

O adaptacji słów kilka...

Pójście do przedszkola rodzi wiele emocji, zarówno u dzieci, jak i u rodziców. Dla jednych będzie to okres pełen ekscytacji i niecierpliwego wyczekiwania, dla drugich czas przepełniony strachem. Będą też tacy, którzy będą odczuwać mieszankę powyższych emocji.

Adaptacja jest procesem bardzo indywidualnym. Nie ma tu idealnego wzorca, jest jednak kilka sposobów na to, by ułatwić dzieciom przygotowanie się do nowego etapu. Dlatego drogi rodzicu:

Zadbaj o siebie!

W okresie adaptacji dorośli często skupiają się wyłącznie na dziecku, choć jest to czas budowania relacji między dziećmi, nauczycielami i rodzicami. Każda z osób uczestniczących w tym procesie jest równie ważna.

Dlatego warto zacząć od zaopiekowania się swoimi potrzebami. To, w jaki sposób rodzice wyrażają opinie o placówce, wpływa na postawę dzieci wobec czekających je wyzwań. Zastanów się, jakie emocje wywołuje myśl o posłaniu dziecka do przedszkola i co pomogłoby Ci poczuć się pewniej. Być może będą to rozmowy z innymi rodzicami lub uzyskanie odpowiedzi na nurtujące Cię pytania od pracowników placówki, do której wybiera się Twoje dziecko.

Nastaw dziecko pozytywnie...

Przygotowaniu dzieci do nowego etapu powinny towarzyszyć pozytywne emocje. Zwróćmy więc uwagę na wyeliminowanie z domowego słownika takich zdań jak: *pójdiesz do przedszkola to zobaczysz!*

...ale też zadbaj o realistyczne oczekiwania...

Z drugiej strony, nie jest naszym celem idealizowanie placówek. Nie obiecujemy, że na pewno będzie fajnie, pani będzie miła, a dziecko zyska mnóstwo nowych fantastycznych kolegów. Niestety, nie mamy pewności, że odbiór nowej rzeczywistości przez nasze dziecko będzie równie pozytywny. Zamiast tego warto mówić o własnych odczuciach. Możesz powiedzieć, że widziałas jego przyszłą wychowawczynię i wydaje się sympatyczna. Możesz też wspomnieć, że swoje lata przedszkolne wspominasz bardzo dobrze i pokazać zdjęcia z przedszkolnymi kolegami i koleżankami.

Pilnujmy jednak, by całe nasze życie nie zaczęło się kręcić wokół przedszkola, nasze pociechy nadal potrzebują być widziane przez nas przede wszystkim jako

dzieci, a nie wyłącznie przez pryzmat przedszkolaka. Zbyt dużo rozmów o czekających je wyzwaniach może rodzić niepotrzebną presję.

Adaptacja to zawsze proces. Proces, którego początek znamy, ale koniec pokaże nam dopiero czas. I to właśnie czas oraz nasza cierpliwość będą dla dzieci największym wsparciem.

Przygotuj dziecko do samodzielności

Powoli trzeba pozwolić dziecku samodzielnie wykonywać podstawowe czynności, nawet jeśli oznacza to, że część obiadu wyląduje na stole zamiast w buzi.

Docień dziecko za każdym razem, gdy wykaże się samodzielnością, ale tłumacz też, że zawsze może poprosić o pomoc. Sprzątanie po zabawie czy odniesienie swojego kubka to pierwsze kroki do lepszego funkcjonowania w przedszkolu. Przygotuj też dziecko, aby sygnalizowało swoje potrzeby fizyczne i emocjonalne w taki sposób, żeby nowi opiekunowie mogli je zaspokajać.

Zbuduj w dziecku pewność siebie

Zadbajmy o to, by jak najmniej rzeczy było zaskoczeniem. Zapoznaj dziecko z nowym miejscem. Pokaż mu drogę do przedszkola, jeśli masz możliwość wejścia do budynku i oprowadzenia pociechy, warto z tego skorzystać.

Kontakt z rówieśnikami da dziecku możliwość ćwiczenia rozwiązywania konfliktów. Wybieraj place zabaw w pobliżu przedszkola, dzięki temu jest duże prawdopodobieństwo, że dziecko z wyprzedzeniem pozna kolegów, z którymi spotka się we wrześnie.

Oswajajmy dziecko z zasadami i pokażmy, że należy ich przestrzegać. Przyzwyczajajmy do rytmu dnia. Określona godzina wstawania czy stałe pory posiłków będą dużym ułatwieniem, kiedy dziecko zacznie funkcjonować w przedszkolu. Nie warto jednak zmieniać niczego na siłę, szczególnie kilka dni przed adaptacją. Jeśli dziecku trudno jest dostosować się do Waszych nowych propozycji, wycofajcie się z nich. Dzieci zazwyczaj dość łatwo dostosują się do różnych zasad, w różnych miejscach.

Rozmawiaj z dzieckiem

Rozmawiaj z dzieckiem o wszystkim, czego już dowiedzieliście się na temat przedszkola. Powiedz, że nie tylko ono się boi i że mnóstwo dzieci ma ten sam kłopot.

Oswajanie dziecka warto zacząć dużo wcześniej, czytając mu książki o przedszkolu i opowiadając rodzinne historie. Jaki był Twój pierwszy dzień w przedszkolu. W zabawny sposób opowiadaj dziecku, jak sobie wyobrażasz jego pierwszy dzień w przedszkolu i pytaj, jak wyobraża sobie ten dzień Twoje dziecko.

Jeśli w pierwszych dniach przedszkola dziecko będzie płakać, pozwól mu na to. Dziecko ma prawo do całej gamy emocji. Nie kwestionuj łez, nie wyśmiewaj i nie przekupuj. Nie wymuszaj także obietnic, że jutro już nie będzie płakać.



- ✚ Wygodne i stabilnie trzymające stopę papcie,
- ✚ fartuszek,
- ✚ ubrania na zmianę pozostawione w szatni (majtki, bluzka, skarpetki, legginsy, spodnie dresowe, spódniczka – wg uznania, itp.),
- ✚ pudełko chusteczek higienicznych,
- ✚ teczka do prac plastycznych.

Proszę podpisać fartuszek, papcie oraz teczkę do prac plastycznych.

POŻEGNANIE Z DZIECKIEM



BEZ POŚPIECHU, BEZ PRZEDŁUŻANIA

- Daj dziecku czas na spokojne przygotowanie się do wyjścia i rozmowę przed pożegnaniem. Nie poganiaj.
- ◀ Przed salą pożegnaj się z dzieckiem i przekaz dziecko nauczycielowi. Nie stój w drzwiach, nie przeciągaj tego momentu, nie zaglądamy ukradkiem do sali.

RUTYNA, UMOWY, RYTM

- Wypracuj rytm, np.: trasa do przedszkola, rozmowa, pożegnanie, wejście do sali; odebranie dziecka np. po umówionym posiłku; ulubiona zabawka dziecka.
- ◀ Dotrzymuj umów, odbieraj dziecko o ustalonej porze.

POZYTYWNE KOMUNIKATY



- Uśmiechaj się, miej radosny i pewny głos, życz dziecku miłej zabawy, dobrego dnia, miłego czasu z kolegami.
- ◀ Nie buduj strachu: "Nie bój się", "Dasz radę", "Poradzisz sobie", "Nie płacz", "Co, boisz się?", "Przykro mi, ale musisz iść do przedszkola" - to buduje przekonanie, że dziecko będzie mierzyć się z czymś przykrym, niemiłym.

POŻEGNANIE Z DZIECKIEM



MÓW PRAWDĘ, DOTRZYMUJ UMÓW

- Powiedz: "Wrócę po zupie", "Dziś odbierze cię mama" - dziecko Ci ufa.
- ◀ Nie oszukuj: "Idę do auta i zaraz wrócę", nie uciekaj, gdy dziecko zajmie się zabawą.

BĄDŹ CIERPLIWY I WRAŻLIWY

- Rozmawiaj z dzieckiem, buduj pozytywne nastawienie, dawaj czas, dużo uwagi
- ◀ Nie strasz ("Jak nie wejdiesz do sali - zabieram misia"), nie dawaj kar ani nagród za pójście do przedszkola, za płacz.

WEJŚCIE DO SALI

- O własnych nogach: niech dziecko chwyci nauczyciela za rękę, wejdzie do sali.
- ◀ Nie wnoś dziecka na rękach do sali: zrywanie dziecka z rąk rodzica to nic miłego ani dla dziecka, ani dla rodzica, ani dla nauczyciela.

ZAUFAŃIE

- Twoje dziecko jest w dobrych rękach!