

## **ADAPTACJA TRZYŁATKA DO PRZEDSZKOLA.** **Jak pomóc dziecku dobrze rozpocząć przedszkolną przygodę.**

Posłanie dziecka do przedszkola to dla wielu rodziców trudny moment. Po radości wynikającej z zobaczenia wyników rekrutacji, pojawiają się wątpliwości i niepokoje, związane z myśleniem o tym, jak maluch poradzi sobie w nowym miejscu, wśród nieznanymi osob, z dala od czujnych oczu najbliższych. Aby ułatwić dziecku dobry start, warto pamiętać o kilku istotnych kwestiach.

### ***ZANIM ROZPOCZNIE SIĘ ROK SZKOLNY...***

#### *1. Zadbaj o budowanie klimatu akceptacji i pozytywnego nastawienia do przedszkola.*

Najważniejszą sprawą, rzutującą znacząco na powodzenie procesu adaptacji jest nastawienie osób dorosłych. Maluszek słuchając rozmów rodziców dotyczących przedszkola buduje swój obraz tego miejsca oraz tego, jak sobie w nim poradzi. Sprzyjające adaptacji jest myślenie, że pójście do przedszkola to kolejny etap życia dziecka, w którym będzie ono mieć szansę rozwijać nie tylko swoje umiejętności społeczne oraz samodzielność, ale też pozna wiele ciekawych sposobów poznawania świata i spędzania czasu. To pozwala dziecku zmierzyć się z nowymi wyzwaniami z poczuciem dumy, że już jest przedszkolakiem. Wzmacnia w nim pozytywną energię i ciekawość, cechy będące motorem rozwoju dzieci. Z takim nastawieniem dużo łatwiej odnaleźć się w nowym miejscu.

#### *2. Oswajaj dziecko z przedszkolem.*

Można to robić na różne sposoby. Dzieci uwielbiają słuchać, jak to było gdy ich rodzice byli w dzieci. Być może kiedyś chodzili do przedszkola i przeżywali tam różne przygody. Teraz można je sobie przypominać. Oczywiście opowiadamy tylko te historie, który były pozytywne, albo przynajmniej miały dobre zakończenie! Pomocne jest czytanie dziecku książeczek czy też oglądanie z nim bajek, których akcja toczy się w przedszkolu. Maluch dowiaduje się z nich w naturalny sposób, o obowiązujących tam różnych zwyczajach i zasadach. Potem można bawić się w przedszkole – wykorzystując do tego ulubione maskotki, lalki czy pojazdy. Dobrze jest wcześniej zapoznać dziecko z budynkiem, przedszkolnym placem zabaw, drogą do przedszkola. Bardzo dobrym pomysłem są Dni Otwarte, organizowane przez przedszkola. Pozwalają dziecku (i rodzicom) poznać budynek od środka, obejrzeć sale (z mnóstwem zabawek), łazienki, szatnie. No i zaznajomić się z Paniami.

#### *3. Wdrażaj do samoobsługi.*

Pierwszy rok pobytu w przedszkolu jest czasem na doskonalenie umiejętności samoobsługowych, jednak ich nauka powinna być wcześniej wprowadzona w domu. Dobrze gdy przedszkolak je samodzielnie, umie posługiwać się łyżką i widelcem, potrafi umyć ręczki, korzystać z toalety, czy też porządkować zabawki. Ma to znaczenie nie tylko dla organizacji przedszkola, ale przede wszystkim dla samego dziecka. W okresie około 3 roku życia zaczyna ujawniać się potrzeba „bycia takim jak inni”, i takie dopasowanie się do grupy pod względem radzenia sobie z czynnościami samoobsługowymi, ułatwia proces adaptacji.

#### *4. Organizuj kontakty z innymi dziećmi.*

Przebywanie w grupie, dla wielu trzylatków jest nowym doświadczeniem, wymagającym umiejętności przystosowania się do gwaru, hałasu, szybko zmieniających się sytuacji oraz obowiązujących reguł, często nieco odmiennych od tych istniejących w domu. Łatwiej jest zaakceptować je dzieciom, które wcześniej miały okazję ćwiczyć takie zachowania jak zapoznanie się, dzielenie się zabawkami, czekanie na swoją kolej, współdziałanie w zabawie. Dlatego warto zadbać, aby kontaktów z innymi dziećmi było jak najwięcej – można zapraszać do domu dzieci znajomych czy sąsiadów oraz rewanżować się rewizytą, regularnie odwiedzać z dziećmi place i sale zabaw.

### *5. Zorganizuj dzień w sposób zbliżony do planu przedszkola.*

W każdym przedszkolu porządek dnia jest ściśle określony: stałe pory posiłków, czas na zabawę, spacer, odpoczynek po obiedzie (leżakowanie lub słuchanie bajek). Łatwiej będzie do tego przyzwyczać się dziecku, które w domu ma podobnie zorganizowany dzień.

### *6. Przyzwyczajaj dziecko stopniowo do rozłąki.*

Rozstania z rodzicami łatwiej akceptują dzieci, które mają w tym zakresie pewien trening. Rozumieją, że zniknięcie rodzica z pola widzenia nie jest na zawsze, a zabawa pod opieką babci czy cioci też sprawia frajdę.

### ***A GDY NADEJDZIE TEN PIERWSZY DZIEŃ....***

- Pamiętaj o pozytywnym nastawieniu, dobrym humorze. Staraj się nie okazywać dziecku swojego niepokoju.
- Pozwól na zabranie ulubionej maskotki dla poczucia bezpieczeństwa, jeśli tego potrzebuje.
- Przypomnij maluchowi, kiedy po niego przyjdiesz (określ czas w sposób konkretny, zrozumiały np. po obiedzie, po podwieczorku ).
- Od pierwszego dnia przyzwyczajaj do rytuału pożegnania, nie przeciągaj rozstania ( np. przebranie się – uścisk – całusek i przekazanie nauczycielce).
- Jeżeli rozstania są trudne, lepiej przez pierwsze dni zaangażować tatę w odprowadzanie dziecka. Mężczyźni częściej mają bardziej zadaniowe, a mniej emocjonalne podejście do radzenia sobie w takich sytuacjach.
- Przy odbieraniu malucha z przedszkola możesz, w nagrodę za dzielność, podarować mu jakiś mały prezent .

### ***I W TRAKCIE NASTĘPNYCH TYGODNI..***

Jeśli to możliwe, nie zostawiaj dziecka od pierwszych dni na cały dzień w przedszkolu. Zarezerwuj swój czas, po powrocie dziecka do domu, tylko dla niego. Po to by się poprzytulać, posłuchać opowieści jak spędziło dzień, trochę się z nim pobawić. Sprawy domowe mogą chwilę poczekać. Unikaj nadmiernego wypytywania o szczegóły, zwłaszcza w sposób sugerujący trudności („plakałeś?: tęskniłeś za mamusią?: nie byłeś głodny?”). Bardzo ważna jest również dobra współpraca między rodzicami a nauczycielkami, oparta na wzajemnym zaufaniu. Dziecko łatwiej zaakceptuje swoją nową Panią, gdy widzi rodzica w dobrej, otwartej relacji z nią. Sprzyja to również wymianie informacji dotyczących dziecka, dzięki czemu nauczyciel ma możliwość lepszego rozeznania jego potrzeb czy też skuteczniejszego reagowania w sytuacjach trudnych. A to także ma wpływ na prawidłowe funkcjonowanie przedszkolaka w nowej grupie

### ***A POTEM NIE WIADOMO KIEDY MINĄ KOLEJNE MIESIĄCE,***

i niepokoje związane z adaptacją do przedszkola ustąpią miejsca innym, przyjemniejszym odczuciom, których ciągle dostarczają rodzicom ich pociechy.

Na podstawie opracowania:  
mgr Agnieszki Kalbarczyk-Wanot

Przygotowała: mgr Aleksandra Kwecińska