

## Adaptacja dziecka w przedszkolu



Dla dziecka rozpoczynającego edukację przedszkolną to nowy etap swojego życia. Dziecko często pozostaje poza domem i zaczyna funkcjonować w dwóch środowiskach: rodzinnym i instytucjonalnym (przedszkolnym). Wejście do nowej społeczności wiąże się z całkowitą zmianą dotychczasowych przyzwyczajeń i sposobu życia dziecka, które do tej pory cały czas spędzało z rodziną, gdzie czuło się pewnie i bezpiecznie zajmując ważną pozycję w rodzinie.

Ogromny wpływ na adaptację dziecka do grupy przedszkolnej mają rodzice jeśli w pełni akceptują wybrane przez siebie przedszkole, nauczycielki pracujące w grupie i ich metody pracy. Rodzice jako osoby najsilniej związane z dzieckiem, powinny dać dziecku możliwość stopniowego wejścia w nową społeczność. Warto skorzystać z wizyty z maluchem w nowym miejscu jakim jest nasze przedszkole. Dziecko obejrzy sale i znajdujące się w niej zabawki, zapozna się z paniami i sprawdzi, jak fajnie bawi się z kolegami. Wasza pierwsza wizyta ma za zadanie nie tylko zapoznać dziecko z przedszkolem, ale uspokoić Ciebie Rodzicu. Gdy zobaczysz jak Twoja pociecha bawi się z innymi i porozmawiasz z paniami, na pewno pozbędziesz się wielu obaw. Twoje opanowanie, pewność i spokój udzielią się dziecku.

### Jak pomóc dziecku w adaptacji w przedszkolu?

#### Rodzicu!

- 1. W początkowym okresie adaptacji odbieraj dziecko wcześniej.** Dziecko 3,4,5 letnie ma inne poczucie czasu i okres przebywania poza domem wydaje mu się bardzo długi.
- 2. Wprowadź w domu stały rytm dnia** tak, aby dziecko mogło wypocząć i rano wstawać o określonej godzinie.
- 3. Nie przeciągaj pożegnania w szatni.** Pomóż dziecku rozebrać się, pocałuj je i wyjdź, przekazując maluszka nauczycielowi. Przy pożegnaniach z nim bądź uśmiechnięty i spokojny.
- 4. Nie zabieraj dziecka do domu, kiedy płacze przy rozstaniu.** Jeśli zrobisz to choć raz, będzie wiedziało, że łzami można wszystko załatwić. Bądź gotowy na trudne rozstania w pierwszych dniach, nawet tygodniach, na płacz i odmowę wyjścia z domu.
- 5. Nie okazuj negatywnych emocji:** nie płacz, nie wracaj pod drzwi, gdy słyszysz, że twoja pociecha płacze. Takie zachowania u dziecka jest zupełnie normalne! Kiedy jednak zobaczy, że rodzic czuje się niepewnie, pozostawiając go w przedszkolu, będzie miało wrażenie, że dzieje się coś złego, a to spotęguje jego stres.
- 6. Nie obiecuj:** jeśli pójdziesz do przedszkola, to coś dostaniesz. Kiedy będziesz odbierać dziecko, możesz dać mu maleńki prezent, ale nie może to być forma przekupywania, lecz raczej nagrody. Niech codzienną nagrodą za „grzeczne” pożegnanie będzie wspólna zabawa z dzieckiem.
- 7. Staraj się określać, kiedy przyjdiesz po dziecko, w miarę dokładnie.** Nie mów więc: „Przyjdę, kiedy skończę pracę”, ponieważ dziecko nie wie, o której godzinie rodzic kończy pracę. Lepiej powiedzieć: „Odbiorę Cię z przedszkola po obiedzie/ po podwieczorku”. Najważniejsze jest to, by **DOTRZYMYWAĆ SŁOWA** inaczej dziecko będzie czuło się nieszczęśliwie.

8. **Kontroluj, co mówisz.** Zamiast: „Już możemy wracać do domu”, powiedz: „Teraz możemy iść do domu”. To niby niewielka różnica, a jednak pierwsze zdanie ma negatywny wydźwięk. Nie strasz dziecka przedszkolem, bo będzie się bało. Buduj w domu pozytywny obraz przedszkola.
9. **Nie wymuszaj na dziecku**, żeby zaraz po przyjeździe do domu opowiedziało, co wydarzyło się w przedszkolu – to powoduje niepotrzebny stres. Daj dziecku i sobie czas na przyzwyczajenie się do nowej sytuacji. Kiedy odpocznie porozmawiaj z nim o przedszkolu, ale nie zmuszaj do mówienia.
10. **Tłumacz dziecku, że reguły obowiązujące w przedszkolu są dobre.** Dzieci lubią, gdy ich świat jest uporządkowany i ma swoją harmonię. Brak zasad i wymogów ze strony nauczyciela sprawia, że maluch odczuwa chaos, a to powoduje brak poczucia stabilności i bezpieczeństwa w nowym miejscu. Wdrażaj dziecko do przestrzegania umów i zasad.
11. **Przyzwyczajaj dziecko do samoobsługi.** Pozwól mu samemu załatwić potrzeby fizjologiczne, myć ręce, ubierać się i zbierać zabawki. Daj dziecku wygodny strój, który może pobudzić.
12. **Przyzwyczajaj dziecko do urozmaiconych potraw**, skończ z rozdrabnianiem pokarmów, trzylatek może już swobodnie gryźć pokarmy.
13. **Wszystkie wątpliwości lub pytania kieruj do nauczyciela.** Na pewno uzyskasz pomoc i osiągniesz porozumienie. Dziecko widząc, że rodzic rozmawia z nauczycielem, czuje się bezpieczne.

## CO PRZESZKADZA, A CO POMAGA W ADAPTACJI?

### CO PRZESZKADZA W ADAPTACJI ?

1. **Okłamywanie dziecka.** Nie oszukuj dziecka, że będziesz siedzieć w szatni.
2. **Zadreczanie pytaniami o przedszkole.** Nie zadawaj ciągle pytań o przedszkole.
3. **Zaprzeczanie emocjom.** Nie mów dziecku, że pójdzie do przedszkola to nic takiego.
4. **Brak konsekwencji.** Dziecko musi chodzić do przedszkola regularnie.
5. **Porównywanie z innymi.** Twoje dziecko jest absolutnie wyjątkowe.
6. **Zawstydzanie.** Nie ośmieszaj malca zdaniami typu: Taki duży chłopiec, a płacze.

### CO POMAGA W ADAPTACJI ?

1. **Pozytywne nastawienie rodzica.** Dziecko z uwagą obserwuje dorosłych.
2. **Czułość i uwaga.** Okazuj maluchowi dużo uwagi i zainteresowania.
3. **Chwalenie i dostrzeganie drobnych sukcesów.** Pochwal malca i powiedz, że jesteś dumny.
4. **Kreatywność.** Wspólnie szukajcie rozwiązań przedszkolnych trudności.
5. **Współpraca z wychowawcą.** Od początku staraj się nawiązać relacje z wychowawcą.
6. **Czuja obserwacja.** Adaptacja przedszkolna to radzenie sobie z kilkugodzinnym rozstaniem z rodzicami, nauczenie się współdziałania i życia w grupie.

Chociaż pierwsze kroki w przedszkolu wydają się bardzo trudne, to z pomocą mądrych dobrych dorosłych udaje się je przeżyć bez większych napięć. Przedszkole jest dobrym środowiskiem do uczenia dziecka niezależności i uspołecznienia. Kontakty z rówieśnikami uczą norm współżycia w grupie społecznej. Dziecko szybciej się do niego przystosuje i zniesie niedogodności życia zbiorowego, gdy będzie go postrzegało, jako bezpieczne i atrakcyjne dla siebie.