczajanie go do ich nieobecności (pozostawienie dziecka u kogoś, komu rodzice ufają).
- **Zostawienie sobie czasu na adaptację.** Okres adaptacji przebiega różnie u różnych dzieci i zależy od wielu czynników. Wiele dzieci chętnie przychodzi do przedszkola już po tygodniu, dwóch, ale wiele z nich potrzebuje więcej czasu. Czas poświęcony na adaptację na pewno nie będzie czasem straconym!
- **Nastawienie rodzica do przedszkola** – rodzic powinien być przekonany o tym, że chce oddać dziecko do przedszkola. Dyskusje między rodzicami wynikające z różnicy zdań na temat przedszkola, nie powinny się odbywać przy dziecku. Niepokój rodzica może udzielić się dziecku.
- **Opowiadanie dziecku o przedszkolu** – przez dłuższy czas przed rozpoczęciem roku przedszkolnego, warto codziennie opowiadać dziecku o przedszkolu:
 - kto będzie odprowadzał dziecko (najlepiej, by to była to jedna ustalona osoba, z którą będzie dziecku łatwiej się rozstać),
 - kto będzie odbierał dziecko,
 - co dziecko będzie robiło w przedszkolu (opowiadamy o faktach: dziecko będzie się mogło bawić z innymi dziećmi, rysować, budować, uczyć się itp.)
 - dlaczego dziecko będzie musiało chodzić do przedszkola.

Nie wolno straszyć dziecka przedszkolem. Nawet tak pozornie niewinne groźby, jak: „W przedszkolu cię nauczą być grzecznym”, mogą być źródłem dodatkowego stresu.

Trzeba uważać, żeby **nie idealizować przedszkola**. Informacje powinny być **konkretne i szczerze** – bez straszenia, ale i bez zbędnego osładzania. Nie należy wymyślać, jak będzie w przedszkolu. Jeśli dziecko zadaje pytanie, na które rodzic nie zna odpowiedzi, to może odpowiedzieć „**Nie wiem, ale możemy się tego razem dowiedzieć.**”

Podstawą prawidłowej relacji rodzic-dziecko jest zaufanie. Dlatego nie należy okłamywać swojej pociechy ani składać obietnic bez pokrycia. **Nie obiecujemy więc dziecku, że w przedszkolu „będzie fajnie”,** bo nie mamy wcale takiej pewności. Co więcej, istnieje spore

prawdopodobieństwo, że początki będą trudne. Warto natomiast wyposażyć dziecko w przydatne wskazówki np. mówiąc mu jak poradzić sobie w różnych problematycznych sytuacjach, kiedy zwrócić się po pomoc do pani itp.

- **Odwiedzanie i obejrzenie przedszkola** (spacery w pobliżu przedszkola, obejrzenie budynku, przechodzenie obok placu zabaw, zwracanie uwagi, że bawią się tam dzieci i miło spędzają czas.
- **Uczestniczenie w dniach adaptacyjnych** organizowanych przez przedszkole.
- Warto dać dziecku **przestrzeń na swobodne okazywanie różnych emocji** (żeby mogło powiedzieć, że się boi, nie lubi dzieci, nie chce się rozstawać). **Na tym etapie dzieciom dużo bardziej pomaga świadomość, że są wysłuchane i rozumiane, niż świadomość tego, że rodzice oczekują, że dziecko będzie z pójścia do przedszkola zadowolone.**
- **Budowanie pozytywnego obrazu nauczyciela** – warto zachęcać dziecko do kontaktu z nauczycielem, opowiadać o pozytywnych cechach nauczyciela (np. pani przytula dzieci, bawi się z dziećmi, czyta dzieciom książeczki, pomaga kiedy sobie z czymś nie radzą). Współpraca z nauczycielem i okazywanie mu zaufania dają dziecku poczucie, że jest pozostawiane w dobrych rękach.
- **Wprowadzenie schematu dnia** – przed rozpoczęciem edukacji przedszkolnej, dobrze byłoby, gdyby rodzice zorientowali się w planie dnia przedszkolnego (kiedy jest pora drzemki/zabawy/posiłków) i postarali się zastosować podobny schemat w domu.
- **Wspólne przygotowanie wyprawki do przedszkola**
 - przygotowanie do przedszkola powinno być rozłożone w czasie, można wspólnie z dzieckiem dokonać zakupu artykułów potrzebnych w przedszkolu. **Ważne, by dziecko samo dokonało wyboru artykułu w cenie wyznaczonej przez rodzica, np. może wybrać kaptcie z samochodami lub z dinozaurami jeśli mieszczą się w akceptowanym przez rodzica przedziale cenowym.**
 - Rzeczy przygotowane do przedszkola powinny być podpisane.
 - Warto pamiętać, aby wszystkie ubrania były takie, które dziecko może sobie samo szybko zdjąć albo założyć (bez guzików, zapięć w niewygodnych miejscach, sznurowania).

Wskazówki na pierwsze dni w przedszkolu

Rodzicu!

1. Stopniowo reguluj pobyt dziecka w przedszkolu – w początkowym etapie dobrze jest odbierać dziecko wcześniej.
2. Nie przychodź w ostatniej chwili do przedszkola – pozostawienie dziecka w placówce nie może odbywać się w atmosferze pośpiechu.
3. Pożegnaj się z dzieckiem – pożegnanie powinno być ciepłe, serdeczne, ale nie warto go przedłużać w nieskończoność. Nie wymagaj od dziecka deklaracji, że nie będzie płakać. Życz mu dobrej zabawy, powiedz kiedy będzie odebrane.
4. Nigdy nie znikaj niepostrzeżenie w momencie, gdy dziecko na chwilę odwróci swoją uwagę! Wywołuje to w dziecku dezorientację, poczucie porzucenia, potęguje lęk.
5. Określ kiedy przyjdiesz po dziecko – użyj określenia czasowego typu: „po obiedzie”/„po leżakowaniu”/„po spacerze”/„po podwieczorku”. Dziecko prawdopodobnie będzie wciąż dopytywać kiedy rodzic je odbierze, jednakże po pewnym czasie, rytuał da mu poczucie bezpieczeństwa. Nie spóźniaj się!

6. Unikaj pytań typu: „Czy już mogę iść?”, „Już idę, dobrze?” – decyzję podejmuje rodzic, pytania dają dziecku złudną nadzieję, że jednak do rozstania może nie dojść; lęk rodzica udziela się dziecku.
7. Daj dziecku do przedszkola ulubioną maskotkę – przytulankę, kocyk, poduszeczkę, chusteczkę (nie mogą to być małe figurki i cenne przedmioty, które mogą się zagubić). Dzięki temu dziecko miało poczucie łączności z domem. Wcześniej należy jednak upewnić się, czy pozwalają na to przepisy sanitarne.
8. Jeśli masz taką możliwość, dobrze jest w początkowym okresie uczęszczania dziecka do przedszkola odbierać je trochę wcześniej. Gdy widzimy, że proces adaptacji idzie w dobrym kierunku, można stopniowo wydłużać pobyt.
9. Pozwól dziecku na trudne emocje. Gdy dorosły zaczyna pracę w nowym miejscu też zwykle doświadcza stresu i różnego rodzaju obaw. Bywa, że w przedszkolu dziecko zachowuje się spokojnie, ale odreagowuje przykre emocje po powrocie do domu, czyli w środowisku w którym czuje się bezpiecznie. Taka sytuacja w początkowym okresie adaptacji nie powinna budzić niepokoju.

Co po powrocie do domu?

W związku z tym, że okres adaptacji to dla dziecka duży stres, poświęć mu w domu więcej uwagi niż zwykle, okazuj czułość, nie wpytuj o to, czy dziecko zjadło obiad, ile picia wypilo i dlaczego zmoczyło majtki. Zapytaj raczej o odczucia dziecka, zachęć do opowiadania: „opowiesz mi o przedszkolu?”

Jeśli rodzic dostaje sygnały, że adaptacja dziecka nie przebiega pomyślnie warto rozważyć kontakt z poradnią psychologiczno-pedagogiczną. Pozwoli to ustalić przyczyny trudności dziecka oraz udzielić mu adekwatnej pomocy.