

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 niemożemy 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, kibicujmy mu i trzymajmy

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 odpoczynek). 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, cioci 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.

DZIECKO POMAGA W PRZYGOTOWANIACH:

Zaangażuj dziecko w przygotowania (wspólne kompletowanie wyprawki) – niech samo wybierze sobie worek, kaptcie, plecak z ulubionymi bohaterami z bajki.

Wokół przygotowań i zakupów stwórz przyjemną, radosną atmosferę.

Pozwól dziecku trochę použíwać 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 rozpocznijmy stopniową zmianę rytmu dnia.

☐ Warto zastanowić się nad wprowadzeniem jakichś porannych rytuałów przed odprowadzeniem dziecka do przedszkola (może to być np. wspólna pięciominutowa zabawa, wysłuchanie 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 kwestionujemy ich („nie ma, o co płakać”), nie wyśmiewajmy („taki duży chłopiec, a tak płacze?”), nie przekupujemy („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. Wygodne, nie krępujące ruchów ubranko
2. Podpisane kapcie bez zapięcia i sznurowadeł.
3. Worek z zapasowymi ubrankami (podpisany).

W tym szczególnym czasie życzymy

POWODZENIA!