

# Adaptacja przedszkolna

Już niedługo wiele dzieci po raz pierwszy pójdzie do przedszkola. Poniżej kilka wskazówek jak uczynić ten moment łatwiejszym i przyjemniejszym.

Pójście do przedszkola to przełom w życiu dziecka i oznacza konieczność przystosowania się do zmian w wielu aspektach. Są to:

- zmiana dotychczasowych standardów zaspokajania potrzeb emocjonalnych
- nawiązywanie kontaktów interpersonalnych z nieznanymi ludźmi
- zdobywanie szybkiej orientacji w środowisku materialnym przedszkola
- nabywanie poczucia przynależności do grupy społecznej
- zmiana rytmu i trybu życia dziecka
- zmiana sposobu zaspokajania potrzeb dnia codziennego
- inna pozycja dziecka w grupie przedszkolnej niż w rodzinie.

Z czym musi zmierzyć się dziecko?

- lęk przed nieznanym
- utrata kontaktu z obiektem przywiązania
- stan zagubienia
- utrata poczucia kontroli
- zachwianie poczucia bezpieczeństwa
- poczucie bezradności
- brak komfortu i intymności
- nadmiar bodźców.

Co rodzice mogą zrobić już w wakacje:

1. Jeżeli dziecko nie miało do tej pory kontaktu z rówieśnikami, trzeba to koniecznie nadrobić! Spróbujmy nawiązać kontakt z rodzicami innego dziecka z tej samej grupy, aby dzieci poznały się lepiej w czasie wakacji.
2. Ustalmy w domu stały rytm dnia.
3. Nie kładźmy dziecka późno spać.
4. Wprowadźmy do jadłospisu domowego urozmaicone potrawy oraz skończmy z rozdrabnianiem pokarmów.
5. Nauczmy dziecko samodzielnie jeść.
6. Pozwólmy dziecku chodzić i biegać. Nie nośmy już „naszego maleństwa” na rękach.
7. Ćwiczmy z dzieckiem samoobsługę podczas ubierania.
8. Nauczmy dziecko samodzielnie korzystać z toalety. Zrezygnujmy już z nocnika.
9. Nie mówmy dziecku, że zmiana naszego postępowania związana jest z pójściem do przedszkola!

Jak przygotować dziecko do przedszkola?

1. Przekonajmy siebie samych, że przedszkole to dobre miejsce dla dziecka (nasza niepewność i lęk udzielają się dziecku).
2. Nie wzbudzajmy w dziecku żadnej niepewności z powodu pójścia do przedszkola, ponieważ to wywołuje u dziecka stres.
3. Przedstawmy przedszkole jako miejsce pełne zalet.
4. Poinformujmy dziecko, dlaczego będzie chodzić do przedszkola (np. mama chodzi do pracy, tata chodzi do pracy, a ono będzie też miało swoją pracę czyli przedszkole).
5. Porozmawiajmy ze znajomym dzieckiem, które lubi chodzić do przedszkola w obecności naszej pociechy. Zaprośmy je do wspólnej zabawy.
6. Pokażmy dziecku swoje zdjęcia z przedszkola. Opowiedzmy mu jak to wtedy było.
7. Czytajmy dziecku opowiadania, w których bohaterowie chodzą do przedszkola.
8. Obejrzyjmy wspólnie z naszym dzieckiem w telewizji ciekawy i wesoły program o przedszkolu.
9. Bawmy się w przedszkole.
10. Zapoznajmy dziecko z przedszkolem, pokażmy mu plac zabaw, poznajmy je z przyszłą wychowawczynią.
11. Koniecznie uczestniczmy w spotkaniach integracyjnych w przedszkolu, będzie to świetna okazja do wspólnej

zabawy.

12. Kupujemy razem z dzieckiem rzeczy potrzebne do przedszkola takie jak: ręcznik, kaptcie, koszulka...
13. Przygotowujemy dziecko stopniowo. Musi ono mieć czas na oswojenie się z myślą, że pójdzie do przedszkola.

Jak pomóc dziecku w pierwszych, trudnych dniach pobytu w przedszkolu?

1. Budzić dziecko rano z uśmiechem, niezależnie od naszego humoru.
2. Być spokojnymi, konsekwentnymi i zdecydowanymi (nasz niepokój może udzielić się dziecku).
3. Pokonywać jeśli to możliwe drogę do przedszkola z dzieckiem, które chętnie chodzi do przedszkola.
4. Pożegnać się z dzieckiem szybko, bez smutnych min, bez łez i współczucia.
5. Dać dziecku ukochaną maskotkę, która pomoże przetrwać rozłąkę z rodzicami.
6. Przyszyć dziecku plaketkę z jego imieniem (poczuje się lepiej jeśli pani zwróci się do niego po imieniu).
7. Przekazać nauczycielce ważne informacje na temat dziecka - co lubi, czego nie lubi, czy ma alergię, jakie są jego przyzwyczajenia, itp.
8. Ubrać wygodnie (spodnie w gumkę, z którymi dziecko łatwiej poradzi sobie w toalecie).
9. Powiedzieć dziecku kto przyjdzie po nie i koniecznie przyjść punktualnie.
10. Odbierać dziecko z przedszkola wcześniej.
11. Ustalić, które z rodziców odprowadza dziecko do przedszkola - niech robi to osoba, która sama jest spokojna.
12. Okazać dziecku cierpliwość i zrozumienie.
13. Po powrocie z przedszkola poświęcić dziecku możliwie dużo czasu.

Czego rodzice nie powinni robić?

1. Straszyć dziecka przedszkolem!
2. Okazywać zdenerwowanie lub żal z powodu pójścia dziecka do przedszkola.
3. Reagować zirytowaniem na płacz i smutek dziecka rano po obudzeniu lub przed wejściem do sali.
4. Budzić dziecko na ostatnią chwilę i odprowadzać do przedszkola w pośpiechu.
5. Przeciągać pożegnania w szatni.
6. Wymykać się niepostrzeżenie.
7. Mówić nieprawdy.
8. Ulegać we wszystkim dziecku.