

Proces adaptacji dziecka do przedszkola

Moment przekroczenia przez dziecko progu przedszkola jest ważnym wydarzeniem w życiu całej rodziny, dlatego warto się do tego odpowiednio przygotować.

Dla wielu dzieci pierwsze kontakty z przedszkolem są źródłem napięć i strachu przed nowym, nieznanym miejscem. Akceptacja przez dziecko nowej rzeczywistości przedszkolnej zależy w pewnej mierze od akceptacji i pozytywnego nastawienia rodziców. Przebieg procesu adaptacji zależy od ogólnego poziomu rozwoju psychoruchowego dziecka i ma charakter indywidualny. Lepszy start w środowisko przedszkola może m.in. zapewnić opanowanie umiejętności samoobsługowych. Poziom opanowania tych umiejętności ma wpływ na poczucie bezpieczeństwa i niezależności u dziecka.

Wskazówki dla rodziców:

- zanim maluch pójdzie do przedszkola, powinien słyszeć od rodziców wiele razy, że w przyszłości będzie tam chodzić. Dziecko powinno uważać to za oczywistość
- wytłumacz 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 wesoło, jest dużo zabawek, a panie są miłe i troszczą się o dzieci
- pokaż dziecku przykłady innych dzieci, najlepiej takich, które lubi albo podziwia, a które chodzą do przedszkola
- opowiedz dziecku o tym jak sam/sama chodziłeś/chodziłaś do przedszkola w dzieciństwie
- pokaż dziecku jego nowe przedszkole, przejdź się na plac zabaw, obejrzyj z nim budynek. Powiedz, że jest niedaleko twojej pracy lub domu
- nie przeciągaj pożegnania w szatni, pomóż dziecku przebrać się i z uśmiechem zaprowadź do sali
- nie zabieraj dziecka do domu, kiedy płacze przy rozstaniu (jeśli dziecko przy pożegnaniu z mamą płacze, postarajcie się, żeby przez kilka dni odprowadzał je tata)
- postaraj się w początkowym okresie odbierać dziecko wcześniej (małe dziecko ma inne poczucie czasu i okres przebywania poza domem wydaje mu się bardzo długi)
- nigdy nie strasz dziecka przedszkolem, przeciwnie staraj się podkreślać jego dobre strony
- pozwól dziecku uczestniczyć w przygotowaniach do przedszkola (wspólne przygotowanie wyprawki), daj możliwość przyzwyczajania się do tych rzeczy w domu, aby w przedszkolu to wszystko nie było takie nowe, a już znajome i zarazem łatwe do rozpoznawania

- staraj się określać, kiedy przyjdiesz po dziecko NIE MÓW: " przyjdę, kiedy skończę pracę", ponieważ dziecko nie wie, o której godzinie rodzice kończą pracę. Lepiej powiedzieć: " odbiorę Cię z przedszkola po obiedzie/po zupie".
- nie okazuj dziecku własnych rozterek zostawiając je w przedszkolu (przekazujesz mu wtedy swoje lęki)
- przygotuj dla dziecka wygodny strój -nie ubieraj dziecka w spodnie z guzikami, którego nie będzie potrafił zapiąć (będzie to dla dziecka dodatkowy stres)
- nie zmuszaj dziecka do tego, by zawsze od razu opowiadało o tym, co wydarzyło się w przedszkolu. To powoduje niepotrzebny stres, poczekaj aż samo zacznie mówić
- przygotuj w worku dodatkowe ubrania, uprzedź dziecko, że gdy pobrudzi lub zmoczy ubranie to Pani pomoże przebrać się w czyste (nie krytykuj dziecka za ubrudzone rzeczy)
- postaraj się nawiązać dobry kontakt i stałą współpracę z nauczycielkami danej grupy
- pozwól dziecku zabrać jego ulubioną maskotkę, przytulankę

PAMIĘTAJ ! ŻEGNAJ I WITAJ DZIECKO ZAWSZE Z UŚMIECHEM

Jak można ułatwić dziecku adaptację w przedszkolu?

Zachęcaj i motywuj swoje dziecko do:

- samodzielnego ubierania się (zainania guzików, wciągania spodni, wkładania bucików itp.)
- korzystania z sedesu, używania papieru toaletowego
- wycierania nosa w chusteczkę
- samodzielnego mycia rąk
- spacerowania i nie używania wózka
- samodzielnego spożywania posiłków
- rysowania kredkami

Przystosowanie się dziecka do przedszkola jest procesem, są w nim lepsze i gorsze momenty. Nic nie dzieje się w sposób idealny ani "od razu". Pierwsze dni w nowym miejscu mogą być dla dziecka sporym wyzwaniem. 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. Pamiętaj, że większość dzieci uspokaja się po wyjściu rodzica, płacze najwyżej parę minut i zaczyna się swobodnie bawić. Gdy dziecko 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 ode nad nim.