



Krótki przewodnik przetrwania

AKCJA ADAPTACJA

Jak przygotować dziecko do przedszkola



ZACZNIJ ODSIEBIE, czyli o adaptacji rodziców:

Pierwszy rok dziecka w przedszkolu to bardzo ważne i nowe dla niego wydarzenie ale też nierzadko ogromne przeżycie dla rodziców. Każda zmiana wiąże się zarówno z ciekawością, jak i z niepewnością. Adaptacja przedszkolna to czas zmian wymagający od dzieci, przystosowania się do nowych warunków otoczenia, poznania organizacji dnia, zaakceptowania innej niż do tej pory pozycji społecznej ale też łączy się z rozstaniem z rodzicami.

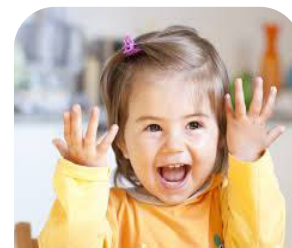


Dla rodziców rozstania z dzieckiem bywają również niełatwe. Czasami potrzebne jest „przepracowanie” własnych uczuć. W sytuacji gdy to my nie możemy poradzić sobie z rozstaniem, musimy pomóc najpierw sobie, by dziecko bez problemu mogło przejść przez proces adaptacyjny. Dzieci są uważnymi obserwatorami i szybko „przejmują” zachowania ale też emocje dorosłych.

Na początku warto uświadomić sobie, że pozostawiając dziecko w przedszkolu, nie robimy mu krzywdy. Jeśli podejdziesz pozytywnie do zmian, jakie czekają Waszą rodzinę, są spore szanse, że również dziecko „zarazi się” tym optymizmem i spokojem. Cieszymy się, że maluch zaczyna nowy etap w życiu, kibicujemy mu i trzymamy kciuki. Jeśli mamy obawy, nie jesteśmy pewni naszej decyzji porozmawiajmy o nich np. z partnerem, zaufaną osobą czy psychologiem.

ADAPTACJA DZIECKA ZACZYNA SIĘ W GŁOWIE I W DOMU:

Mamo! Tato! „Wkrótce będę przedszkolakiem i potrzebuję waszego wsparcia. Przed wyjściem do przedszkola stwórzcie poranny rytuał, da mi on poczucie bezpieczeństwa. Może to być wspólna pięciominutowa zabawa, wysłuchanie lub zaśpiewanie ulubionej piosenki, a może opowiecie mi historię o tym jak Wy chodziliście do przedszkola?”



Co możesz zrobić kilka tygodni lub dni przed pierwszym dniem swojego dziecka w przedszkolu:



☻ Rozmawiaj o przedszkolu – wytłumacz dziecku czego może się tu spodziewać. Opowiadaj jak wygląda plan dnia w przedszkolu, o tym, co i kiedy się tu robi (np. po śniadaniu są zabawy z Panią, a po obiedzie leżakowanie). Powiedz kto będzie je odprowadzał i odbierał, jak będzie wyglądał Wasz domowy poranek, itp. Wzmocni to u malucha poczucie bezpieczeństwa.

☻ Stopniowo i naturalnie wprowadzaj dziecko w nowy rytm dnia - dopasuj domowy rytm dnia do tego, który będzie obowiązywał w przedszkolu.

- ☉ Opowiedz o swoim przedszkolu, o własnych doświadczeniach. Jeśli masz pokaż swoje zdjęcia z tego okresu. Dzieci często lubią opowieści z życia rodziców.
- ☉ „Zabawa w przedszkole”. Temat przedszkolny warto wpleść do codziennych zabaw z dzieckiem (np. można budować przedszkolny budynek z klocków albo organizować zajęcia dla misiów i lalek).
- ☉ Poczytaj dziecku książeczki (np. „Kicia Kocia w przedszkolu” A. Głowińska, „Basia i przedszkole” Z Stanecka, „Miffy w przedszkolu” Dick Bruna, „Ja nie chcę do przedszkola” S. Blake) i oglądajcie wspólnie bajki o przedszkolu.



- ☉ Wybierzcie się na spacer – przejdźcie razem drogę do przedszkola, pospacerujcie po okolicy.
- ☉ Jeśli dotychczas wcale lub prawie wcale nie rozstawałaś się z dzieckiem – zostaw dziecko, choćby na godzinę, pod opieką babci, cici lub kogoś, kogo ono dobrze zna. Pozwoli to oswoić temat rozstań i powrotów.
- ☉ Zadbaj o to, by dziecko było w miarę samodzielne - umiało samo jeść i korzystać z toalety, potrafiło sygnalizować swoje potrzeby fizjologiczne. Pamiętajmy jednak, że zwłaszcza w pierwszych dniach różne „wpadki” mogą mieć miejsce i podejźmy do tego z dużą życzliwością i spokojem.



ZUCH POMAGA W PRZYGOTOWANIACH:

Zaangażuj dziecko w przygotowania (wspólne kompletowanie wyprawki) – niech samo wybierze worek, kaptcie, plecak z ulubionymi bohaterami z bajki czy szczoteczkę do zębów, której będzie używać w przedszkolu. Wokół przygotowań i zakupów stwórz przyjemną, radosną atmosferę. Pozwól dziecku trochę poużywać tych nowych rzeczy w domu - pomoże to oswoić te przedmioty, przez co później w przedszkolu będą znajome i dodadzą otuchy.

JUŻ W PRZEDSZKOLU:

- ☉ Zwłaszcza w pierwszych dniach adaptacji **zadbajmy o dobrą atmosferę i spokojny czas** w naszej rodzinie. Ważne aby pierwsze tygodnie adaptacji przedszkolnej kojarzyły się dziecku ze spokojem i bezpieczeństwem. Niewskazany jest pośpiech, poganianie czy podniesiony głos przed wyjściem z domu. Jeśli przewidujemy, że dziecko będzie miało problem z porannym wstawaniem, już kilka tygodni wcześniej rozpoczniemy stopniową zmianę rytmu dnia.
- ☉ Warto zastanowić się nad wprowadzeniem jakichś **porannych rytuałów** przed odprowadzeniem dziecka do przedszkola (może to być np. *wspólna pięciominutowa zabawa, wystuchanie lub zaśpiewanie ulubionej piosenki, a może krótka historyjka o tym jak Wy chodziliście do przedszkola?*). Dobrze też od początku przypominać dziecku, jakie poranne (i wieczorne) czynności musi wykonać, by sprawnie wyjść z domu. Czasami pomocna jest obrazkowa instrukcja, z której będzie wynikało, co następuje po sobie.
- ☉ Jeśli dziecko prosi **pozwól mu zabrać ze sobą ulubioną zabawkę** np. pluszaka czy autko, to ważne, aby maluch miał swojego pocieszyciela na trudniejsze chwile. Jeśli istnieją obawy, że zgubi małą zabawkę w sali może ją zostawić w swojej szafeczce.
- ☉ Po przyprowadzeniu do przedszkola **staraj się żegnać krótko**. Przed pożegnaniem daj dziecku dużo czułości i wsparcia, natomiast w momencie pozostawienia w sali powiedz np. „papa, będę po obiedzie” i wyjdź.
- ☉ **W pierwszym okresie postaraj się skrócić czas pobytu dziecka** (np. do godziny 12.00), stopniowo go wydłużając. Tu również warto wspomnieć o umowie z dzieckiem i naszej słowności: jeśli mówimy dziecku, że przyjdziemy po obiedzie, naszym obowiązkiem jest słowa dotrzymać. Dla dzieci czas jest abstrakcyjny. Umów się z nim, że wrócisz np. po obiedzie lub po zabawie na placu zabaw – łatwiej będzie mu na Ciebie czekać, kiedy wie, w którym momencie może się Ciebie spodziewać.



☉ **Pozwól dziecku na uczucia.** Nie kwestionujmy ich („nie ma, o co płakać”), nie wyśmiewajmy („taki duży chłopiec, a tak płacze?”), nie przekupujmy („jak nie będziesz płakać, kupię Ci zabawkę”). Jeśli dziecko płacze, to znaczy, że tego potrzebuje. Pozwólmy mu na łzy i zapewniamy, że bardzo go kochamy.

- ☉ Jeśli dziecku trudniej jest żegnać się z mamą albo dla niej te pierwsze rozstania są dużym stresem – rozważcie w pierwszym okresie odprowadzanie przez tatę lub inną osobę z rodziny np. babcię.
- ☉ Konieczna jest również **pełna współpraca rodziców z nauczycielami**. Jeśli dziecko ma jakieś problemy zdrowotne, alergie, ale też upodobania czy przyzwyczajenia lub lęki, nauczyciel powinien zostać o tym poinformowany na początku.
- ☉ **Dajmy dziecku prawo do przechodzenia adaptacji w swoim rytmie**, niczego nie przyspieszajmy, za to spokojnie i konsekwentnie realizujemy codziennie ten sam scenariusz. Dziecko w końcu nauczy się, że każdego dnia idzie do przedszkola, ale też, że każdego dnia rodzice przychodzą po nie, by razem wrócić do domu.
- ☉ Proces adaptacyjny trwa zazwyczaj od kilku tygodni do kilku miesięcy. **Zdarzają się jednak sytuację, w których dziecko nie jest gotowe do pójścia do przedszkola** – to po prostu nie jest dla niego odpowiedni moment. Jeśli trudna adaptacja pomimo wsparcia i starań otoczenia utrzymuje się, dziecko wpada w histerię i przerażenie, a w trakcie dnia nic nie jest w stanie odwrócić jego uwagi, warto się zastanowić, czy nie zrezygnować z posyłania go do przedszkola (zwłaszcza gdy dziecko nie ma jeszcze ukończonych trzech lat), i spróbować w przyszłym roku gdy dziecko będzie na to bardziej gotowe i dojrzałe emocjonalnie.

W pierwszych dniach, a nawet tygodniach bądźmy przygotowani na:

1. Trudne chwile rozstania – szczególnie po przerwach sobotnio/niedzielnym.
2. Pojawiające się kryzysy po dniach bez protestów.
3. Objawy zmęczenia i senności u energicznego dotąd dziecka.
4. Infekcji po dwóch, trzech tygodniach chodzenia dziecka do przedszkola.
5. Duże ilości prania związane z nauką samoobsługi.

Przedszkole oczekuje od dziecka trzyletniego:

1. Samodzielnego jedzenia łyżką (drugie danie jemy widelcem).
2. Wykonywania prostych czynności higienicznych.
3. Samodzielnego załatwiania potrzeb fizjologicznych (do sedesu).
4. Podejmowania prób zdejmowania i zakładania odzieży.
5. Umiejętności respektowania zasad i granic (jeśli rodzice w domu odwołują się do zasad i konsekwentnie stawiają granice łatwiej będzie przenieść te nawyki do przedszkola).
6. Komunikowania się słownego z otoczeniem (jeżeli jest dzieckiem zdrowym).

Co zabrać ze sobą na pierwsze dni pobytu dziecka w przedszkolu:

1. Podpisane kaptcie bez zapięcia i sznurowadeł.
2. Worek z zapasowymi ubrankami (podpisany).
3. Śpiwór zwykły dziecięcy (podpisany).
4. Piżamkę na przebranie.
5. Dużą paczkę chusteczek higienicznych (zapasy uzupełniamy).
6. Paczkę chusteczek nawilżonych - do toalety (zapasy uzupełniamy).
7. Ulubioną zabawkę dziecka lub przytulankę do spania.

Opracowanie:

Psycholog PPP nr 13 Olga Biernat

Nauczyciele Przedszkola nr 94 „Kraina Słonecznych Marzeń” w Warszawie

W tym szczególnym czasie życzymy **POWODZENIA** ☺

