



ADAPTACJA W PRZEDSZKOLU

JAK WESPRZEĆ DZIECKO W PIERWSZYCH DNIACH I TYGODNIACH?

Adaptacja w przedszkolu to szczególny proces, który wiąże się z wieloma emocjami i rozterkami. Dotyczy zarówno pierwszych tygodni po rozpoczęciu edukacji przedszkolnej, jak i dni następujących po okresie dłuższej przerwy, po czasie choroby, także po okresie Świąt lub ferii. Każdy powrót do przedszkola po dłuższym pobycie w domu może wiązać się z silnymi emocjami i procesem ponownej adaptacji.



Jak ułatwić dziecku adaptację w przedszkolu?

Zadbać o poczucie bezpieczeństwa

Pomóc dziecku "zobaczyć" przedszkole jako miejsce przyjazne: warto mówić o Ciociach (Paniach Nauczycielkach) jak o bliskich osobach, którym zależy na dobru dziecka, a także o samym przedszkolu jako o miejscu ciekawym, przygotowanym tak, by dzieci czuły się w nim dobrze.

Zadbać o dobre przygotowanie

Wypracować poranną rutynę

Stopniować czas pobytu

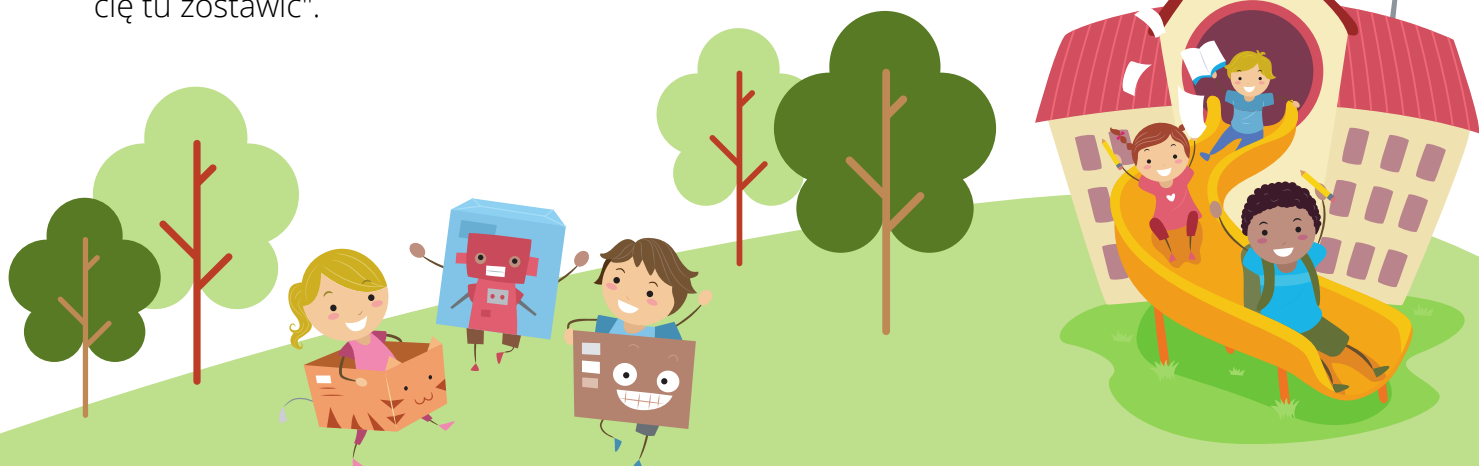
Rozmawiać o tym, jak będzie wyglądał dzień w przedszkolu

Pozytywny język

Warto pamiętać, by podczas rozmów z dzieckiem używać słów dodających otuchy i entuzjazmu, a unikać słów typu: "Nic się nie bój!", "Dasz radę!", "Przykro mi, ale muszę cię tu zostawić".

Zaufanie

Dzieci wyczuwają nasz stosunek do różnych rzeczy. Rozmawiając na temat przedszkola spróbujemy przekazać dziecku nasz spokój oraz naszą pewność, że wybór przedszkola to naprawdę dobre rozwiązanie.



Czego warto unikać?

By wesprzeć dziecko w trudnym czasie adaptacji warto unikać następujących rzeczy:

- niesłowności - jeśli dziecko usłyszy rano, że zostanie odebrane po obiedzie, to powinno być wtedy odebrane (unikajmy też określić czasu typu: po 14-stej - są one dla dziecka trudne do wyobrażenia),
- przeciągania sposobu żegnania się przed wejściem do przedszkola,
- "straszenia" dziecka przedszkolem typu: "Zobaczysz - w przedszkolu cię nauczą!" itp.



Co jeszcze można zrobić, by wspomóc dziecko w okresie adaptacji?

> można podnieść jego poczucie, że sobie poradzi:

Dzieci spotykają się w ciągu dnia z różnymi wyzwaniami - są wśród nich takie jak: ubrudzenie się, przemoczenie, czekanie na swoją kolej na placu zabaw, zakładanie zmiennego obuwia na odpowiednią stópkę, wydmuchiwanie noska, inicjowanie wspólnej zabawy, dzielenie się i inne - warto przygotować dziecko do tych wyzwań, opowiedzieć jak może sobie radzić, przećwiczyć z nim ubieranie się, odnajdywanie czystych ubrań w woreczku, smarkanie do chusteczki oraz pozostałe sprawy i dać mu poczucie, że wie, co i jak może zrobić (a jeśli ma trudności, to powiedzieć, że zawsze może pójść do Cioci po wsparcie). Panie Nauczycielki ze swojej strony uczą i ośmielają dzieci do kontaktowania się i dzielenia różnymi sprawami, warto jednak, by rodzic również wsparł te wysiłki,

> można wprowadzić metodę "małych kroczków" i pomóc dostrzegać każdy sukces:

Począwszy od zostawiania na czas krótszy do stopniowego wydłużania pobytu w przedszkolu - warto oswoić dziecko z myślą, że nie wszystko musi być od razu w dużym, pełnym wymiarze. Jeśli nie umie jeszcze wkładać butów, można pochwalić za to, że dobrze już radzi sobie z rękawami i czapką; podobnie z innymi kwestiami: myciem zębów, rozmowami z dziećmi, wycinaniem itd. O poradę w tych sprawach warto pytać Panią Nauczycielkę i na bieżąco wspierać dziecko w jego postępkach, a także utwierdzać w przekonaniu o rosnącej samodzielności.



Czy jest coś jeszcze o czym warto pamiętać?

**Tak, to stopniowa nauka życia w grupie
i dostosowywania się do zasad.**

Zdarza się, że po okresie przerwy, na przykład świątecznej, dziecko odmawia pójścia do przedszkola i z rozmów wynika, że problem może wiązać się z koniecznością dostosowywania się. Jedne dzieci dobrze czują się w zabawach grupowych i nie sprawia im większych trudności przestrzeganie zasad i zapamiętanie różnych reguł zabaw, gier i generalnie: wspólnego życia. Są także i takie, które chciałyby same tworzyć zasady, a konieczność szanowania reguł odgórnych spotyka się z ich dużym sprzeciwem. W tej sytuacji powrót do przedszkola kojarzy im się z powrotem do obowiązków siedzenia w kole lub przy stoliczkach, podnoszenia paluszka, gdy coś chcą powiedzieć, czekania, aż inni dokończą, by móc się bawić, sprzątanía zabawek, chodzenia w parach na spacer i innych.

Jeśli mamy wrażenie, że to jest przyczyną trudności z adaptacją, warto porozmawiać z nauczycielką i spisać wspólnie wszystkie obszary, nad którymi warto popracować.

Jak można to zrobić?:

- wprowadzić codzienny zwyczaj sprzątanía w domu jakiegoś kąta (półek, dywanu, pokoju) o określonej porze lub po określonej aktywności,
- wprowadzić zwyczaj systematycznych gier np. planszowych z członkami rodziny i stopniowo uczyć dziecko akceptacji reguł, a także, od czasu do czasu, przegrywania,
- ćwiczyć z dzieckiem czekanie na swoją kolej np. podczas sytuacji, gdy mama lub tata rozmawiają przez telefon (uczymy, że nie wolno im wtedy przerywać),
- warto też wdrożyć dziecko w systematyczną naukę dbania o innych członków rodziny z myślą o tym, by pobudzić w nim wrażliwość na potrzeby innych.



Opracowanie:
Magdalena Raczkowska-Babczyk
Psycholog