

## Porady adaptacyjne dla rodziców przedszkolaków

Początek roku szkolnego to trudny okres zarówno dla dzieci, jak i dla rodziców. Dlatego też przedstawiamy Państwu fragment artykułu „Adaptacyjne porady”, autorstwa pana dr Marcina Florkowskiego - psychologa, wykładowcy na Uniwersytecie Zielonogórskim, diagnosty i terapeuty w poradni psychologiczno - pedagogicznej, który zawiera porady dla rodziców, w jaki sposób przygotować dziecko do roli przedszkolaka. Artykuł ukazał się w publikacji „Miesięcznik dyrektora przedszkola publicznego i niepublicznego”.

Rodzicu! Pierwsze dni w przedszkolu z pewnością będą dla twojego dziecka trudne. Pocięcha może płakać, bać się rozstania. Nawet jeśli podczas pierwszych dni nie wykazuje oporu, może się on nasilić po kilku dniach, czasem nawet po tygodniu lub dwóch. Część dzieci dobrze znosi bowiem pierwsze dni, ale zaczyna płakać: „z opóźnieniem”.

Na szczęście można wiele zrobić, aby zawniasu przygotować dziecko na to – często pierwsze – ważne rozstanie. Oto, co warto zrobić, aby maluch jak najłagodniej przeszedł adaptację do przedszkola:

- Pamiętaj, że dobrze znoszą przedszkole dzieci które miały wcześniej doświadczenia z rozstawaniem się z rodzicami: chodziły do niani, miały okazję spać same u babci i dziadka, pozostawały pod nadzorem opiekunki lub innej osoby, która nie mieszka z nimi na stałe.
- Lepiej znoszą pierwsze dni w przedszkolu dzieci, które mają starsze rodzeństwo lub bawią się w grupach z innymi – np. często chodzą do Sali zabaw, do piaskownicy, spotykają się z dziećmi znajomych rodziców – mają doświadczenia z przebywaniem z rówieśnikami.
- Zanim maluch pójdzie do przedszkola, powinien słyszeć od rodziców wiele razy, że w przyszłości będzie tam chodzić. Dziecko powinno uważać to za oczywistość. Niektórzy rodzice opowiadają swoim pociechom o przedszkolu nawet rok wcześniej, niezbędne jest jednak, aby nastąpiło to przynajmniej na dwa tygodnie przed rozstawaniem. W tym czasie należy maluchowi kilka razy przypominać, że idzie do przedszkola, dbając o to, aby komunikat utrzymany był w tonie: „Zobaczysz, jak będzie ciekawie”.
- Wytlumacz dziecku, dlaczego idzie do przedszkola, np. „Mama i tata chodzą do pracy, nie możemy zostawić cię samego w domu. Gdybyś był głodny, nie miałby ci kto dać jeść. Nie możesz zostać sam w domu, prawda? Dlatego idziesz do przedszkola. Tam będzie bardzo fajnie, jest dużo zabawek, a panie są bardzo miłe i troszczą się o dzieci.”
- Pokaż maluchowi przykłady innych dzieci, najlepiej takich, które lubi albo podziwia. a które chodzą do przedszkola: „Franek bardzo lubi chodzić do przedszkola”.
- Opowiedz dziecku o tym, jak sam/sama chodziłeś/chodziłaś do przedszkola w dzieciństwie. Co wspominasz najmilej?
- Pokaż dziecku jego nowe przedszkole, przejdź się po placu zabaw, obejrzyj z nim budynek. Powiedz, że jest niedaleko twojej pracy lub domu np. „Z domu do przedszkola jedzie się 10 minut. To blisko”.
- Porozmawiaj z panami w przedszkolu. Niech maluch zobaczy, kto będzie się nim zajmować. dobrze byłoby także , gdyby twoje dziecko obejrzało szatnię, salę, w której będzie się bawić, może nawet kuchnię.
- W miarę możliwości, tak ułóż plan dnia, aby pierwsze dni dziecko spędzało w przedszkolu krócej (np. poproś babcie, aby szybciej je odebrała).

- Daj dziecku przytulankę, która lubi i która będzie dodawać mu otuchy, gdy zostanie samo. Dla świeżo upieczonego przedszkolaka taka zabawka jest znaczącym wsparciem, symbolem i przypomnieniem rodziców. To pomaga dziecku w ciężkich chwilach.
- Powiedz dziecku, jak długo będzie uczęszczać do przedszkola. zwykle maluch nie zna się jeszcze na kalendarzu, możesz mu jednak zakreslić dni, pokazać na palcach, ile to jest „od poniedziałku do piątku, a potem przerwa”.
- Niektórym dzieciom pomaga nauczenie się planu dnia, który obowiązuje w przedszkolu. Jeśli wiedzą, że rano jest śniadanie, potem następuje mycie zębów, zabawa, obiad, spanie, podwieczorek, a po podwieczorku przychodzi mama - lepiej jest im doczekać tej chwili.
- Pamiętaj, że większość dzieci uspokaja się tuż po wyjściu rodzica, płacze najwyżej parę minut i zaczyna się potem swobodnie bawić. dobrze jest przyjąć założenie, że trochę płaczu naprawdę dziecku nie zaszkodzi, czasem może wręcz wzmocnić jego dojrzewanie. gdy maluch przekona się, że mimo początkowych obaw w przedszkolu wcale nie jest źle, nauczy się radzić sobie z własnymi emocjami, tolerować je. Na tym polega dojrzewanie emocjonalne - przedszkolak zaczyna mieć władzę nad swoimi uczuciami, a nie one nad nim.

Na koniec należy pamiętać, że przystosowanie się do przedszkola jest procesem. Są w nim lepsze i gorsze momenty, nic nie dzieje się w sposób idealny ani „od razu” - raczej stopniowo. Pierwszy dzień w przedszkolu jest często najtrudniejszy, kolejne okazują się już coraz łatwiejsze. Mimo to w tym procesie pojawiają się kryzysy i gdy wydaje się, że najgorsze już za nami, dziecko może zacząć ponownie płakać i buntować się. Po kilku dniach żałuje jednak, że jest sobota i musi zostać w domu. Dzieci rozwijają się bowiem bardzo szybko, dlatego ich reakcje także szybko się zmieniają.