

Adaptacja do przedszkola. Rady dla Rodziców.

Adaptacja do przedszkola. Pomóż mi Mamo! Pomóż mi Tato!

Adaptacja dzieci do przedszkola oznacza dla nauczyciela podejmowanie określonych działań w zakresie pobudzania, zachęcania czy wspierania osoby lub grupy w pracy nad sobą, nad rozwiązywaniem różnych zadań. Adaptacja odbywa się jednak nie tylko w przedszkolu, lecz także w domu za sprawą rodziców lub opiekunów. Dlatego też zadaniem przedszkola jest przygotowanie rodziny do udzielania pomocy dziecku w adaptacji do nowego środowiska społecznego.

Aby ułatwić maluchowi wejście w nowe środowisko, najbliżsi powinni wcześniej zadbać o rozwój samodzielności trzylatka. Można to osiągnąć, włączając dziecko w organizację życia rodziny. Wielu rodziców martwi się, czy ich pociecha poradzi sobie w przedszkolu. Pokazując swój lęk, nie pomagają jej. To od nich zależy przecież, czy dziecko polubi nowe miejsce. Ważne jest nie tylko poznanie środowiska przedszkolnego, lecz także właściwe przygotowanie malucha do zaadaptowania się w nim.

Udział rodziców w przygotowaniu dziecka do przedszkola może polegać na:

- Stwarzaniu mu okazji do samodzielnego rozwiązywania problemów. Służy temu wykonywanie wspólnych prac domowych i polecenia z tym związane. Dzięki takim aktywnościom dziecko nabywa umiejętności samodzielnego organizowania sobie pracy, dba o własne rzeczy, zabawki oraz porządkuje swoje miejsce pracy i zabawy.
- Wyrobieniu w dziecku poczucia obowiązku, czemu sprzyja sumienne wykonywanie łatwych prac z własnej inicjatywy lub na polecenie rodziców. Niezbędne jest także rozwijanie wytrwałości i wyrobienie nawyku doprowadzania rozpoczętych działań do końca.
- Przyzwyczajaniu dziecka do dłuższego skupiania uwagi przez obserwację przyrody, gry i zabawy z regułami, wspólne oglądanie obrazków, słuchanie piosenek i opowiadań.
- Rozwijaniu samodzielności, szczególnie w zakresie czynności samoobsługowych. Nabycie tych sprawności przez trening w rodzinie ułatwi adaptację do przedszkola.
- Psychicznym przygotowaniu malucha do zmiany. Należy kształtować pozytywną motywację dotyczącą przekroczenia progu przedszkola, ułatwiać nawiązywanie kontaktów z rówieśnikami, kształtować umiejętność porozumiewania się z innymi dziećmi i dorosłymi.
- Czuwaniu nad prawidłowym, ogólnym rozwojem oraz pracy nad korygowaniem i kompensowaniem braków i trudności dziecka. Szczególną uwagę należy zwrócić na wadliwą postawę, płaskostopie, krótkowzroczność, zezę, kłopoty ze słuchem, wady wymowy, jękanie, zaburzenia motoryczne

Pierwsze dni w przedszkolu są dla malucha czasem dynamicznych i bardzo trudnych zmian. Członkowie najbliższej rodziny nie będą już jedynymi osobami, z którymi się spotyka. Znajdzie się w nowej, zupełnie innej sytuacji, wśród rówieśników, którzy są w równie trudnym momencie swojego życia. Utrata poczucia bezpieczeństwa związana z nowym otoczeniem, jakim jest przedszkole, wywołuje naturalny lęk. Niepełne ukształtowanie podstawowych funkcji psychofizycznych trzylatka ogranicza jego możliwości przystosowawcze. Ma on trudności w rozpoznawaniu nowego środowiska oraz w szybkim, adekwatnym reagowaniu

umożliwiającym zarówno zaspokojenie własnych potrzeb, jak i spełnienie wymagań stawianych mu przez otoczenie

Jak rodzice mogą pomóc dziecku w trudnym dla niego procesie adaptacji?

- **Pozytywnie nastaw dziecko do przedszkola.** W domu dużo rozmawiaj o przedszkolu, opowiadaj, że będzie mogło bawić się z kolegami, rysować, budować itp. Przedstaw realny, ale nie wyidealizowany obrazu przedszkola.
- **Poznaj przedszkole, do którego będzie uczęszczało dziecko.** Uczestnicz w spotkaniach adaptacyjnych. Odwiedzaj z dzieckiem ogród przedszkolny, by umożliwić mu nawiązywanie relacji z innymi dziećmi podczas swobodnej zabawy.
- **Przyzwyczajaj dziecko do przedszkola stopniowo.** Razem z nim skompletuj wyprawkę przedszkolną. Jeżeli dziecko do tej pory nie przebywało z innymi dorosłymi, pozostawiaj je na kilka godzin u dziadków lub znajomych, aby przedszkole nie kojarzyło mu się z pierwszym rozstaniem. Stopniowo dopasowuj rytm dnia dziecka w domu, do tego, jaki panuje w przedszkolu.
- **Pozwalaj dziecku na samodzielność.** Nie wyręczaj, go w ubieraniu, podczas jedzenia, mycia rąk i zębów, a także w korzystaniu z toalety. Chwal wysiłek, jaki wkłada w te czynności, służ pomocą i wsparciem.
- **Zwróć uwagę na krótkie pożegnania w przedszkolu.** Nie wprowadzaj atmosfery pośpiechu, czule ale stanowczo pożegnaj się z dzieckiem. Nie okazuj dziecku własnych rozterek podczas rozstania, bowiem wtedy przekazujesz mu własne lęki.
- **Pamiętaj, aby dziecko zabrało z domu ulubioną zabawkę,** przytulankę, poduszkę, kocyk lub chusteczkę, która pomoże mu przetrwać ten trudny czas.
- **Postaraj się regulować pobytu dziecka w przedszkolu.** W początkowym okresie dobrze jest odbierać dziecko wcześniej, ponieważ trzylatek ma inne poczucie czasu i okres przebywania poza domem wydaje mu się bardzo długi. Nie mów dziecku, że zostanie zabrane wcześniej, kiedy to jest niemożliwe, ponieważ będzie nieszczęśliwe. Dotrzymuj słowa – daje ono dzieciom poczucie bezpieczeństwa.
- **Poświęć dziecku więcej czasu niż zwykle.** Okazuj zainteresowanie, miłość, czułość. Częściej pójdz z nim na spacer, poczytaj ulubioną bajkę, pobaw się w ulubioną zabawkę. Nie wypytuj: *Jak było w przedszkolu? Czy płakałeś? Co zjadłeś?* Spytaj: *Czym się bawiłeś? Jak ma na imię twój kolega?* Jeśli dziecko będzie opowiadało co działo się w przedszkolu, koncentruj się na jego samopoczuciu, relacjach z kolegami i podejmowanych zabawach.
- **Zredukuj do minimum inne stresy,** nowe sytuacje nie związane z przedszkolem, aby na czas pierwszych tygodni adaptacji wyłączyć większe wrażenia czy życiowe zmiany.
- **Ściśle współpracuj z nauczycielem.** Relacje oparte na wzajemnym zaufaniu przyniosą oczekiwane rezultaty. Pytaj nauczyciela nie tylko o to, czy dziecko wszystko zjadło, ale także o to, czy nawiązuje kontakty z rówieśnikami, czy radzi sobie w różnych sytuacjach przedszkolnych.
- **Nie porównuj dziecka i jego reakcji z zachowaniem innych przedszkolaków czy starszego rodzeństwa.** Radzenie sobie ze stresem adaptacyjnym jest sprawą indywidualną i u każdego malucha może przebiegać inaczej.
- **Proces adaptacji może trwać od kilkunastu dni do kilku miesięcy. Daj dziecku tyle czasu, ile będzie potrzebowało,** aby przystosować się do nowych warunków. Uniezależnienie się od najbliższych i nawiązanie pozytywnych relacji w nowym, przedszkolnym środowisku są osiągnięciem rozwojowym dziecka, na które warto czekać.

