

## ADAPTACJA DZIECKA W PRZEDSZKOLU

Drogi Rodzicu! Adaptacja dziecka w przedszkolu może trwać kilka tygodni. To czas, kiedy dziecko musi poznać nowe miejsce, przystosować się do innego rytmu dnia, a także zaakceptować obowiązujące w przedszkolu zasady. To wszystko wymaga od niego sporego wysiłku. Procesowi oswojania tych wszystkich nowości sprzyja regularność. Gdy maluch choruje i nie chodzi do przedszkola, proces adaptacji przedłuża się.

Zdajemy sobie sprawę, że dla Was Drodzy Rodzice to również trudny czas....Czas silnych emocji. Rozstanie z dzieckiem, z którym się jest cały czas to bolesne doświadczenie. Pamiętajmy jednak, że nadrzędnym celem powinno być dobro dziecka, dla którego przedszkole jest ważnym etapem w rozwoju społecznym, który uczy współżycia w grupie, szacunku i tolerancji dla innych, praw i obowiązków jakie ma każdy uczestnik społeczeństwa. Trening ten ułatwia dziecku życie.

## DLACZEGO WARTO ABY DZIECI CHODZIŁY DO PRZEDSZKOLA?

### PRZEDSZKOLE:

- **uczy samodzielności** - maluch ćwiczy ubieranie się i rozbieranie, korzystanie z toalety, wycieranie nosa, wiązanie butów. W domu chętnie go wyręczamy, w przedszkolu z czasem musi sobie radzić sam,
- **rozwija ruchowo** – zabawy muzyczne, ćwiczenie sprawności rąk, tańce, zawody sportowe, a nawet skakanie na jednej nodze rozwijają zmysł równowagi, pozwalają na wyładowanie energii, ćwiczą sprawność fizyczną ,
- **rozwija społecznie** - we wspólnych zabawach, także naśladować kolegów, dziecko może pomagać innym, przeżywać pierwsze waśnie i pierwsze przyjaźnie. Dowiaduje się w praktyce, co to współdziałanie, ustępstwo, kompromis, uczy się szacunku dla innych, respektowania ich zdania i praw
- **przygotowuje do szkoły** - dziecko uczy się nie tylko literek i cyferek, ale także koncentracji, sprzątnięcia po sobie, dokończania rozpoczętych zadań, spełniania poleceń, ponoszenia konsekwencji swoich zachowań,
- **rozszerza horyzonty** - przedszkolak poznaje nowe, ważne dla niego dorosłe osoby, które w wielu sprawach mogą stać się do niego wzorcami. Uczy się w ten sposób, że można ufać nie tylko mamie i tacie czy babci.

## **MAMO! TATO!**

### **WŁAŚNIE ZOSTAŁEM PRZEDSZKOLAKIEM I POTRZEBUJĘ**

#### **WASZEGO WSPARCIA:**

1. Rodzicu! Opowiadaj dziecku o przedszkolu, ale w żadnym wypadku nie obiecuj zbyt wiele. Nie mów, że będzie wspaniale, że wszyscy będą go lubić, że będzie miał wspaniałych kolegów, że będą niesamowite zabawki. Dziecko nie koniecznie będzie odczuwać to w ten sposób i powstanie niepotrzebny konflikt. Powiedz, że pozna nowe dzieci, że będzie mógł zobaczyć zabawki, których nie ma w domu. Nie strasz dziecka przedszkolem.
2. Postaraj się wprowadzić regularność tak, by pewnym zajęciom towarzyszyły rytuały, szczególnie poranne. Kiedy dziecko nauczy się jakie czynności wykonywać w domu przed wyjściem do przedszkola będzie to na pewno mniej stresujący i spokojniejszy moment. Będzie też nieco łagodniło stres związany z rozstaniem z rodzicem. Nerwowy poranek = nerwowy dzień w przedszkolu.
3. Ucz dziecko samodzielności. To najlepsze, co możesz zrobić dla przyszłego przedszkolaka. Dziecko samodzielne jest pewniejsze siebie i mniej zagubione w nowej sytuacji.
4. Powiedz dziecku, kiedy dokładnie po nie przyjdiesz i dotrzymaj słowa, choćby nie wiem co. Należy przy tym używać dla dziecka łatwych ram czasowych. Nie mówimy: Będę po Ciebie o 13, ale: Przyjdę po Ciebie po obiedzie/podwieczorku. Dotrzymanie słowa jest niezwykle ważne, bo dzięki temu dziecko będzie w kolejnych dniach czuło się bezpieczniej, wiedząc, że i kiedy po nie wracasz.
5. Pożegnaj się z dzieckiem. Bądź czuły ale nie za bardzo. Zbyt duża czułość lub oziębłość może utrudnić dziecku rozstanie. Pamiętaj! Pożegnanie powinno być też krótkie. Im dłużej trwa tym jest trudniejsze. Nie należy przeciągać pożegnania, bo to wpływa nie tylko źle na dziecko, ale i na twoją wiarygodność. Im więcej buziaczków, przytulasek dziecku dajesz, tym bardziej dajesz mu do zrozumienia, że martwisz się o nie, nie wierzysz w jego samodzielność.
6. Po pierwszym dniu w przedszkolu dzieci reagują różnie. Jeśli dziecko nie płakało i było zadowolone, nie zdziw się jeśli zacznie płakać po kilku dniach. Dzieje się tak, bo dziecko wybawiło się nowymi zabawkami. poznało przedszkole i już jest ono "nudne", więc woli zostać z Tobą. Jeśli dziecko płacze, kiedy je odbierasz powiedz mu, że jesteś dumny, że tęskniłeś i cieszysz się, że je widzisz.
7. Ubierz dziecko wygodnie. W przedszkolu panuje zasada - więcej wygody niż mody. Najlepiej sprawdzają się spodnie dresowe, legginsy i T-shirt.
8. Jeśli dziecko płacze bardzo przy pożegnaniu, lub jeśli czujesz, że TY możesz nie dać rady

- podczas rozstania, możesz poprosić by przez pierwsze dni dziecko odprowadzał tata, babcia, dziadek, ktoś dziecku bliski. Stres dla obu stron, w takiej sytuacji bywa mniejszy.
9. Nie zadawaj od razu po wyjściu z przedszkola, zbyt wielu pytań. To może stresować dziecko. Daj mu chwilę, zapytaj , a gdy dziecko nie chce opowiadać nie ciągnij za język. W okresie adaptacji takie pytania mogą powodować stres.
  10. Jeśli masz jakiegokolwiek pytania, wątpliwości, obawy - rozmawiaj z nauczycielem swojego dziecka. Na pewno wspólnie znajdziecie odpowiedzi. Powodzenia!

Artykuł powstał na podstawie publikacji:

H. Usielska-Ptaszak, „Nie bójmy się przedszkola” .

B. Chrzanowska-Pietraszak, „Jak zachęcić dziecko do przedszkola”, „Mamo to ja”.

<http://boberkowy-world.blogspot.com/2016/08/adaptacja-w-przedszkolu-rady-dla.html>