

ADAPTACJA DZIECKA W PRZEDSZKOLU

Droży Rodzice,

Pójście do przedszkola to wielkie wyzwanie dla dziecka. Wiele zmieni się w jego życiu – nowe będzie miejsce, nowe osoby, plan dnia... Kilkułatek potrzebuje czasu, aby przyzwycząić się do nowych warunków, szczególnie jeśli pójdzie do przedszkola po raz pierwszy, ale także jeśli wraca do niego po wakacyjnej przerwie. Jak można mu pomóc?

1. Rozmawiaj z dzieckiem o przedszkolu. Spróbuj zachęcić swojego malucha np. „Już niedługo zaprowadzę cię do kolorowego miejsca, gdzie będzie wiele ciekawych zabawek i będziesz mógł bawić się z innymi dziećmi”. Pamiętajmy, by nasze opowieści nie były przesadzone, aby maluch nie przeżył rozczarowania, nie obiecujmy rzeczy nierealnych. Pamiętajmy, by nie straszyc dziecka przedszkolem. np. „Zobaczysz, ciocie w przedszkolu nauczą cię dyscypliny” lub „Jeśli będziesz niegrzeczny zostaniesz w przedszkolu na noc”. Przedszkole ma być dla dziecka ciekawym doświadczeniem, a nie karą. Spróbujmy nastawić malucha pozytywnie, a okres adaptacji będzie łatwiejszy dla całej rodziny.

Możesz poczytać swojemu dziecku książeczki, które opowiadają o przedszkolu, a nawet pobawić się z nim w przedszkole. Jeśli sama/sam masz miłe wspomnienia z okresu przedszkola, opowiedz o nich. Może masz nawet zdjęcia z tego okresu? Jeśli jednak nie chodziłaś/chodziłeś do przedszkola lub nie wspominasz tego dobrze, pamiętaj – z Twoim dzieckiem może być zupełnie inaczej! Postaramy się, by czuło się u nas jak najlepiej i polubiło nasze przedszkole.

Ważne jest to, jakie nastawienie do przedszkola mają rodzice. Dziecko może wyczuć Wasze obawy, jeśli je macie, lepiej nie rozmawiać o nich w jego obecności. Nie traktujcie przedszkola jak „zła koniecznego”. To przecież miejsce stworzone właśnie z myślą o dzieciach! Wasza pociecha będzie mogła tutaj spotkać rówieśników i zaprzyjaźnić się z nimi, nauczy się wesołych piosenek i wierszyków, dowie się wielu ciekawych rzeczy!

2. Możesz wspólnie z dzieckiem wybrać się na zakupy po rzeczy, które będą mu potrzebne w przedszkolu (buty na zmianę, szczoteczka do zębów, ubranka). Uważaj jednak, by nie stało się to formą „łapówki” - „Jeśli pójdziesz grzecznie do przedszkola, to dostaniesz, co tylko będziesz chciał”, a jedynie dodatkową atrakcją.

3. Poćwicz z dzieckiem samodzielne ubieranie się, mycie rąk, zębów, jedzenie. Trening może mu pomóc lepiej radzić sobie we wrześnie. Ale spokojnie, nic na siłę. Zbyt intensywne ćwiczenia i wymagania powyżej

możliwości dziecka mogą je zniechęcić i sfrustrować. W razie trudności cioce w przedszkolu pomogą i będą wspierać naukę samodzielności.

4. Pierwszy dzień spędzony w przedszkolu może być obchodzony w rodzinie jak święto. Pamiętajmy jednak znowu, że nie chodzi o to, by „przekupić” prezentami, ale by razem cieszyć się z nadejścia nowego etapu w życiu dziecka i tworzyć pozytywne skojarzenia.

5. Gdy bedziesz zaprowadzać dziecko do przedszkola, spróbuj nie ukazywać mu swoich obaw. Jeśli zobaczy, że mama czy tata jest zmartwiona/y, trudniej będzie mu się rozstać. **Rozstanie z dzieckiem powinno być krótkie, nawet jeśli dziecko reaguje na rozstanie płaczem. Możesz być spokojny, bo już wkrótce Twoje dziecko będzie z radością biegło do przedszkola, potrzebuje tylko chwilę czasu, aby się oswoić z nową sytuacją.**

6. Ustal z dzieckiem wyraźne ramy pobytu w przedszkolu. Rano pożegnaj się z nim. Lepiej nie wychodzić po kryjomu, gdyż dziecko może się wystraszyć i później bać się, że rodzice nieoczekiwanie znikną. Powiedz mu, kiedy po niego przyjdiesz w sposób, który będzie dla niego zrozumiały, np. zamiast powiedzieć „o trzeciej”, powiedz „po podwieczorku”. Dotrzymuj słowa i odbieraj dziecko o ustalonej porze. Dzięki temu będzie się czuć bezpieczniej, bo będzie ufało, że przyjdiesz zgodnie z umową.

7. Można stopniowo wydłużać czas, jaki dziecko spędza w przedszkolu w miarę, jak będzie się przyzwyczajać do nowego miejsca. W pierwszym tygodniu dziecko nie powinno przebywać w przedszkolu dłużej niż 2-4h, które upłyną przed godziną 12. Nie pozostawiaj dziecka na leżakowanie w pierwszym tygodniu.

8. Do przedszkola maluch może zabrać swoją ulubioną zabawkę. Z nią może się czuć pewniej.

9. Dobrze jest, jeśli dziecko ma możliwość poznać przedszkole zanim zacznie do niego uczęszczać - zobaczyć sale, poznać cioce, które będą się nim zajmowały. Taka możliwość dają zajęcia adaptacyjne. W obecności rodziców dzieci czują się bezpiecznie i mogą się oswoić z nowym miejscem i nowymi osobami.

Zespół Przedszkola Puchatkowo