



Adaptacja w przedszkolu

Informacje dla rodziców

Jak przygotować dziecko do przedszkola

Pierwsze dni w przedszkolu:

Pożegnaj się z dzieckiem, bądź czuły ale nie za bardzo, bo zbyt duża czułość lub oziębłość może utrudnić dziecku rozstanie. Pożegnanie powinno być też krótkie. Im dłużej trwa tym jest trudniejsze. Nie zaglądaaj też przez drzwi, okna :) do sali dziecka. Jak już weszło do środka daj mu spokojnie oswoić się z sytuacją.

Powiedz dziecku kiedy po nie przyjdiesz i dotrzymaj słowa choćby nie wiem co. Najlepiej też używać dla dziecka łatwych ram czasowych czyli nie mówimy będą o 13 ale będą po obiedzie. Dotrzymanie słowa jest niezwykle ważne, bo dziecko uczy się, że wrócisz. Nie mów też, że pójdziesz do domu pierwsze, bo nigdy nie masz pewności, że tak będzie.

Po pierwszym dniu w przedszkolu dzieci reagują różnie: jeśli dziecko nie płakało i było zadowolone nie zdziw się jeśli zacznie płakać po kilku dniach. Dzieje się tak bo dziecko wybawiło się nowymi zabawkami. poznało przedszkole i już jest ono "nudne" więc woli zostać z Tobą. Jeśli dziecko płacze kiedy je odbierasz powiedz mu, że jesteś dumny, że tęskniłeś i cieszysz się, że je widzisz.

Ubierz dziecko wygodnie. W przedszkolu panuje zasada - więcej wygody niż mody. Choć jestem pewna, że mamy znajdą sposób by połączyć jedno z drugim. Najlepiej sprawdzają się spodnie dresowe, legginsy i T-shirt. Dziecko łatwiej się rozbierze np. w toalecie no i ubranie nie będzie krępować jego ruchów. Unikaj zamków, guzików i sznurówek to ułatwi dziecku samodzielność.

Jeśli dziecko płacze bardzo przy pożegnaniu lub jeśli czujesz, że możesz nie dać rady możesz poprosić by przez pierwsze dni dziecko odprowadzał tata, babcia, dziadek, ktoś dziecku bliski. Stres w takiej sytuacji bywa mniejszy.

Nie poddawaj się! pierwszy tydzień, miesiąc itd. może być trudny i dla Was i dla dziecka. Okres adaptacji w przedszkolu może być różny ale nie ulegajmy dziecku gdy wymusza na nas zostanie w domu. Nauczysz go, że przedszkole to miejsce, którego można uniknąć płacząc czy tupiąc. Prędzej czy później wykorzysta te wiedzę.

Nie zadawaj od razu po wyjściu z przedszkola wielu pytań, to może stresować dziecko. Daj mu chwilę zapytaj , a gdy dziecko nie chce opowiadać nie ciągnij za język. W okresie adaptacji w przedszkolu takie pytania mogą powodować stres.

Jeśli masz jakiegokolwiek pytania, wątpliwości, obawy - rozmawiaj z nauczycielem swojego dziecka. Na pewno wspólnie znajdziecie odpowiedź.

Nie okazuj dziecku własnych niepokojów i lęków związanych z pójściem dziecka do przedszkola. Rodzicom często towarzyszy niepokój czy obawa kiedy posyłają dziecko do przedszkola, w końcu dla rodzica to też nowa sytuacja. Pamiętaj jednak by nie okazywać negatywnych emocji przy dziecku. Jeśli wyczuje ono, że rodzic ma wątpliwości okres adaptacji będzie przebiegał dużo trudniej. Bądź stanowczy, zdecydowany ale okazuj dziecku dużo uczucia i wsparcia. Uwierz w to, że Twój maluch sobie poradzi.

Adaptacja w przedszkolu to na prawdę trudny czas w życiu dziecka, pamiętaj by nie oceniać i nie porównywać dziecka z jego rówieśnikami, każde dziecko musi przeżyć to w swoim tempie rodzic musi być cierpliwy. Bądź wsparciem, nie stwarzaj dodatkowych problemów.

Jak przygotować dziecko na rozpoczęcie przedszkola:

Opowiadaj dziecku o przedszkolu ale w żadnym wypadku nie obiecuj za dużo. Nie mów, że będzie wspaniale, że nie wszyscy będą go wszyscy lubić, że będzie miał wspaniałych kolegów, że będą niesamowite zabawki. Dziecko nie koniecznie będzie odczuwać to w ten sposób i powstanie niepotrzebny konflikt: Mama mówi, że będzie wspaniale, a nie jest bo mamy nie ma, a zabawki mi się nie podobają. Powiedz, że pozna nowe dzieci, że będzie mógł zobaczyć zabawki, których nie ma w domu.

■ Nie strasz dziecka przedszkolem. Nie mów, że w przedszkolu nauczy się być grzecznym. Stworzysz obraz nieprzyjaznego miejsca gdzie dziecko nie będzie chciało chodzić.

■ Postaraj się wprowadzić regularność tak by pewnym zajęciom towarzyszyły rytuały, szczególnie poranne. Kiedy dziecko nauczy się jakie czynności wykonywać w domu przed wyjściem do przedszkola będzie to na pewno mniej stresujący i spokojniejszy moment. Będzie też nieco łagodniło stres związany z rozstaniem z rodzicem. Nerwowy poranek = nerwowy dzień w przedszkolu.

■ Ucz dziecko samodzielności. To najlepsze co możesz zrobić dla przyszłego przedszkolaka. Dziecko samodzielne jest pewniejsze siebie i mniej zagubione w nowej sytuacji. Nie musi ciągle prosić o pomoc. Dziecku samodzielnemu jest po prostu łatwiej. Nie chodzi to wcale by ułatwić nauczycielkom prace ale by ułatwić dziecku życie przedszkolne. Oczywiście dziecko nie musi umieć wszystkiego ale dobrze by umiało: korzystać z toalety, podciągać majteczki, w miarę samodzielnie jeść, by podejmowało próby samodzielnego ubierania i rozbierania się, umiało umyć ręce i wytrzeć je ręcznikiem. Samodzielność to także umiejętność sprzątnięcia po sobie chociażby zabawek.

■ Odwiedź przedszkole. Weź udział w zajęciach adaptacyjnych gdzie dziecko może poznać przedszkole, panią i kolegów z grupy. Nie opuszczajcie ich to ważne by dziecko zobaczyło przedszkole z Tobą. Będzie się czuło

bezpieczne więc łatwiej będzie je poznawać. Możecie też wybierać się na przedszkolny plac zabaw, spacerować w pobliżu przedszkola tak by dziecko oswoiło się z miejscem.

■ Ucz dziecko, że kiedy wychodzisz zawsze wracasz. Jak to zrobić? Zostaw dziecko z dziadkami, ciociami i wyjdź sobie np. na spacer.

■ Przygotuj z dzieckiem wyprawkę do przedszkola. Niech dziecko samo wybierze worek, kapcie i.t.p oczywiście w granicach rozsądku ;) Daj dziecku wybór z 2 opcji, a nie z całego asortymentu w sklepie. Dobrze jest wybrać coś co dziecku się podoba. Pozwól dziecku by oglądało wyprawkę tyle razy ile chce, to pozwoli, kiedy pójdzie do przedszkola, czuć, że ma coś swojego.

■ Zadbaj by Twoje dziecko miało kontakt z rówieśnikami. Odwiedzaj z nim place zabaw, sale zabaw. Zachęcaj dziecko do zabawy z innymi dziećmi. Oczywiście nie rób nic na siłę, stwarzaj jedynie okazję i zachęcaj.

■ Czytajcie bajeczki związane z przedszkolem. Jest ich naprawdę sporo. Nie musisz ich od razu kupować możesz skorzystać z biblioteki. Polecane tytuły to m.in.:

- Będę przedszkolakiem Reginy Dąbrowskiej
- Basia i przedszkole Stanecka Zofia, Oklejak Marianna
- Tupcio Chrupcio przedszkolak na medal Eliza Piotrowaka
- Przedszkole to nic straszego Anne Civardi