

# ***JAK UŁATWIĆ DZIECKU ADAPTACJĘ W PRZEDSZKOLU***

## **POZYTYWNE NASTAWIENIE**

Jeżeli rodzice chcą aby ich maluch awansował na przedszkolaka bardzo ważne jest pozytywne nastawienie do sytuacji. Podejmując decyzję o zapisaniu dziecka do przedszkola i dokonując wyboru konkretnej placówki rodzice powinni być przekonani, że takie rozwiązanie będzie najlepsze, zarówno dla nich, jak i dla dziecka. Dobrze, by decyzja była podjęta raz, a później konsekwentnie realizowana. Często nie zdajemy sobie sprawy, jak bardzo wyraźnie dzieci odczytują nasze emocje i jak duży wpływ nastroje dorosłych mają na samopoczucie i komfort dziecka. Dziecko momentalnie wyczuje nasze wahanie, co z pewnością nie pomoże mu w adaptacji. Dziecko nie powinno widzieć na twarzy rodziców niepokoju. Nie należy przy nim dyskutować, czy dane przedszkole jest dobre, czy złe. Nawet gdy malec bawi się w swoim pokoju i tak słyszy, o czym rozmawiają dorośli. Najlepiej pójście do przedszkola traktować jak coś naturalnego i oczywistego. Dorośli chodzą do pracy, starsze dzieci do szkoły, a młodsze do przedszkola.

Dobrym pomysłem jest opowiedzenie dziecku o tym, jak sami w dzieciństwie chodziliśmy do przedszkola. Co wspominamy najmilej? Można obejrzeć z dzieckiem nasze zdjęcia z przedszkola.

Warto przeczytać dziecku książeczki, które opowiadają o przedszkolu np.:

- „Basia i przedszkole” Zofia Stanecka, Marianna Olejak;
- „Zuzia idzie do przedszkola” Liane Schneider, Eva Wenzel-Burger;
- „Lulaki, Pan Czekoladka i przedszkole, czyli ważne sprawy małych ludzi” Beata Ostrowicka;
- „Tupcio Chrupcio nie chce iść do przedszkola” Anna Casalis, Marco Campanella;

- „Kamyczek. Przedszkole” Christine L'Heureux, Gisele Legare.

Absolutnie nie należy straszyć dziecka mówiąc: „W przedszkolu nauczą Cię grzeczności.”, ani przypominać co chwilę: „Jak zostaniesz przedszkolakiem, będziesz musiał...” Podobne uwagi zniechęcają dziecko do przedszkola, wywołują niepotrzebny stres. Lepiej, aby dziecko miało wrażenie, że „awansuje na przedszkolaka” , co oznacza „teraz jesteś już taki duży”.

Warto wybrać się z dzieckiem na wspólne zakupy „wyprawki” do przedszkola i dać mu samodzielnie wybrać kapcie, piżamę, worek, pościel, co pozwoli mu bardziej emocjonalnie związać się z przedszkolem.

## **NAUKA SAMODZIELNOŚCI**

Rodzice pomagają dziecku podczas mycia, ubierania, jedzenia, często nawet wyręczają je w tym. Aby pobyt w przedszkolu nie był zbyt dużym stresem dla dziecka, powinno ono radzić sobie w łazience i przy stole. Im bardziej samodzielne będzie w czynnościach samoobsługowych, tym pewniej będzie się czuło. Jest jeszcze trochę czasu, warto więc poćwiczyć z nim w domu samodzielne jedzenie, picie z kubka, ubieranie się, mycie rąk, korzystanie z toalety. Niech przynajmniej próbuje samo zacząć działać. Już teraz należy wdrażać dziecko do samodzielnego rozbierania i ubierania się, zjadania posiłków przy stole, gryzienia pokarmów różnej konsystencji. Dobrze jest nagradzać przejawy samodzielności dziecka, okazywać mu swoją radość i zadowolenie. Można stosować pochwały typu: „założyłeś sam spodnie, zupełnie jak prawdziwy przedszkolak”.

Dobrze, aby dziecko zanim zacznie chodzić do przedszkola miało doświadczenie pozostawania pod opieką innych osób niż rodzice. Niech zostanie na jakiś czas u dziadków, cioci czy znajomych. Warto też postarać się, aby dziecko miało jak najwięcej kontaktów z rówieśnikami.

Korzystny jest również udział w organizowanych w przedszkolu dniach adaptacyjnych.

## **OD 1 WRZEŚNIA**

Do przedszkola warto dobrać dziecku ubranka, w których będzie się czuło swobodnie i które łatwo się zdejmuje (np. dresy, spodnie na gumkę zamiast ubrań z guzikami, bluzki wciągane przez głowę -nie za ciasne). Aby uniknąć atmosfery pośpiechu i nerwowości lepiej rano nie przyprowadzać dziecka do przedszkola na ostatnią chwilę. Warto mieć czas na spokojne towarzyszenie malcowi w szatni. Po chwili najlepiej jest czule, ale stanowczo i konsekwentnie pożegnać się i wyjść. Nie należy pytać: „Czy mogę już iść?”, „Już idę, dobrze?”, bo co zrobić, jeśli dziecko zdecydowanie powie „NIE!”? Nie warto przedłużać pożegnań. Można wypracować sobie z dzieckiem „rytuał” - np. buziaczek, „piąteczka” i dziecko idzie do pani. Część dzieci mniej emocjonalnie przeżywa pozostawanie w przedszkolu gdy jest odprowadzane przez tatę, babcię lub dziadka a nie przez mamę. Zapewnijcie Państwo dziecko, że wrócicie po nie z przedszkola np. podając porę przybycia, np. po obiedzie. Niezwykle istotne jest spełnianie tych umów od samego początku. To budzi zaufanie i dziecku łatwiej rozstać się z rodzicem, który każdorazowo przychodzi po niego w ustalonym czasie. Nie należy kłamać przy rozstaniach i obiecywać, że za chwilę się wróci.

Jeśli jest to możliwe, w pierwszych dniach warto odbierać dziecko wcześniej. Nie chodzi tylko o skrócenie rozłąki, ale również o to, że małe dziecko szybko się męczy, gdy ma dużo nowych wrażeń i doświadczeń. Do tak dużej zmiany warto więc maluszka przyzwyczajać stopniowo.

W pierwszych przedszkolnych dniach dobrze jest poświęcić dziecku więcej czasu niż zwykle, okazywać mu więcej czułości, częściej przytulać.

Pomimo wielkiej ciekawości rodziców nie należy nadmiernie wypytywać dziecka i wymuszać na nim by zawsze opowiadało o tym, co wydarzyło się w przedszkolu. Warto być w bliskim kontakcie z nauczycielkami, rozmawiać z nimi o dziecku. Wychowawca powie Państwu, jak dziecko funkcjonuje w przedszkolu.

***ŻYCZYMY UDANEGO STARTU W PRZEDSZKOLU !***