

# Jak pomóc dzieciom w adaptacji do przedszkola - wskazówki dla rodziców



# Wczesna informacja i preadaptacja



- Poinformuj dziecko, że po wakacjach idzie do przedszkola – dzięki temu zbudujesz poczucie bezpieczeństwa, którego elementem jest przewidywalność zdarzeń.
- Weź udział w Dniu Otwartym – dziecko będzie miało okazję poznać swoją Panią.



# Pozytywny obraz przedszkola



- Opowiadaj dziecku o przedszkolu – miejscu, gdzie czeka na nie wiele ciekawych rzeczy i nowi przyjaciele.
  - Używaj konkretnych sformułowań: „Od września zaczniesz przygodę z przedszkolem” (unikaj sformułowań typu „We wrześniu zacznie się przedszkole” lub odnoszących się do rodziców: „We wrześniu pošlemy Cię do przedszkola”)
  - Pamiętaj, że pozytywne nastawienie dziecka do przedszkola, to połowa adaptacyjnego sukcesu.
-

# Współpraca przedszkola z rodziną



- Rozmawiaj z nauczycielką o przebiegu adaptacji w miarę możliwości tak, by maluch nie był świadkiem waszej rozmowy.
- Zapytaj panią nie tylko o zjedzony posiłek, ale też o kontakt dziecka z rówieśnikami, o to, co mu się udało, a nad czym jeszcze należy popracować.



# Pobawmy się w przedszkole!



- Pobaw się z dzieckiem w przedszkole! Do wspólnej zabawy możecie wykorzystać misie, lalki, które wspólnie zjadają posiłek, rysują, chodzą na spacer i wycieczki.
- Bawiąc się w ten sposób z dzieckiem, pokazujemy mu, jak wygląda dzień w przedszkolu, a słuchając dziecka wcielającego się w rolę misia - przedszkolaka, możemy dowiedzieć się, jakie emocje przeżywa w związku z planowanym pójściem do przedszkola.



# Poczytaj mi, proszę



- Poczytaj dziecku o bohaterach, którzy tak jak on, również mają rozpocząć przygodę z przedszkolem. Oto kilka propozycji:
- „Feluś i Gucio idą do przedszkola” Katarzyny Kozłowskiej - bohaterem jest niespełna 3-letni Feluś, który poznaje przedszkole i opowiada dzieciom o swoich przygodach. Każda strona ilustruje inne wydarzenie z przedszkola.
- „Przedszkoludki. Sto radości i dwa smutki” Agnieszki Frączek – tu z kolei przedszkolne historie przedstawione są w krótkich opowiadaniach i wierszykach.
- „Wkrótce będę przedszkolakiem” Katarzyny Turek - to krótka książeczka, w której "starszak" opowiada koledze o dniu w przedszkolu i o tym, co może znaleźć w kącikach w sali.



# Doświadczenie relacji



Dziecku łatwiej jest przystosować się do nowych warunków, jeśli miało możliwość przebywania z innymi osobami. Pozostawianie dziecka pod opieką babci, cioci, sprawi, że łatwiej będzie mu zostać pod opieką pani w przedszkolu. Kontakt z innymi dziećmi pomoże szybciej zaakceptować obecność rówieśników w przedszkolnej sali i to, że uwaga nauczycielki jest dzielona między wszystkich.



# Wyprawka gotowa!



Wspólnie z dzieckiem wybierz, np. przez internet wyprawkę. Pozwól dziecku wybrać przedmioty, które przydadzą mu się w przedszkolu, np. worek na kapcie.

## **Potrzebne będą:**

- dwa worki tekstylne z tkaniny nieprzemakalnej, którą można dezynfekować,
- ubrania i bielizna na zmianę (podpisane: bluzeczki, spodnie lub getry, rajstopy, skarpetki, bielizna osobista),
- kapcie (wygodne i łatwe do wkładania, niesznutowane, najlepiej na podeszwie antypoślizgowej, również podpisane).



# Wyprawa bez pośpiechu



W miarę możliwości unikaj rano pośpiechu. Jeśli masz taką możliwość, warto wybrać się wspólnie z dzieckiem, które już chodzi do przedszkola. „Starszak” z pewnością doda dziecku otuchy.



# Krótkie pożegnanie



Pożegnanie w przedszkolu powinno być krótkie.  
Dzięki temu, dziecko szybciej przyzwyczaja się  
do pozostawania w sali pod opieką pani.



# Pilnowanie czasu



Czas pobytu dziecka w przedszkolu powinien być krótki, ale należy go stopniowo wydłużać. Używaj konkretnych określeń mówiących dziecku o tym, kiedy po nie przyjdiesz, np. po zupie, po podwieczorku, po leżakowaniu i dotrzymuj danych obietnic.



# Cierpliwość i spokój



Po powrocie dziecka z przedszkola nie pytaj od razu o to, co wydarzyło się w ciągu dnia. Dziecko samo poczuje się gotowe na podzielenie się z rodzicami swoimi przeżyciami.



# Pochwała i otucha



Otuchą dla dziecka podczas pobytu w przedszkolu będzie zabranie ze sobą ulubionej maskotki.

Ważne jest częste chwalenie dziecka np. za pięknie wykonany w przedszkolu rysunek.



# Pierwsze dni w przedszkolu



W początkowym etapie przygody z przedszkolem u dzieci mogą pojawić się pewne trudności, które zwykle mijają po kilku tygodniach. Można jednak sprawić, że dziecku będzie łatwiej je pokonać.

- Lęk separacyjny: ważne jest dla jego zminimalizowania częste zapewnianie dziecka, że zawsze będzie odebrane i nieprzedłużanie pożegnań.



# Pierwsze dni w przedszkolu



- Płacz i tęsknota za domem i osobami bliskimi świadczą o tym, że dziecko jest wrażliwe, a dom i więzi z bliskimi są dla niego bardzo ważne.
- Płacz „dla towarzystwa”: często zdarza się, że dziecko zaczyna płakać, bo niepokoi je płacz innych dzieci. Zachowanie to świadczy o empatii dziecka.



# Pierwsze dni w przedszkolu



- Zachowania regresywne: może się zdarzyć, że dziecko będzie chciało być karmione, zacznie udawać maluszka - w ten sposób wzbudzając w dorosłych opiekuńczość. Jeśli nie trwa to zbyt długo, nie powinno nas niepokoić.
- Utrata apetytu, zaburzenia snu, trudności z mową: to typowe oznaki stresu przeżywanego przez dziecko. Powinny minąć, kiedy ten się zmniejszy.





# Pierwsze dni w przedszkolu



- Zachowania agresywne: dziecko może rozładowywać swój niepokój poprzez agresję w stosunku do innych dzieci, niszcząc zabawki. W takim przypadku konieczna jest szybka reakcja.

Wspieraj dziecko, okazuj mu miłość i czułość, tak, by łatwiej było mu przetrwać trudny czas rozstania z bliskimi i przebywania w gronie równie niespokojnych rówieśników.





Pomimo początkowych trudności pamiętaj, że ważne jest nastawienie. Dziecko wyczuwa Twoje emocje. Odprowadzaj je do przedszkola z uśmiechem, a zobaczysz, jak szybko przyzwyczai się do nowej sytuacji.

**Powodzenia i do zobaczenia!**

