



# Adaptacja w przedszkolu

## ***Drogi rodzicu!!!***

Już nie długo Twoje dziecko stanie po raz pierwszy na progu przedszkola. Oto kilka rad jak przygotować się do tego ważnego wydarzenia i dowiedzieć się co może was czekać. Rozwój człowieka następuje w środowisku, w którym żyje i wchodzi w różne relacje. Dziecko zaczyna swój rozwój w środowisku rodzinnym, tam czuje się bezpieczne i kochane.

W momencie, gdy rozpoczyna przygodę w przedszkolu, często pojawiają się trudności. Malucha czekają poważne zmiany w życiu, często trudne do zaakceptowania. Dlatego bardzo ważną rolę pełnią tutaj Rodzice. Nie należy ulegać dziecku i zabierać go do domu, nawet kiedy płacze i prosi.

Te sytuacje będą się powtarzały w zależności od samopoczucia Waszego dziecka, ale jest ono mądre i w końcu zacznie wykorzystywać słabość Rodzica. Do takich sytuacji muszą się przygotować zarówno dzieci, jak i rodzice, gdyż znacznie ułatwi to przeżycie tego trudnego dla wszystkich okresu przyzwyczajania do nowej rzeczywistości.



## TO WARTO WIEDZIEĆ

- **Bądź konsekwentny.**

Rodzice muszą być przekonani, że pójście dziecka do przedszkola jest decyzją najlepszą zarówno dla nich, jak i dla niego. Jeżeli chcemy, żeby dziecko przyjęło naszą decyzję z ufnością, bezwzględnie nie możemy okazać mu naszego wahania i wątpliwości. Z pewnością, należy je przygotować do nowego etapu w życiu. Można wytłumaczyć, że tak, jak rodzice idą do pracy – dziecko chodzi do przedszkola.

- **Nastaw dziecko pozytywnie.**

Opowiadając dziecku o przedszkolu, mów tylko pozytywnie, np.: W przedszkolu jest dużo chłopców i dziewczynek, które bawią się kolorowymi zabawkami. Jest tam bardzo wesoło i przyjemnie. Dobrze jest też powiedzieć, kto będzie je zaprowadzał do przedszkola, a kto odbierał. Ważne, by zawsze trzymać się ustalonego porządku.

- **Naucz swoją pociechę samodzielności.**

Pierwsze dni w przedszkolu to duży stres, który jest większy w przypadku, gdy dziecko jest mało samodzielne. Aby ten stres choć trochę zminimalizować, należy wcześniej zadbać, by (na miarę swoich możliwości) radziło sobie w takich sytuacjach, jak:

- Zgłaszanie potrzeb fizjologicznych.
- Samoobsługa w toalecie (wycieranie pupy, podciąganie majtek, spuszczenie wody).
- Ubieranie i rozbieranie się w sali (szatni).
- Siedzenie podczas posiłku przy stole, trzymanie łyżki.
- Samodzielne jedzenie.

- **Czule, ale stanowczo pożegnaj się z dzieckiem.**

Nie jest wskazane przyprowadzanie dziecka do przedszkola w ostatniej chwili, gdyż pośpiech podczas rozbierania i zniecierpliwienie temu towarzyszące wprowadzają go w stan niepokoju i pobudzenia. Pożegnanie powinno być czule, ale krótkie. Dobrze jest powiedzieć dziecku: Przyjdę po ciebie po leżakowaniu... Jak zjesz podwieczorek, będę na ciebie czekała w szatni. Bardzo ważne jest dotrzymywanie słowa, ponieważ daje ono dzieciom poczucie bezpieczeństwa i zarazem pewność, że rodzic przyjdzie.

- **Poświęć dziecku więcej czasu niż zwykle.**

Pierwsze dni pobytu w przedszkolu to trudny okres dla rodziców i dzieci. Trzymając dziecko na kolanach zapytaj: Co robiłeś dzisiaj w przedszkolu? Jak ma na imię twój nowy kolega? Nie należy natomiast zadawać pytań typu: Co dzisiaj jadłeś na obiad? Zjadłeś wszystko, co pani nałożyła? Czy pani cię karmiła? Odpowiedzi na te pytania są ważne, ale tylko dla rodziców, nie dla dziecka. O to można zapytać nauczyciela. W rozmowie z dzieckiem należy położyć nacisk na jego samopoczucie w przedszkolu, relacje z kolegami, podejmowane zabawy oraz na zaradność życiową.

- **Nauczyciel zna twoje dziecko – rozmawiaj z nim i ufaj mu.**

Dzieci po powrocie z przedszkola najczęściej opowiadają o różnych wydarzeniach, które miały miejsce w przedszkolu. Porozmawiaj z nauczycielką, jeżeli pewne fakty i zdarzenia budzą twoje wątpliwości, wydają ci się niewiarygodne albo cię cieszą. Niektóre dzieci mają wybujałą wyobraźnię i rozbudzoną fantazję. Dlatego weź poprawkę na to, co dziecko opowiada. Prawidłowa współpraca z nauczycielką, która jest oparta na wzajemnym zaufaniu przyniesie pozytywne skutki.

Dziecko do roli przedszkolaka powinno być przygotowywane stopniowo, nie róbmy wszystkiego na raz. Rozciągajmy ten proces w czasie, aby mogło oswoić się z myślą o tym, że pójdzie do przedszkola. Rodzic nie może przebyć drogi rozwojowej za dziecko. Ono samo musi pokonywać kolejne etapy, a dorosły tylko je wspierać i wspomagać.

Okres adaptacji przebiega różnie, jedno dziecko po tygodniu ma już najgorsze za sobą, inne swój trudny czas zaczyna dopiero po miesiącu (i to też jest normalne) – bo dopiero wtedy zrozumiało i w pełni odczuło, że pewien etap skończył się bezpowrotnie, a ono wolałoby żeby było tak jak dawniej.

**ŻYCZYMY PAŃSTWU ORAZ WASZYM DZIECIOM WIELU POZYTYWNYCH EMOCJI  
NA POCZĄTKU PRZEDSZKOLNEJ PRZYGODY.**