

ADAPTACJA - PIERWSZE DNI W PRZEDSZKOLU

Początek roku szkolnego to trudny okres zarówno dla dzieci, jak i dla rodziców. Ten nowy etap w życiu niesie ze sobą wiele zmian, wyzwań i intensywnych emocji.

Kiedy dziecko idzie pierwszy raz do przedszkola, przeżywa to cała rodzina. To naturalne, bo wszystko się zmienia. Zmiany następują w każdym obszarze. Zmienia się rytm dnia, ilość wspólnie spędzanego czasu, posiłki, rodzaj zabawek. Nic dziwnego, że budzi to wiele obaw, lęków i silnych emocji.

Pierwsze dni w przedszkolu to trudny moment zarówno dla rodziców, jak i dla nauczycieli. Dla dziecka to przede wszystkim nowe miejsce i nowi koledzy, obca pani, która ustala nieznane mu zasady i dba o to, aby były przestrzegane. Dla rodziców to wielkie przeżycie, niepewność oraz lęk o własne dziecko.

Jak można ułatwić dziecku start w przedszkolu – rady dla Rodziców

- ważne, aby w pierwszych dniach przedszkola odprowadzać osobiście dziecko do przedszkola,
- postaraj się w początkowym okresie, odbierać dziecko wcześniej (dziecko ma inne poczucie czasu i okres przebywania poza domem wydaje mu się bardzo długi),
- nie mów dziecku, że przyjdiesz po nie wcześniej, kiedy jest to niemożliwe (w ten sposób stracisz jego zaufanie i zmniejszysz jego poczucie bezpieczeństwa),
- nigdy nie strasz dziecka przedszkolem, przeciwnie staraj się podkreślać jego dobre strony. Opowiadaj dziecku o przedszkolu, o tym, co go tam może spotkać – o rówieśnikach, o zabawkach, o pani, której trzeba będzie słuchać. Opowiedz, jak wygląda przedszkolny dzień. Maluchowi trzeba powiedzieć, że mama (tata) przyprowadzi go rano do przedszkola, a potem się pożegna, pójdzie do pracy i wróci o określonej porze.
- przyzwyczajaj swoje dziecko do urozmaiconych potraw, skończ z rozdrabnianiem pokarmów (trzylatek może już swobodnie gryźć pokarm),
- wdrażaj dziecko do przestrzegania umów i zasad,
- sprawdź, czy twoje dziecko potrafi samodzielnie wykonać proste czynności – samemu załatwiać potrzeby fizjologiczne, myć ręce, ubierać się. Jeśli ma problemy poćwiczcie razem i chwal je za każdy nawet najmniejszy sukces. Zachęcaj i motywuj dziecko do samodzielnego ubierania się, korzystania z sedesu i używania papieru toaletowego, wycierania nosa w chusteczkę,

- odzwyczajaj dziecko od smoczków, pampersów, nocnika,
- pozwól dziecku uczestniczyć w przygotowaniach do przedszkola (wspólne zakupy), 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 rozpoznania,
- jeśli dziecko miało mało kontaktów z rówieśnikami i innymi dziećmi nadrabiaj to teraz – zaproś do domu znajome dzieci lub wybierzcie się na plac zabaw (postaraj się nie wtrącać się do ich zabawy).

RADY NA PIERWSZE DNI W PRZEDSZKOLU

- stosuj w przedszkolu krótkie pożegnania. Pożegnaj się ciepło, ale stanowczo. Zawsze należy zostawić dziecko z panią, nawet jeśli przy rozstaniu trochę płacze – pani za chwilę je pocieszy,
- nie okazuj dziecku własnych rozterek zostawiając je w przedszkolu (przekazujesz wtedy swoje lęki),
- przygotuj dla dziecka wygodny strój do samodzielnego ubierania, który można pobrudzić,
- nie wyręczaj dziecka, nawet gdyby wykonywało określone czynności niedokładnie,
- pozostaw w szafce w szatni dodatkowe ubrania, uprzedź dziecko, że gdy pobrudzi lub zmoczy ubranie, może przebrać się w czyste. Jeśli dziecko zabrudzi ubranie nie miej do niego pretensji i staraj się nie krytykować dziecka,
- pozwól zabrać do przedszkola ulubioną zabawkę – przytulankę, to często daje dziecku poczucie bezpieczeństwa, przypomina dom,
- staraj się w miarę możliwości skracać czas pobytu małego dziecka w przedszkolu do 5 godzin (gdy dziecko już się przyzwyczai, możesz go wydłużyć),
- w rozmowach o przedszkolu staraj się podkreślać jego dobre strony, ale nie odbieraj dziecku prawa do własnej oceny życia przedszkolnego. Dobrze jest pozwolić dziecku się wyzalić, wysłuchać jego relacji, podtrzymać je na duchu. Warto też rozpoznać trudne sytuacje i podkreślać, że podczas nieobecności mamy dziecko powinno szukać pomocy u swojej pani wychowawczynie,
- nie pytaj dziecka, co i ile zjadło, ale bardziej, w co i z kim się bawiło,
- 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,

- postaraj się nawiązać dobry kontakt i stałą współpracę z nauczycielami danej grupy. We wszystkich sprawach, które nurtują czy niepokoją dobrze jest zwracać się do nauczycielek dziecka.

Wiemy, że to jest trudne i doskonale rozumiemy Wasz niepokój. Jednak nie ulegajcie dziecku, nie zabierajcie do domu nawet wtedy, gdy błaga, płacze. Nie cofajcie raz podjętej decyzji. Takie sytuacje będą się powtarzały, a dziecko jest mądre i będzie wykorzystywać Waszą słabość. Do tego typu sytuacji musimy przygotować zarówno siebie, jak i dzieci. Wtedy łatwiej przeżyjemy ten trudny dla wszystkich okres. Bądźcie konsekwentni, nie przerywajcie rytmu chodzenia do przedszkola, gdyż przedłuża to okres adaptacji. W pierwszych dniach nie rozprawiajcie o rezygnacji z przedszkola – płacz przy rozstaniu jest rzeczą naturalną. Przebywając z rówieśnikami, dziecko uczy się nawiązywać kontakty z innymi i wkrótce odnajdzie w tym działaniu przyjemność.

MAMUSIU, TATUSIU!

WŁAŚNIE ZOSTAŁEM PRZEDSZKOLAKIEM.

CO TO OZNACZA? KOCHANI RODZICE, JUŻ WAM WYJAŚNIAM!

- **potrzebuję wygodnych ubranek:** takich, w których będzie mi wygodnie w zabawach oraz które sam ściągnę i ubiorę po spaniu lub toalecie, spodnie lub spódniczka na gumkę (bez skomplikowanych dla trzylatka szelek i pasków),
- **ubranie na „cebulkę”** pozwoli nauczycielowi dostosować ubiór dziecka do warunków atmosferycznych i temperatury w sali,
- **poproszę też o zestawy zapasowych ubranek** (i bielizny), czekających w szafeczce. Wicie – czasem pędzel z farbą nie trafi w kartkę, a zupa udekoruje bluzkę, czasem zgubie drogę do toalety lub zapomnę o niej świetnie się bawiąc.
- **lubię podpisane ubranka i buciki** – gdy zapomnę co do mnie należy, pani pomoże mi odnaleźć moje zguby,
- **przydadzą mi się wygodne pantofle:** ze sztywną podeszwą, zapinane na rzepy, w dobrym rozmiarze, wygodne i chroniące przed wywrotką – wicie, czasem lubię pobiegać z kolegami, a w zbyt luźnych kaptach łatwo o wywrotkę!
- **przydadzą mi się chusteczki** – mokre i suche, w końcu jestem eleganckim przedszkolakiem i muszę dbać o swój nos,
- długie włosy można związać albo spiąć tak, aby nie zasłaniały oczu

- **miło być punktualnym:** jestem jeszcze malutki i nie lubię się spieszyć. Wyjdźmy z domu wcześniej, tak, żebyśmy się nie spóźnili. Tyle zabaw czeka na mnie w przedszkolu!
- **nie martwcie się:** jestem niewątpliwie niesamowicie dzielnym brzdącem, ale może przytrafić się tak, że kilka łez popłynie mi z oczu przy pożegnaniu. Bez obaw, to normalne!

POŻEGNIANIE Z DZIECKIEM – JAK POMÓC SOBIE I DZIECKU

KRÓTKIE POŻEGNIANIE

CO POMAGA	CO UTRUDNIA
<ul style="list-style-type: none"> • Nie poganiaj dziecka • Pożegnaj je jeden raz • Rozmowę z dzieckiem przeprowadź w domu • Szybko opuść salę 	<ul style="list-style-type: none"> • Kilkukrotne żegnanie dziecka • Długie rozmowy przed salą • Stanie w drzwiach i obserwowanie dziecka

RUTYNA

CO POMAGA	CO UTRUDNIA
<ul style="list-style-type: none"> • Umów się z dzieckiem na sposób pożegnania i stosuj go, np. "buziak, przytulias, piąteczka i idziesz do pani" • Rutyna pozwala dziecku powoli nabierać kontroli nad sytuacją, a rodzicowi kontroli nad czasem potrzebnym na pożegnanie 	<ul style="list-style-type: none"> • Chaos i pośpiech, który rodzi się, gdy rodzic nagle urywa pożegnanie z dzieckiem, spiesząc się np. do pracy

POZYTYWNE KOMUNIKATY

CO POMAGA	CO UTRUDNIA
<ul style="list-style-type: none"> • Uśmiech rodzica • Radosny i pewny głos • Miłe życzenia: „Dobrej zabawy!”, „Miłego dnia”, „Baw się dobrze” – dzięki temu dziecko wie, że przedszkole to miejsce, gdzie miło spędzi czas i można się tam bawić 	<ul style="list-style-type: none"> • Słowa współczucia: „Przykro mi, ale muszę iść” – to sugeruje, że dziecko znajduje się w przedszkolu za karę • Przeprosiny: „Przepraszam, ale musisz tu zostać” – to sugeruje, że przedszkole jest czymś nieprzyjemnym • Pocieszanie: „Nie bój się” – to

	<p>sugeruje, że jednak jest się czego bać</p> <ul style="list-style-type: none"> • Współczucie, żal i strach w głosie rodzica – strach rodzica to gwarancja strachu u dziecka
--	--

MÓWIENIE PRAWDY

CO POMAGA	CO UTRUDNIA
<ul style="list-style-type: none"> • Szczerość ze strony rodzica • Dotrzymywanie obietnic, np. „Przyjdę zaraz po twoim obiadku”, „Dzisiaj po przedszkolu pójdziemy razem na plac zabaw”, itp. 	<ul style="list-style-type: none"> • Kłamstwa: „Mama wróci po coś do auta i za chwilę po Ciebie przyjdzie” – dziecko czuje się nie tylko smutne, ale i oszukane, co sprawia, że boi się bardziej. • Ucieczka rodzica: wychodzenie z sali bez pożegnania, gdy dziecko odwróciło swoją uwagę przy zabawie – dziecko szybko zorientuje się, że mamy nie ma i będzie czuło strach i niepokój. • Nie dotrzymywanie umów zawartych z dzieckiem: „Po przedszkolu odbierze Cię mama”, „Będę zaraz po leżakowaniu”

CIERPILIWOŚĆ I WRAŻLIWOŚĆ

CO POMAGA	CO UTRUDNIA
<ul style="list-style-type: none"> • Dużo czasu spędzanego z dzieckiem • Spokój rodzica, czułość i ciepłe słowa 	<ul style="list-style-type: none"> • Poganianie dziecka • Straszenie: „Jak nie wejdiesz do sali, zabieram twój misia do domu”

WEJŚCIE DO SALI NA WŁASNYCH NOGACH

CO POMAGA	CO UTRUDNIA
<ul style="list-style-type: none"> • Dziecko przyprowadzone na własnych nogach 	<ul style="list-style-type: none"> • Dziecko na rękach rodzica, które trzeba zrywać z rąk mamy

W zakresie rozwoju fizycznego i motoryki:

- Dziecko sprawnie chodzi, wykonuje skoki rytmiczne obunóż, biega, przekracza niewielkie przeszkody,
- wchodzi po schodach krokiem dostawnym,
- rzuca i łapie piłkę z niewielkiej odległości, toczy piłkę,
- poprawnie trzyma łyżkę, kredkę,
- rysuje linie proste, spiralne, 3-latek potrafi zamknąć koło, rysuje bazgroty z elementami rysunku schematycznego,
- buduje wieżę z 5 klocków, prosty model wg wzoru, konstrukcje dwuwymiarowe (brama),
- rozpoznaje i nazywa barwy podstawowe.

W zakresie samoobsługi i kontaktów społecznych:

- potrafi pozostać w przedszkolu bez towarzystwa najbliższych,
- z drobną pomocą potrafi się ubrać, rozebrać, włożyć pantofle,
- sygnalizuje potrzeby fizjologiczne, próbuje samodzielnie korzystać z toalety,
- myje ręce nie mocząc ubrania i wyciera je ręcznikiem,
- potrafi samodzielnie jeść, posługując się łyżką, widelcem, doskonali te umiejętności w zabawie i podczas posiłków,
- stara się wyręczać dorosłych w prostych czynnościach, np. podaje różne przedmioty,
- spokojnie odpoczywa i zasypia na leżaku,
- bawi się obok rówieśników (preferuje zabawy samotne i równoległe), jest otwarty na kontakt z dorosłymi,
- sprząta zabawki po zabawie.

Rodzicom życzymy uważności na drobne kroczki i najmniejsze postępy dzielnych Przedszkolaków, cierpliwości w oczekiwaniu na sukcesy oraz dumy z nowego rozdziału w życiu ich dzieci.

Opracowanie: Joanna Szarota-Zajac

Bibliografia:

Ewa Zielińska, Katarzyna Wróbel: „Idziemy do przedszkola” – „Blżej Przedszkola” - kwiecień 2011r.

Agnieszka Pilichowska: „Czas ciężkiej próby, czyli adaptacja dziecka” - „Bliżej przedszkola” – czerwiec 2017 r.

Beata Szurowska „Pokonać lęki trzylatków” – „Wychowanie w Przedszkolu” 4/2004
materiały zaczerpnięte ze strony panimonia.pl