

ADAPTACJA DZIECKA 3-LETNIEGO DO PRZEDSZKOLA

DRODZY RODZICE!

Debiut dziecka w przedszkolu to niełatwa sprawa. To trudne chwile zarówno dla dziecka, jak i dla Was. Oddajecie przecież swoją pociechę w obce ręce, obawiacie się Państwo właściwie wszystkiego – reakcji swojego ukochanego dziecka, może jest to także pierwsze rozstanie z maluchem po ciągłym wspólnym przebywaniu. To pierwsza poważna zmiana w Waszym wspólnym życiu. Jednak jak wiele decyzji, także i tę należy kiedyś podjąć. Proszę nie obawiać się i nie zmieniać jej pochopnie, nawet, gdy dziecko się przed nią broni, może płacze. Dlatego do pierwszych dni w przedszkolu należy się zawnoczu przygotować. Wtedy łatwiej będzie nam wspólnie ten trudny okres przeżyć. **Oto kilka sprawdzonych rad i wskazówek.**

1. Podjęta decyzja powinna być konsekwentnie realizowana

Jeżeli jesteśmy przekonani, że nasze dziecko powinno iść do przedszkola, nie możemy okazywać dziecku naszych wahań i wątpliwości. Dziecko ufa nam, wierzy, że wszystko, co robią rodzice jest dla niego dobre. Dlatego okazywanie niepokoju, zaburza tę wiarę. Trzeba dziecku cierpliwie tłumaczyć:

Mamusia i tatuś chodzą do pracy, dzieci chodzą do przedszkola lub do szkoły.

2. Nastaw dziecko pozytywnie

Opowiadając dziecku o przedszkolu należy wskazać na pozytywne aspekty: *W przedszkolu będziesz mógł bawić się z innymi dziećmi, jest tam dużo ciekawych zabawek, tam jest miło i wesoło.* Trzeba powiedzieć dziecku, kto będzie je zaprowadzał i odbierał z przedszkola.

3. Naucz dziecko samodzielności

Aby zminimalizować stres dziecka w pierwszych dniach w przedszkolu naucz je podstawowych czynności samoobsługowych:

- Zgłaszanie potrzeb fizjologicznych
- Samoobsługa w toalecie
- Ubieranie i rozbieranie się w szatni
- Siedzenie podczas posiłku przy stole, trzymanie łyżki
- Samodzielne jedzenie

4. Nie spiesz się

Unikaj pospiesznego, nerwowego wyjścia do przedszkola, pożegnania. Przyjdź do przedszkola wcześniej, pożegnaj się czule, ale stanowczo. Przeciąganie pożegnania, bo dziecko płacze lub płacz mamy przy pożegnaniu nie pomaga dziecku. Powiedz: *Przyjdę po ciebie po leżakowaniu, jak zjiesz podwieczorek, będę na ciebie czekała w szatni.* Trzeba dotrzymać słowa. Nie wolno obiecywać, jeśli wiesz, że tego nie spełnisz!

5. Po powrocie z przedszkola poświęć dziecku nieco więcej czasu

Przytul dziecko, zapytaj: *Co robiłeś dzisiaj w przedszkolu, jak ma na imię twój nowy kolega?* Nie należy zadawać pytań typu: *Co było dzisiaj na obiad? Zjadłeś wszystko?* Na takie pytania odpowie nauczyciel, pytaj o to, co dla dziecka jest ważne, co daje mu poczucie bezpieczeństwa.

6. Pozwól dziecku zabrać do przedszkola jego ulubioną zabawkę

To dla dziecka kawałek domu, czegoś co zna. Pamiętaj, by nie była to zabawka malutka, którą łatwo zgubić, bo to wywoła dodatkową rozpacz.

7. Przyzwyczajaj dziecko do przedszkola stopniowo

Jeśli to możliwe stopniowo wydłużaj czas pobytu dziecka w przedszkolu.

8. Zaufaj nauczycielowi

Rozmawiaj z nauczycielem, wyjaśniaj swoje wątpliwości. Małe dzieci często mają rozbudzoną fantazję. Dlatego weź poprawkę na to, co dziecko opowiada. Tylko współpraca z nauczycielką, oparta na wzajemnym zaufaniu przyniesie oczekiwane rezultaty.

SPOSOBY PRZYGOTOWANIA DZIECKA

1. Zapoznaj dziecko z przedszkolem- przejdź z dzieckiem drogę do przedszkola, obejrzyjcie wspólnie salę i ogród, zapytaj o plan dnia i zwyczaje
 2. Rozmawiaj o przedszkolu ze znajomymi dziećmi, które chodzą już do przedszkola
 3. Opowiedz, jak to było, gdy rodzice chodzili do przedszkola
 4. Uświadom, dziecku, jakie korzyści da mu przedszkole – nowi koledzy, nowe zabawki, wspólne zabawy i wycieczki
 5. Wspólne z dzieckiem kupowanie przedszkolnego wyposażenia – kapci, plecaka itp.
 6. Ćwiczenie z dzieckiem czynności samoobsługowych
 7. Uczestniczenie w przedszkolu w pierwszym zebraniu z rodzicami
- Dziecko do roli przedszkolaka musi być przygotowywane stopniowo.

O CZYM RODZICE POWINNI PAMIĘTAĆ

- Nie wolno dziecka straszyć przedszkolem – *jak pójdiesz do przedszkola to cię tam nauczą*
- Nie wolno posyłać do przedszkola dziecka, które nigdy nie zostawało bez mamy – taki początek z góry jest skazany na niepowodzenie
- Nie wymuszać na dziecku, by zaraz po powrocie z przedszkola opowiadało, co robiło w przedszkolu
- Jeśli dziecko płacze przy rozstaniu lepiej, jeśli przez kilka dni odprowadzi je tato. Na ogół rozstania z tatą są mniej bolesne
- Nie zaglądać do sali, jeśli już pożegnaliśmy się z dzieckiem. To powoduje dodatkowy stres – dziecko będzie przez resztę dnia stało przy drzwiach i czekało – bo jeśli mama raz zajrzała to może jest tam jeszcze?
- Nie trzeba dzwonić do przedszkola w pierwszych dniach co kilka minut – każde wyjście nauczycielki z sali powoduje dodatkowe zaburzenie bezpieczeństwa dziecka. Maluszek na ogół po kilku minutach się uspokaja, a rodzice długo jeszcze przeżywają rozstanie.
- Proszę zostawić swój nr telefonu – ważne, by personel przedszkola mógł skontaktować się z rodzicami.

Drodzy Rodzice!

Pamiętajcie, że nawet najlepiej przygotowane dziecko ma prawo płakać i wyrażać swoje niezadowolenie – w końcu całe jego dotychczasowe życie ulega zmianie!

Okres adaptacji przebiega różnie, każde dziecko inaczej reaguje na zmiany, potrzebuje różnego okresu czasu, by zmiany zaakceptować.

Powodzenia i do zobaczenia w przedszkolu!

Artykuł na podstawie E. Gruszczyk – Kolczyńska, E. Zielińska Wspomaganie rozwoju umysłowego trzylatków i dzieci starszych wolniej rozwijających się