



Adaptacja dziecka w przedszkolu czyli krótki poradnik o tym, jak pomóc Twojemu dziecku beztresowo przekroczyć próg naszego przedszkola.

W prawidłowym rozwoju małego dziecka przedszkolny debiut odgrywa bardzo ważną rolę. Zły start życia społecznego dziecka może zaważyć na jego późniejszych kontaktach zarówno z innymi dziećmi jak również z osobami dorosłymi. Dzieci w wieku trzech lat bardzo łatwo tracą poczucie bezpieczeństwa, a najważniejszymi przeszkodami udanej adaptacji do przedszkola są:

- zmiana trybu i rytmu życia,
- zmiana form zaspokajania potrzeb zarówno biologicznych jak i emocjonalnych,
- nauka podejmowania kontaktów z nieznanymi ludźmi,
- konieczność zdobywania szybkiej orientacji w nowym środowisku,
- nowość pozycji dziecka w grupie przedszkolnej (zupełnie inna niż w rodzinie),
- kształtowanie poczucia przynależności do nowej grupy społecznej (grupa przedszkolna),
- często równoległa zmiana w sytuacji rodzinnej spowodowana powrotem bądź podjęciem pracy zawodowej przez matkę dziecka.

To bardzo duże zmiany dla naszego bardzo jeszcze egocentrycznego dziecka. Musimy mu pomóc.

Adaptacja do przedszkola przebiegnie bez zakłóceń, jeśli maluch jest przygotowany do samodzielności w zakresie:

- **jedzenie** – panie mogą trochę pomóc, ale nie będą karmić,
- **mycie rąk i buzi** – w przedszkolu te zabiegi higieniczne powtarzane są często w okolicy spacerów oraz posiłków,
- **ubieranie się**,
- **wyrażanie swoich potrzeb** – maluch powinien umieć zawołać, kiedy chce siusiu, pić

Co zrobić, żeby maluch chciał pójść do przedszkola?

Połowa sukcesu w adaptacji malucha do przedszkola to przekonanie Rodziców, że przedszkole jest najlepszym środowiskiem stymulującym jego rozwój. Jeśli Rodzic jest o tym przekonany to potrafi spowodować, że maluch zapragnie bawić się z dziećmi w przytulnym i kolorowym przedszkolu. Oczywiście, nie można maluchowi opowiadać nierealnych szczegółów, które nigdy się nie spełnią. Malucha nie możemy rozczarować! Opowieści o przedszkolu powinny odpowiadać rzeczywistości. Dlatego warto wcześniej obejrzeć przedszkole, poznać Panią Wychowawczynię albo nawet Panią Dyrektor. A potem razem z maluchem pooglądać przedszkole z zewnątrz – najlepiej wtedy, kiedy w przedszkolnym ogródku jest gwarno i wesoło. Fajnie, jeśli dziecko może potrzymać jakąś atrakcyjną dla niego przedszkolną zabawkę, albo pobawi się w przedszkolnym ogródku.



A oto co mogą zrobić Rodzice, aby bardziej pomóc swoim Pociechom:

- wytwarzać u dziecka pozytywne nastawienie do przedszkola,
- stopniowo dostosowywać rytm dnia dziecka do tego, jaki panuje w przedszkolu (np. zbliżone pory posiłków, przesunięcie drzemki na godzinę odpowiadającą porze leżakowania),
- kształtować u dziecka umiejętność porozumiewania się z innymi dziećmi i dorosłymi (poprzez zachętę do prowadzenia rozmów, dzielenie się przeżyciami),
- włączyć dziecko w przygotowania do pójścia do przedszkola, kupując wspólnie piżamkę czy przytulankę, która będzie mu towarzyszyć,
- przeprowadzić tzw. trening umiejętności społecznych, polegający na doświadczaniu przez dziecko przebywania z innymi dorosłymi i dziećmi, a także rozstania z Rodzicami,
- wdrażać do samoobsługi (samodzielne jedzenie łyżką, mycie rąk, załatwianie potrzeb fizjologicznych, zdejmowanie i ubieranie podstawowych części garderoby),
- dostarczać dziecku (podczas wspólnych zabaw) materiały plastyczne, z którymi zetknie się w przedszkolu,
- stopniowo oswajać dziecko z okolicą, budynkiem przedszkolnym,
- brać udział w organizowanych zajęciach adaptacyjnych.

Proces adaptacji utrudniają:

- wyrzuty sumienia u Rodziców,
- niepokój o dziecko,
- brak zaufania do placówki,
- podejrzliwość w stosunku do personelu,
- brak jasnych reguł,
- traktowanie dziecka przedmiotowo,
- pośpiech i zdenerwowanie,
- spóźnianie się,
- brak czasu dla dziecka,
- obrażanie się na dziecko,
- odrzucenie czy brak zrozumienia dla jego zachowań.

Co każdy przedszkolak mieć powinien?

KAPCIE – najlepiej na rzepy, nie wiązane,
LUŻNE, WYGODNE UBRANIE – bez zapinanych mankietów itp.
UBRANIE NA ZMIANĘ – bieliznę, spodnie, rajstopki, bluzkę
SZCZOTECZKA I PASTA DO ZĘBÓW
STRÓJ GIMNASTYCZNY – podkoszulka i spodenki
FARTUSZEK – przyda się podczas zajęć plastycznych.



Dobre rady na pierwszy dzień:

- opowiedz dziecku jak będzie wyglądał jego dzień i postaraj się, by tak było
- wstańcie na tyle wcześnie, by dać dziecku szansę na spokojne zjedzenie śniadania i inne rutynowe czynności
- możliwie konkretnie powiedz dziecku, kiedy je odbierzesz (np. po obiedzie, a nie „za chwilę”, koniecznie dotrzyмай obietnicy)
- nie przeciągaj pożegnania, nic tak nie utrwała płaczu u dziecka jak świadomość, że za jego pomocą może ono osiągnąć to, na czym mu w danej chwili zależy
- kontroluj, co mówisz do dziecka
- bądź świadomy, że często drugie pożegnanie jest trudniejsze i bardziej dramatyczne od pierwszego.

Z życzeniami powodzenia
Dyrekcja i Pracownicy Tęczowego Ogrodu