

Adaptacja do przedszkola

Proces adaptacji dzieci nowoprzyjętych do przedszkola jest sprawą niezwykle istotną.

Gdy zapada decyzja o wysłaniu dziecka do przedszkola, często zastanawiamy się, czy zrobiliśmy wszystko, by dobrze go przygotować do czekających go przeżyć. Warto już wcześniej popracować nad niektórymi umiejętnościami jak radzenie sobie z samoobsługą (jedzenie, ubieranie, mycie, korzystanie z ubikacji itp.), zabawa z rówieśnikami, zgłaszanie swoich potrzeb. Dobrze jest, aby dziecko wiedziało, że to, co Pani mówi, zwracając się do całej grupy dzieci, dotyczy także jego.

Aby pomóc dziecku w pierwszych trudnych dniach pobytu w przedszkolu

Rodzicu :

- o Dziecko wcześniej powinno widzieć przedszkole
- o Dziecko powinno z rodzicami dokonać zakupów do przedszkola.
- o Jeżeli do tej pory dziecko nie rozstawało się z rodzicami powinna być zostawione u dziadków lub znajomych na kilka godzin, gdyż w przeciwnym razie przedszkole będzie mu się kojarzyło z pierwszym rozstaniem.
- o Ubranie dziecka musi być wygodne i nie może sprawiać kłopotów.
- o Ciesz się razem z dzieckiem, że następnego dnia idzie do przedszkola.
- o Nie obiecuj dziecku nagrody za to, że pójdzie do przedszkola.
- o Ciesz się cały ranek, że Twój trzylatek idzie do przedszkola.
- o Nie dokarmiaj dziecka przed śniadaniem, zjedzony przez niego w całości posiłek, będzie powodem do radości i pochwał w grupie rówieśników. Decyzji dotyczących jedzenia nie powinno się podejmować za dziecko.
- o Pozwól zabrać swojemu trzylatkowi z domu ulubioną przytulankę, maskotkę, lub zabawkę.
- o Pomóż dziecku rozebrać się, zwróć uwagę na jego ubranie i gdzie je zostawisz.
- o By dziecko nie czuło się bezradnie - zachęcaj do samodzielności.
- o Przestrzegaj godziny przyprowadzania dziecka do przedszkola (śniadanie), bo smutno będzie mu siedzieć samemu przy stoliku.
- o Pożegnanie w szatni powinno być krótkie: uśmiech-buziak i pa-pa.
- o Jeżeli bardzo chcesz to do sali wejdź tylko na chwileczkę oszczędzisz żalu i smutku innym dzieciom.
- o Nie zabieraj dziecka do domu kiedy płacze przy rozstaniu, gdy raz ulegniesz będzie coraz trudniej. Twój Maluszek łzami wymusi kolejny powrót do domu.
- o Jeżeli rozstanie z mamą jest bardzo bolesne trzylatek powinien do przedszkola przez pierwsze dni przychodzić z tatą.
- o Witaj swoje dziecko z uśmiechem, możesz mu podarować drobny prezencik mówiąc pozytywnie brzmiące zdanie: *Teraz możemy iść do domu.*
- o Nie wymagaj od dziecka by od razu pokochało cały personel.
- o Kontroluj się co mówisz obecności dziecka na temat sytuacji dotyczącej pobytu w przedszkolu.
- o Ewentualne pytania do nauczycielki kieruj na koniec pobytu dziecka w danym dniu.
- o Nie wywołuj dodatkowego stresu wymuszając na dziecku by po przyjeździe do domu natychmiast opowiadało o przedszkolu. Samo zacznie opowiadać w odpowiednim momencie.

Będę mamą/tatą przedszkolaka

DROGA MAMO, DROGI TATO!

Twoje dziecko już od 1 września zacznie uczęszczać do przedszkola. To będzie wielka chwila dla niego, ale i dla Ciebie, wielkie przeżycie, a nawet stres. W domu, w znanym otoczeniu, czuje się ono pewnie i bezpiecznie, a przedszkole może napełniać je strachem. Nieraz większy lęk o swoje pociechy przeżywają rodzice. Dlatego też przygotowaliśmy tę broszurkę, w której opisujemy, jak w miarę bezboleśnie przejść okres adaptacji dziecka do warunków przedszkola.

Prosimy, skorzystajcie z naszych rad i wskazówek, a na pewno będzie łatwiej Wam i dziecku przeżyć dramat rozstania.

RADA 1

PRZYGOTUJ SAMĄ/ SAMEGO SIEBIE

Jeśli chcecie, by wasz maluch awansował na przedszkolaka, powinniście, powinniście przede wszystkim przygotować do tego ... siebie samych!

Rodzice powinni być przekonani, że takie rozwiązanie będzie najlepsze, zarówno dla nich, jak i dla dziecka. Decyzja powinna być podjęta raz, a później konsekwentnie realizowana. Dziecko nie może widzieć na Waszej twarzy wahania, nie powinniście też przy nim dyskutować, czy dane przedszkole jest dobre, czy złe. Wątpliwości, które zasiejecie w jego umyśle, obrócą się potem przeciwko Wam. Uwierzcie, nawet gdy malec bawi się w swoim pokoju i tak słyszy, o czym rozmawiają dorośli. Najlepiej pójdzie do przedszkola traktować jako oczywistość. Mama i tata chodzą do pracy, starsze dziecko do szkoły, a młodsze do przedszkola. Teraz podjętej decyzji należy się konsekwentnie trzymać, tłumacząc dziecku, że takie jest po prostu życie.

RADA 2

OPOWIEDZ O PRZEDSZKOLU

Wyjaśnij dziecku, kto będzie je odprowadzał, kto odbierał, opowiedz, co tam będzie robiło, zapewnij, że pozna w przedszkolu kolegów, nauczy się ciekawych rzeczy. Przychodź z dzieckiem na planowane spotkania w przedszkolu, niech obejrzy przedszkole, pozna swoją panią, kolegów - razem będzie im raźniej. Absolutnie nie strasz go mówiąc "w przedszkolu nauczą cię grzeczności", nie przypominaj co chwilę: "jak zostaniesz przedszkolakiem, będziesz musiał ...". Podobne uwagi zniechęcają dziecko do przedszkola, wywołują niepotrzebny stres. Lepiej, by dziecko miało wrażenie, że "awansuje na przedszkolaka", co oznacza: "teraz jesteś już duży". Odwołuj się do pochwał typu: "założyłeś spodnie sam, zupełnie jak prawdziwy przedszkolak". **PAMIĘTAJ!** Dobre nastawienie to połowa sukcesu!!!

RADA 3

NAUCZ MALCA SAMODZIELNOŚCI

Do tej pory pomagaliście dziecku podczas mycia, ubierania się, jedzenia, być może nawet wyścinaliście je w tym. Aby pobyt w przedszkolu nie był zbyt dużym stresem dla dziecka, powinno ono choć trochę radzić sobie samo w łazience i przy stole. Jest jeszcze trochę czasu, poćwiczcie więc z nim w domu samodzielne jedzenie, picie z kubka, ubieranie się, mycie rąk, niech przynajmniej samo zaczyna działać. Na pierwsze przedszkolne tygodnie dobierz ubranka, które łatwo się zdejmują i spodenki z gumką, bluzki wciągane przez głowę (nie za ciasne), kapcie na rzepy lub zamek (bez sznurowadeł).

Pozwólcie też dziecku samodzielnie wybrać i kupić kapcie, piżamkę, worek, poduszkę i powłóczkę na nią, co pozwoli bardziej emocjonalnie związać się z przedszkolem.

TYLE W CZASIE WAKACJI ale NADEJDZIE 1 WRZEŚNIA

RADA 4

ROZŁĄKA JEST NIEUNIKNIOMA

Nie przychodźcie do przedszkola w ostatnim momencie. Lepiej mieć czas na spokojne towarzyszenie malcowi w szatni. Nie wprowadzajcie atmosfery pośpiechu i nerwowości. Potem czule, lecz stanowczo i konsekwentnie pożegnajcie się i wyjdźcie. Łzy przy rozstaniu z mamą są naturalne. Dziecko nie ma poczucia czasu i Wasze obietnice, że wrócicie po południu, mogą na początku niewiele dla niego znaczyć. Nie pytajcie też: "Czy mogę już iść?", "Już idę, dobrze?", bo co zrobicie, jeśli zdecydowanie powie "NIE!". Czy zmienicie swoją decyzję powodując tylko mętlik w głowie malucha?

Jeśli mimo upływu czasu bardzo mamu cierpisz przy rozstaniu z dzieckiem lepiej, by przyprował je tata. Pamiętaj też, że najgorsze są poniedziałki. W kolejnych dniach dziecięcy protest nieco się wycisza, by w następny poniedziałek pojawić się z nową siłą.

RADA 5

NA POCZĄTEK MAŁE DAWKI

Jeśli to możliwe, w pierwszych dniach odbierajcie dziecko po obiedzie. Nie chodzi tylko o skrócenie rozłąki, ale również o to, że małe dziecko szybko się męczy, zwłaszcza wtedy, gdy ma dużo nowych wrażeń i doświadczeń. Do tak dużej zmiany warto więc przyzwyczajając przedszkolaka powoli.

UWAGA! Nie spóźniajcie się z odbieraniem dziecka. Jeśli obiecaliście, że przyjdziecie po obiedzie - dotrzymajcie słowa.

RADA 6

UKOCHANA MASKOTKA

Dziecku będzie rażniej, jeśli weźmie z domu ukochanego misia lub zabawkę, wsuń mu do kieszeni małego krasnoludka (Uwaga! Może się zgubić!). Wystarczy, że malec będzie

miał przy sobie coś, co pachnie mamą i tatą.

RADA 7

WIĘCEJ MIŁOŚCI !!!

W pierwszych przedszkolnych dniach poświęć dziecku więcej czasu niż zwykle. Pytaj nie tylko o to, czy zjadło zupę i drugie danie, lecz także o to, jak sobie daje radę w nowej sytuacji, co dzieje się w przedszkolu, czego się nauczył, czy ma już kolegę lub koleżankę, jak ma na imię jego pani.

I NAJWAŻNIEJSZE: CZĘSTO JE PRZYTULAJ!

RADA 8

BĄDŹ W BLISKIM KONTAKCIE Z NAUCZYCIELKĄ

Rozmawiaj z nauczycielką o dziecku, jeśli coś Cię niepokoi lub z czegoś się cieszysz. Pani powie Ci, jak dziecko sprawuje się w ciągu dnia.

Zdarza się, że w pierwszych dniach dziecko nie pozostawia na nauczycielce "suchej nitki" lub fantazjuje na temat przedszkola. Przyczyny - rozczarowanie, że pani wzięła na kolana innego malca, że zbyt szybko nie zareagowała na prośbę dziecka. Postaraj się uważnie je wysłuchać, bez komentarzy i pouczania. Rozmawiaj o tym z nauczycielką, pomoże Ci ustalić przyczynę antypatii i odpowiednio temu zaradzić.

RADA 9

JEŚLI ZNÓW SIUSIA W MAJTKI

Zdarza się, że w pierwszych tygodniach dziecko moczy się. Przyczyny mogą być błahe:

- dziecko było pochłonięte zabawą,
- nie dało sobie rady z odpięciem spodni;
- krępowało się poprosić nauczycielkę o pomoc.

Bywa, że jest to objaw lęku i niepewności. Mokre majtki to sposób, by mama i pani poświęciły mu więcej uwagi. Naturalnie nie robi tego świadomie. Nie krzycz więc na dziecko i nie zawstydzaj go. Okazuj za to dużo czułości i troski. Na wypadek "wypadki" daj maluchowi zapasową bieliznę.

RADA 10 i OSTATNIA

Jeśli dziecko mimo wszystko bardzo przeżywa rozstanie, jeśli nie chce chodzić do przedszkola, nie poddawaj się, nie zostawiaj go w domu tylko dlatego, że płacze, że wyrwa się na ulicy, gdy zobaczy przedszkole, nie przyprowadzaj, a zaraz zabieraj do domu, bo wpada w histerię. Jeśli takie sytuacje będą się powtarzać, ryzykujesz, że dziecko zawsze wykorzysta twoją słabość ze szkoda dla siebie. Wielu rodziców mówi wtedy "może za miesiąc, może za rok".

Na pewno dziecku trudno jest zaadaptować się do nowej sytuacji. Ale warto sobie zdać

sprawę, że tego rodzaju próby jeszcze wielokrotnie czekają je w życiu. Pójście do nowej szkoły, egzamin, praca - wszystko to są sytuacje stresujące, z którymi trzeba sobie dawać radę.

Rady nasze należy czytać często (bez przesady oczywiście) i stosować. Wtedy będą skuteczne, ale oto rada najważniejsza:

JEŚLI POCZUJESZ, ŻE NIC Z TEGO, ŻE CHYBA NIGDY NIE PRYZYWCZAISZ SIĘ DO PRZEDSZKOŁA, POMYŚL:

JUTRO BĘDZIE LEPIEJ