

ADAPTACJA DZIECKA W PRZEDSZKOLU

Drodzy Rodzice.

Co prawda do nowego roku „przedszkolnego” zostało jeszcze kilka miesięcy, ale dobrze byłoby już dzisiaj zacząć przygotowywać dziecko do tak ważnego momentu. Chciałabym przekazać podstawowe informacje, które, mam nadzieję, pomogą całej Rodzinie przetrwać trudne momenty związane z pierwszymi dniami pobytu w przedszkolu.

Jeśli chcecie, by Wasze dziecko „bezboleśnie” wkroczyło w przedszkolny świat przyjrzyjcie mu się uważnie i zastanówcie się czy:

- mówi tak, że obcy człowiek będzie mógł je zrozumieć
- wyręczasz dziecko w mówieniu, zgadując jego potrzeby
- umie zapytać lub poprosić o coś
- wątpliwości i próby manifestuje specyficznym zachowaniem (płacz, tupanie, rzucanie zabawkami)
- twoje dziecko bez obaw i lęku nawiązuje kontakt z nową osobą
- jest bardzo nieśmiałe, pozostawienie go z nową osobą powoduje u niego niepokojące reakcje
- umie samo umyć ręce i buzię
- wyręczasz je w czynnościach higienicznych
- potrafi się rozebrać i ubrać (zakładanie kapci, zdejmowanie i zakładanie bluzki bez guzików)
- wyręczasz swoje dziecko i ubierasz je „od stóp do głów”
- samodzielnie je, potrafi powiedzieć, że mu coś nie smakuje
- umie pić z kubeczka
- umie pić tylko z butelki
- potrafi gryźć
- rozdrabniasz mu wszelkie potrawy
- karmisz dziecko zabawiając je przy jedzeniu
- potrafi samodzielnie jeść łyżką
- jest przyzwyczajony do jedzenia różnych potraw
- je w domu tylko wybrane, ulubione potrawy
- potrafi zgłosić potrzeby fizjologiczne
- samodzielnie korzysta z toalety
- dziecko załatwia swoje potrzeby w pieluchę
- odpoczywa po obiedzie (leżakowanie lub sen)
- potrafi bawić się samodzielnie
- ani przez moment nie pozwala dorosłej osobie odejść od siebie
- potrafi bawić się w towarzystwie drugiego dziecka (nie atakuje go, nie zabiera zabawek)
- ma kredki i kartki, chce rysować
- uważasz, że jest jeszcze za małe na rysowanie
- ma wystarczająco rozwiniętą koordynację ruchową - potrafi chodzić po schodach wspina się na drabinę

Debiut w przedszkolu to niełatwa sprawa! Malucha czekają poważne zmiany w życiu, często trudne do zaakceptowania. Ale to, co nowe, wcale nie musi być niedobre. Do trudnych sytuacji trzeba po prostu dziecko i siebie przygotować:

Już teraz należy zachęcać i motywować dziecko do samodzielności – do pierwszego dnia w przedszkolu jeszcze sporo czasu – nie traćcie go.

3-letnie dziecko powinno mieć opanowane następujące umiejętności:

- gryzienie i samodzielne jedzenie łyżką
- mycie rąk mydłem i wycieranie ich
- komunikowanie potrzeb fizjologicznych
- podejmowanie czynności higieniczne przy załatwianiu potrzeb fizjologicznych – zdejmowanie i podciągnięcie majtek, korzystanie z papieru toaletowego
- zdejmowanie i wkładanie podstawowych części garderoby
- rozpoznawanie swoich rzeczy wśród innych
- wycieranie nosa
- w miarę rytmiczne chodzenie po schodach przy poręczy

Nawet mniej samodzielne dziecko nie zostanie w przedszkolu pozostawione samo sobie, ale im bardziej jest ono samodzielne, tym mniej zależne od pomocy dorosłych i tym łatwiej poradzi sobie w grupie rówieśników.

Co może zrobić Rodzic, aby ułatwić dziecku przekroczenie progu przedszkola?

- ❖ wytwarzać u dziecka pozytywne nastawienie
 - * czytać opowiadania, których bohaterowie chodzą do przedszkola
 - * rozmawiać o przedszkolu ze znajomymi dziećmi, które lubią do niego chodzić
 - * uświadomić dziecku zalety przedszkola – pozna wielu nowych kolegów do zabawy, dużo zabawek, nauczycielka, która uczy i bawi się z dziećmi
 - * poinformować dziecko, dlaczego będzie chodzić do przedszkola, (np. bo mama musi iść do pracy i rodzice zdecydowali, że w przedszkolu dziecko będzie miało najlepszą opiekę - niektóre dzieci przyjmują argument, że mama chodzi do pracy, tata chodzi do pracy i dziecko ma swoją pracę, czyli przedszkole)
- ❖ stopniowo dostosowywać rytm dnia do tego, jaki panuje w przedszkolu (np. zbliżone pory posiłków, przesunięcie drzemki na godzinę odpowiadającą porze leżakowania)
- ❖ kształtować u dziecka umiejętności porozumiewania się z innymi dziećmi i dorosłymi
- ❖ włączyć je w przygotowania do pójścia do przedszkola, kupując wspólnie ubrania, "wyprawkę"
- ❖ przeprowadzić tzw. trening umiejętności społecznych, polegający na doświadczaniu przez dziecko przebywania z innymi dorosłymi i dziećmi a także rozstania z rodzicami
 - ❖ wdrażać dziecko do samoobsługi (samodzielne jedzenie łyżką, mycie rąk, załatwianie potrzeb fizjologicznych, zdejmowanie i ubieranie podstawowych części garderoby)
- ❖ dostarczać mu materiały plastyczne, z którymi zetknie się w przedszkolu – np. kredki, farby, nożyczki, plastelina itp.
- ❖ stopniowo oswajać je z okolicą: budynkiem przedszkolnym, placem zabaw a także salą i personelem placówki
- ❖ brać udział w zajęciach adaptacyjnych

Rodzicu pamiętaj, że adaptację utrudniają:

- Twoje wyrzuty sumienia
- niepokój o dziecko
- brak zaufania do placówki
- podejrzliwość w stosunku do personelu
- brak jasnych reguł
- pośpiech, zdenerwowanie, spóźnianie się
- brak czasu dla dziecka
 - brak zrozumienia dla jego zachowań, nadopiekuńczość

Dobre rady na pierwszy dzień:

- ❖ opowiedz dziecku jak będzie wyglądał jego dzień i postaraj się, by tak było
- ❖ wstańcie na tyle wcześnie, by dać dziecku szansę na spokojne zjedzenie śniadania i inne rutynowe czynności
- ❖ możliwie konkretnie powiedz dziecku, kiedy je odbierzesz (np. po obiedzie, a nie „za chwilę”) i **koniecznie dotrzymaj** obietnicy

Pierwsze dni w przedszkolu wiążą się zwykle z zachwianiem poczucia bezpieczeństwa. Dziecko boi się nie tylko tego co go spotka, ale przede wszystkim tego, że mama nie wróci.

Dlatego dobrze jest przez pierwsze dni zabierać dziecko nieco wcześniej, jeśli to możliwe - po obiedzie, jeśli nie- zaraz po podwieczorku.

- ❖ nie przeciągaj pożegnania w szatni, pomóż dziecku rozebrać się, pocałuj je i wyjdź - nie tak nie utrwała płaczu dziecka jak świadomość, że za jego pomocą może ono osiągnąć to, na czym mu w danej chwili zależy
- W przedszkolu rozstania powinny być krótkie i konkretne. Jeśli mamie rozstanie z dzieckiem sprawia duże trudności, wówczas lepiej, żeby tata odprowadził je do przedszkola - ponoć rozstania z tatusiami bywają o wiele łatwiejsze. Dobrym rozwiązaniem jest posłanie wcześniej dziecka do Klubu Malucha - tam można zostawić dziecko chociażby na jedną, czy dwie godziny, aby np.: żeby zrobić zakupy. Dzięki temu, w przedszkolu dziecko lepiej poradzi sobie z rozłąką.
- ❖ nie wchodź do sali razem z dzieckiem, pomyśli, że masz być razem z nim; przekaz dziecko nauczycielce (p. woźnej)
- ❖ nie zaglądaj po pożegnaniu do sali, by sprawdzić czy dziecko nie płacze - jeśli Twoja pociecha to zauważy, resztę dnia może spędzić przy drzwiach, bo skoro mama zajrzała raz, to może jeszcze to zrobi

- ❖ miej świadomość, że często drugie i kolejne pożegnania mogą być trudniejsze i bardziej dramatyczne od pierwszego
- ❖ chwal dziecko za jego dzielność i umiejętność radzenia sobie w każdej sytuacji. Jeśli dziecko płacze, powiedz mu, że wszyscy ludzie denerwują się trochę i boją robiąc coś pierwszy raz, ale po kilku dniach czują się pewniej – tak będzie i z nim
- ❖ **nie zabieraj dziecka do domu kiedy płacze** - jeśli zrobisz to raz, będzie wiedziało, że łzami wszystko wymusi (jeżeli będzie działo się coś złego, nauczyciel sam do Ciebie zadzwoni)
- ❖ nie obiecuj: „jeśli pójdziesz do przedszkola to coś dostaniesz”- kiedy będziesz odbierać dziecko możesz dać mu niewielki prezent, z okazji zostania przedszkolakiem (ale nie może być to forma przekupywania)
- ❖ pamiętaj: żegnaj i witaj swe dziecko zawsze z uśmiechem – Twoje zdenerwowanie, smutek, łzy udzielają się dziecku i wywołują niepotrzebny strach

Okres adaptacji przebiega różnie; jedno dziecko po tygodniu ma już najgorsze za sobą, inne swój trudny czas zaczyna dopiero po miesiącu (i to też jest normalne) - bo dopiero wtedy zrozumiało i w pełni odczuło, że pewien etap skończył się bezpowrotnie, a ono wolałoby żeby było tak jak dawniej.

Drodzy Państwo, pamiętajcie

- nawet, jeśli znajdziecie idealne przedszkole i dobrze przygotujecie dziecko, i tak Wasz maluch ma prawo wyrażać sprzeciw i niezadowolenie - w końcu w jego życiu zaszła radykalna zmiana i potrzebuje czasu, aby ją zaakceptować.

Nauczyciel przedszkola