



ADAPTACJA W PRZEDSZKOLU



Moment w którym dziecko przekracza próg przedszkola jest niezwykle ważnym wydarzeniem w życiu całej rodziny. Proces przystosowania do zachodzących w życiu zmian nazywamy adaptacją.

W trakcie adaptacji, zarówno dzieciom, jak i rodzicom towarzyszy całe spektrum różnorodnych emocji. Począwszy od strachu i uczucia niepewności wobec pierwszych dni w nowym, nieznanym miejscu, skończywszy na poczuciu ekscytacji i radości z podejmowania nowych wyzwań oraz nowego etapu w życiu dziecka.

Wiedząc jaki jest to trudny proces dla dzieci i rodziców chcemy go troszkę przybliżyć dla wszystkich.





Jak przygotować dziecko do przedszkola?

Najważniejsze jest zrozumienie i poczucie bezpieczeństwa dziecka. Wyobraźmy sobie co czuje dziecko, które nagle, z dnia na dzień zostaje przekazane do rąk obcych osób. Mama lub tata, mają właśnie jakieś wyjątkowo ważne powody, żeby je zostawić. Wcześniej tak nie było! A może wcześniej był żłobek, który dziecko już znało? Nowe miejsce! Nowi ludzie! Nowe zasady! Brak rodziców! Brak orientacji w czasie! (Co to znaczy, że tata będzie po mnie po 12?). Fala emocji jaka zalewa dziecko bez wątpienia sięga rozmiarów tsunami.

- ✓ **przygotuj dziecko: mów o przedszkolu, odwiedzaj je, pokaż plac zabaw, weź udział w zajęciach adaptacyjnych, poznaj kolegów, którzy też idą do tej samej grupy, jeśli to możliwe;**
- ✓ **mów językiem pozytywów: życz dziecku dobrej zabawy w przedszkolu, miłego dnia, zachęć do zbudowania wielkiej wieży z klocków. Unikaj komunikatów, które budują strach albo przekonanie, że przedszkole to nieprzyjemne, groźne miejsce: "Nie bój się", "Przykro mi, ale muszę iść", "Dasz sobie radę", unikaj smutnego, rozżalonego tonu – staraj się przenieść na dziecko entuzjazm, pozytywne emocje, radość**
- ✗ **daj czas: na rozmowę przed przedszkolem, na uspokojenie się w domu, na wybranie zabawki do przedszkola, spokojne ubranie się, na zapomnienie czegoś z domu i powrót po to, jednak staraj się przed samym wejście do sali załatwić sprawy w miarę szybko: pożegnaj się z dzieckiem, przekazaj je nauczycielowi, idź – nie obawiaj się, wszystko będzie dobrze**





✔ **stopniuj czas pobytu dziecka w przedszkolu – na początku niech dziecko spędza w przedszkolu tylko kilka godzin, z czasem – możesz to zmienić, jeśli dziecko będzie się czuło komfortowo**

✔ **dotrzymuj umów, nie oszukuj: nie uciekaj, gdy coś odwróci uwagę dziecka, nie oszukuj "Pójdę do samochodu i zaraz wracam" – dziecko Ci ufa, dzięki temu, czuje się bezpiecznie – niech tak zostanie**

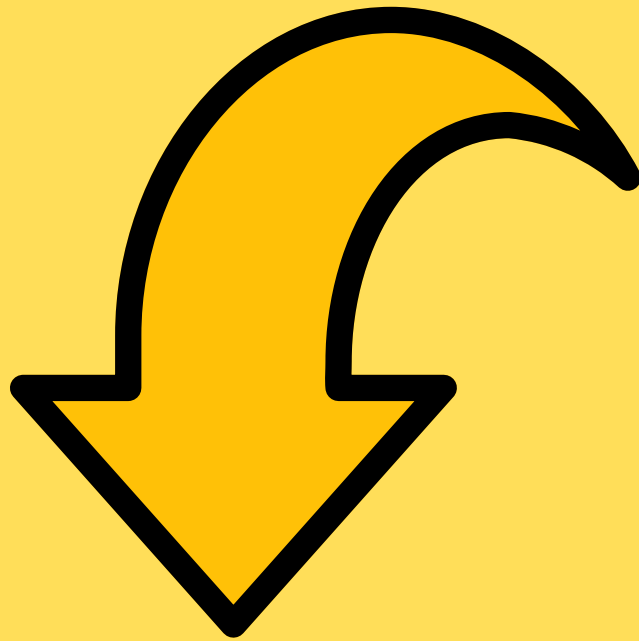
✔ **buduj rutynę poranną: dzięki temu unikniecie wielu stresów, dziecko będzie wiedziało co zaraz nastąpi i będzie na to lepiej emocjonalnie przygotowane, możecie np. żegnać się zawsze w ten sam sposób "Buziak, przytulias i czas na zabawę!"**

✔ **daj dziecku "kawałek domu" – dzięki ulubionej zabawce dziecko poczuje się lepiej**

✔ **zaufaj nauczycielowi lub podziel się z nim miłym komentarzem. Daj znać, że rozumiesz jak trudny to dla niego czas!**



**Jak powinno
wyglądać rozstanie
z dzieckiem?**



POŻEGNANIE Z DZIECKIEM



BEZ POŚPIECHU, BEZ PRZEDŁUŻANIA

- Daj dziecku czas na spokojne przygotowanie się do wyjścia i rozmowę przed pożegnaniem. Nie poganiaj.
- ◀ Przed salą pożegnaj się z dzieckiem i przekaż dziecko nauczycielowi. Nie stój w drzwiach, nie przeciągaj tego momentu, nie zaglądaj ukradkiem do sali.

RUTYNA, UMOWY, RYTM

- Wypracuj rytm, np.: trasa do przedszkola, rozmowa, pożegnanie, wejście do sali; odebranie dziecka np. po umówionym posiłku; ulubiona zabawka dziecka.
- ◀ Dotrzymuj umów, odbieraj dziecko o ustalonej porze.

POZYTYWNE KOMUNIKATY



- Uśmiechaj się, miej radosny i pewny głos, życz dziecku miłej zabawy, dobrego dnia, miłego czasu z kolegami.
- ◀ Nie buduj strachu: "Nie bój się", "Dasz radę", "Poradzisz sobie", "Nie płacz", "Co, boisz się?", "Przykro mi, ale musisz iść do przedszkola" - to buduje przekonanie, że dziecko będzie mierzyć się z czymś przykrym, niemiłym.

POŻEGNANIE Z DZIECKIEM



MÓW PRAWDĘ, DOTRZYMUJ UMÓW

- Powiedz: "Wrócę po zupie", "Dziś odbierze cię mama" - dziecko Ci ufa.
- ◀ Nie oszukuj: "Idę do auta i zaraz wrócę", nie uciekaj, gdy dziecko zajmie się zabawą.

BĄDŹ CIERPLIWY I WRAŻLIWY

- Rozmawiaj z dzieckiem, buduj pozytywne nastawienie, dawaj czas, dużo uwagi
- ◀ Nie strasz ("Jak nie wejdiesz do sali - zabieram misia"), nie dawaj kar ani nagród za pójście do przedszkola, za płacz.

WEJŚCIE DO SALI

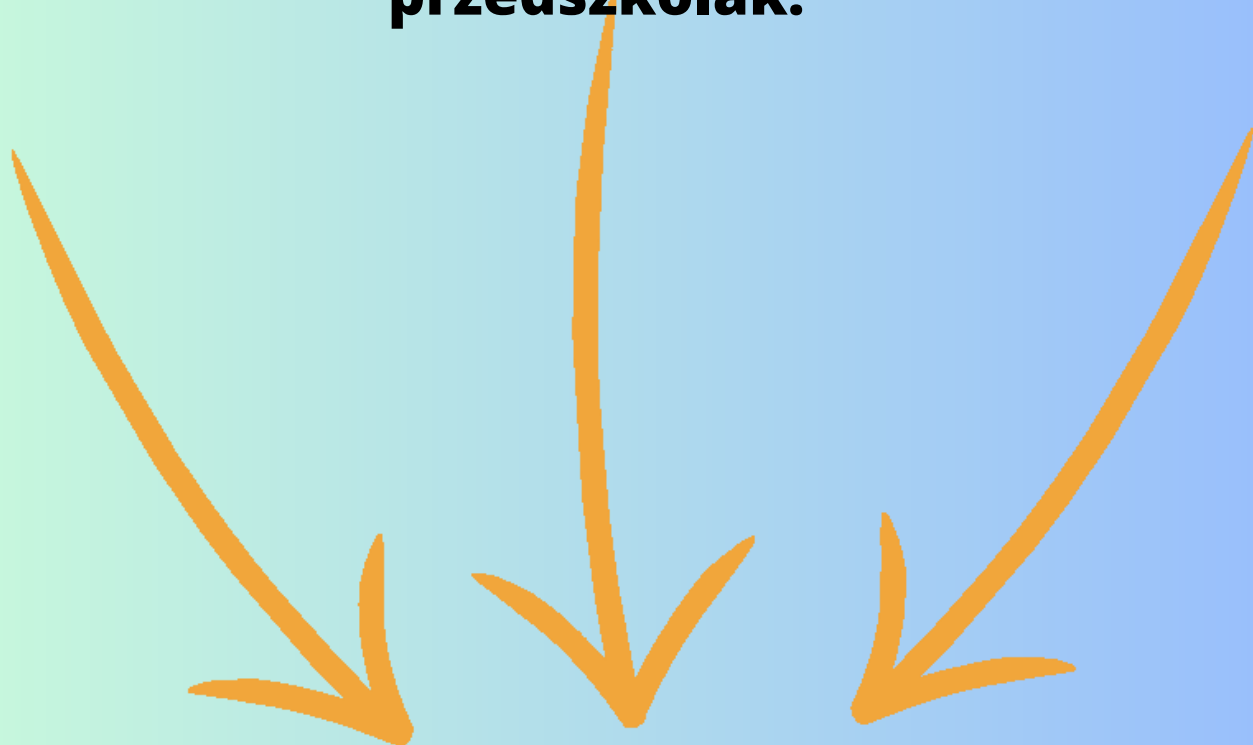
- O własnych nogach: niech dziecko chwyci nauczyciela za rękę, wejdzie do sali.
- ◀ Nie wnoś dziecka na rękach do sali: zrywanie dziecka z rąk rodzica to nic miłego ani dla dziecka, ani dla rodzica, ani dla nauczyciela.

ZAUFAŃIE

- Twoje dziecko jest w dobrych rękach!

Czego potrzebuje dziecko w przedszkolu?

**Prezentujemy Państwu krótki list w żartobliwej
formie czego będzie potrzebował świeżo upieczony
przedszkolak:**



MANUSIU, TATUSIU!
WŁAŚNIE ZOSTAŁEM PRZEDSZKOLAKIEM,
CO TO OZNACZA? KOCHANI RODZICE, JUŻ WAM WYJAŚNIAM!

- potrzebuję wygodnych ubranek: takich, w których będzie mi wygodnie w zabawach oraz które sam ściagnę i ubiorę po spaniu lub toalecie
- poproszę też o zestawy zapasowych ubranek (i bielizny), czekających w szafeczce. Wiecie - czasem pędzel z farbą nie trafi w kartkę, a zupa udekoruje bluzkę, czasem zgubię drogę do toalety lub zapomnę o niej świetnie się bawiąc
- lubię podpisane ubranka i buciki - gdy zapomnę co do mnie należy, pani pomoże mi odnaleźć moje zguby
- przydadzą mi się wygodne kapcie: ze sztywną podeszwą, w dobrym rozmiarze, wygodne i chroniące przed wywrotką - wiecie, czasem lubię pobiegać z kolegami, a w zbyt luźnych kapciach łatwo o wywrotkę!
- przydadzą mi się chusteczki - mokre i suche, w końcu jestem eleganckim przedszkolakiem i muszę dbać o swój nosek!



- miło być punktualnym: jestem jeszcze malutki i nie lubię się spieszyć. Wyjdźmy z domu wcześniej, tak, żebyśmy się nie spóźnili. Tyle zabaw czeka na mnie w przedszkolu!

- nie martwcie się: jestem niewątpliwie niesamowicie dzielnym brzdącem, ale może przytrafić się tak, że kilka też popłynię mi z oczu przy pożegnaniu. Bez obaw, to normalne! W końcu jestem jeszcze malutki :)

Artykuł oparty na podstawie źródeł ze stron :
<https://psychoterapia.plus/adaptacja-dziecka-w-przedszkolu/>
<https://panimonia.pl/2017/08/05/adaptacja-w-przedszkolu-10-sprawdzonych-rozwiazan/>