

PIERWSZE DNI W PRZEDSZKOLU

Okres adaptacji dziecka w przedszkolu 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. Rodzice nie powinni oczekiwać, że pierwsze dni będą wypełnione samą radością. Adaptacja 3-latka (i nie tylko) do nowych nieznanych mu warunków to źródło stresów zarówno dla dzieci jak i dla ich mam, tatusiów i reszty rodziny. Na co dzień przedszkole wypełnione jest śmiechem. W początkowym okresie można jednak dostrzec u "maluszków" tęsknotę smutek, a często nawet łzy. Większość 3-latków trudno znosi rozłąkę z rodzicami, albowiem jest to ogromny przełom w życiu i sytuacja budząca silne emocje. Zmienia się całe otoczenie, przestrzeń, osoby, oczekiwania i rytm dnia. Przedszkole to ogromne wyzwanie dla całej rodziny. Często zdarza się, że osoby dorosłe podczas rozstania są zdenerwowane i bardziej przeżywają pójście do przedszkola niż dzieci. Pracownicy przedszkoli doskonale zdają sobie sprawę, że decyzja o wysłaniu dziecka w obce środowisko jest bardzo trudna, że rodzice często zastanawiają się: „Czy dziecko sobie poradzi?, Czy Pani go zrozumie i będzie potrafiła ukoić jego płacz? Czy zrobili wszystko, aby dobrze przygotować je do nowej roli?”

KILKA RAD JAK UŁATWIĆ ADAPTACJE DZIECKA W PRZEDSZKOLU

- Oswajaj dziecko z przedszkolem:
 - ✓ uczestnicz w dniach otwartych;
 - ✓ czytaj opowiadania, których bohaterowie chodzą do przedszkola;
 - ✓ organizuj spacer w okolicy przedszkola;
 - ✓ wybierzcie się na wspólne kupowanie wyprawki dla przyszłego przedszkolaka;
 - ✓ często mów dziecku, że niebawem pójdzie do przedszkola;
 - ✓ rozmawiaj z maluchem o przedszkolu, opowiadaj co będzie tam robiło;
 - ✓ baw się z dzieckiem w przedszkole, podczas takiej zabawy można łatwiej przekazać zasady tam panujące i wzbudzić zainteresowanie tym, co je czeka;
 - ✓ opowiadaj dziecku o swoich przeżyciach w przedszkolu (unikaj niemiłych wspomnień). Pokaż mu swoje zdjęcia z tego okresu, opowiedz o kolegach, przekonaj go, że przedszkole to głównie dobra zabawa;
 - ✓ akceptuj dziecko i wspieraj je, staraj się zrozumieć jego stres; mów pozytywnie o przedszkolu buduj zaufanie do nauczycieli przedszkola;
 - ✓ dobrze, kiedy na początku w miarę możliwości będziesz odbierał dziecko nieco wcześniej, jeśli to możliwe – po obiedzie, jeśli nie, zaraz po podwieczorku. Ponieważ dla malucha bardzo stresująca jest sytuacja, gdy większość dzieci poszła już do domu, a on jeszcze nie.

Natomiast po pewnym czasie można stopniowo przedłużać czas pobytu dziecka w przedszkolu;

- ✓ powiedz dziecku kiedy i kto po nie przyjdzie, aby nie pogłębiać lęków, **umawiając się z synem lub córką, co do pory zabrania do domu zawsze dotrzymuj słowa.** Dziecko musi mieć zaufanie do Ciebie. Dzieci nie znają się na zegarku, ale bardzo szybko orientują się, kiedy jest: po śniadaniu, po obiedzie, przed podwieczorkiem. Jeśli zaś zdecydujesz się na podanie konkretnej godziny musisz być przygotowany na to, że „maluch”, co chwila będzie się dopytywał, która godzina;
- ✓ zapewnij dziecko o miłości i pożegnaj się z nim już w szatni, szybko i bez łez. Nawet jeśli płacze bądź stanowczy i słowami "kocham Cię, baw się dobrze, będę po obiedzie" pozwól dziecku odejść nawet jeśli ono kurczowo trzyma Cię za szyję.
- ✓ unikaj zachowań utrudniających adaptację, nie użalaj się nad dzieckiem, staraj się być pogodny żegnając się z nim, nie przedłużaj "uścisku", niech dziecko ma poczucie, że oddajesz je w dobre ręce, pamiętaj, że Twój niepokój udzieli się dziecku- pomyśli ono: "skoro mama i tata są smutni to gdzie oni mnie oddają?!, pewnie spotka mnie tam coś złego";
- ✓ nie obiecuj dziecku, że wejdiesz z nim do sali- pomyśl o innych dzieciach, dla których ta sytuacja byłaby trudna, bowiem jego rodzice nie mogą z nim w tej chwili być;
- ✓ warto zaakceptować płacz dziecka przy rozstaniu - jest to, bowiem naturalna, zdrowa reakcja na nową sytuację (duża labilność uczuć w tym wieku powoduje, że za chwilę będzie się świetnie bawić). W wielu przypadkach, na złagodzenie stresowej sytuacji pomaga dla nowo upieczonemu przedszkolaka zabranie ze sobą kawałka domu. Może to być poduszczonek lub ulubiona zabawka;
- ✓ witając dziecko pytaj je: "W co ciekawego dziś się bawiłeś" a nie "Czy dużo płakałeś?" bądź radosny z widoku dziecka nawet, jeśli ono ma smutną minę, witaj je radośnie i optymistycznie; Pochwal je za jego dzielność i umiejętność radzenia sobie w każdej sytuacji. Jeśli dziecko bardzo płakało, 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;
- ✓ daj mu czas na przystosowanie się do nowego otoczenia. Niektóre dzieci adaptują się do warunków przedszkolnych po kilku dniach, inne po kilku tygodniach;

➤ Pomagaj dziecku w osiągnięciu samodzielności:

- ✓ przyzwyczajaj do samodzielnego załatwiania potrzeb fizjologicznych, mycia rąk i buzi, ubierania i rozbierania się, korzystania z chusteczek higienicznych;
- ✓ ucz zdejmowania i zakładania ubrań, dobieraj garderobę, która łatwo się zdejmuje (spodenki z gumką, luźne bluzy wciągane przez głowę, pantofle na rzepy lub zamek);
- ✓ wdrażaj dziecko do utrzymywania w ładzie i porządku garderoby;

- ✓ zachęcaj do samodzielnego jedzenia - picia z kubka, używania łyżki podczas posiłków;
- ✓ odzwyczajaj dziecko od smoczka, butelki i pampersa;
- ✓ motywuj dziecko do samodzielności, stosuj pochwały, np. "Złożyłeś zabawki sam, jak prawdziwy przedszkolak";
- ✓ zachęcaj do odkładania zabawek na wyznaczone miejsce;
- ✓ organizuj dziecku zabawy ruchowe np. bieganie, chodzenie po schodach, wspinanie się;
- ✓ stwarzaj okazje sprzyjające rozwojowi mowy;
- ✓ wdrażaj dziecko do przestrzegania umów i zasad;
- ✓ ucz je samodzielności, proś o pomoc w pracach domowych, pozwól ubierać się samemu, często chwal i nagradzaj nie tylko w formie materialnej. Nie interweniuj od razu, gdy zdarzy się kłótnia z kolegą. Spróbuj zasugerować rozwiązanie, doradzić. Pozwól dziecku załatwić problem samemu;
- ✓ na około 2-3 tygodnie przed pójściem do przedszkola dostosuj rytm dnia do potrzeb przyszłego przedszkolaka, tak by po rozpoczęciu roku szkolnego liczba zmian nie przerosła dziecka.