

Drogi Rodzicu:

Proces adaptacji Państwa dziecka w nowym środowisku, to również stres dla Was. Chcemy być dla Państwa wsparciem w tym ważnym okresie. Dlatego przygotowaliśmy krótki poradnik, w którym zawarte zostało kilka najważniejszych wskazówek, ułatwiających rozpoczęcie nowego etapu w życiu Waszej rodziny.

Udział rodziców w przygotowaniu dziecka do przedszkola może polegać na:

- Stwarzaniu mu okazji do samodzielnego rozwiązywania problemów.** Służy temu wykonywanie wspólnych prac domowych i polecenia z tym związane. Dzięki takim aktywnościom dziecko nabywa umiejętności samodzielnego organizowania sobie pracy, dba o własne rzeczy, zabawki oraz porządkuje swoje miejsce pracy i zabawy.
- Wyrobieniu w dziecku poczucia obowiązku,** czemu sprzyja sumienne wykonywanie łatwych prac z własnej inicjatywy lub na polecenie rodziców. Niezbędne jest także rozwijanie wytrwałości i wyrobienie nawyku doprowadzania rozpoczętych działań do końca.
- Przyzwyczajaniu dziecka do dłuższego skupiania uwagi** przez obserwację przyrody, gry i zabawy z regułami, wspólne oglądanie obrazków, słuchanie piosenek i opowiadań.
- Rozwijaniu samodzielności,** szczególnie w zakresie czynności samoobsługowych. Nabycie tych sprawności przez trening w rodzinie ułatwi adaptację do przedszkola.
- Psychicznym przygotowaniu malucha do zmiany.** Należy kształtować pozytywną motywację dotyczącą przekroczenia progu

przedszkola, ułatwiać nawiązywanie kontaktów z rówieśnikami, kształtować umiejętność porozumiewania się z innymi dziećmi i dorosłymi.

•**Czuwaniu nad prawidłowym, ogólnym rozwojem** oraz pracy nad korygowaniem i kompensowaniem braków i trudności dziecka. Szczególną uwagę należy zwrócić na wadliwą postawę, płaskostopie, krótkowzroczność, zezę, kłopoty ze słuchem, wady wymowy, jękanie, zaburzenia motoryczne.

Pierwsze dni w przedszkolu są dla malucha czasem dynamicznych zmian. Członkowie najbliższej rodziny nie będą już jedynymi osobami, z którymi się spotyka. Znajdzie się w nowej, zupełnie innej sytuacji. Utrata poczucia bezpieczeństwa związana z nowym otoczeniem, jakim jest przedszkole, wywołuje naturalny lęk.

Jak rodzice mogą pomóc dziecku w trudnym dla niego procesie adaptacji?

- Pozytywnie nastaw dziecko do przedszkola.** W domu dużo rozmawiaj o przedszkolu, opowiadaj, że będzie mogło bawić się z kolegami, rysować, budować itp. Przedstaw realny, ale nie wyidealizowany obraz przedszkola.
- Przyzwyczajaj dziecko do przedszkola stopniowo.** Jeżeli dziecko do tej pory nie przebywało z innymi dorosłymi, pozostawiaj je na kilka godzin u dziadków lub znajomych, aby przedszkole nie kojarzyło mu się z pierwszym rozstaniem. Stopniowo dopasowuj rytm dnia dziecka w domu, do tego, jaki panuje w przedszkolu.

•**Pozwalaj dziecku na samodzielność.** Nie wyręczaj go w ubieraniu, podczas jedzenia, mycia rąk i zębów, a także w korzystaniu z toalety. Chwal wysiłek, jaki wkłada w te czynności.

•**Zwróć uwagę na krótkie pożegnania w przedszkolu.** Nie wprowadzaj atmosfery pośpiechu, czule ale stanowczo pożegnaj się z dzieckiem. Nie okazuj dziecku własnych rozterek podczas rozstania, bowiem wtedy przekazujesz mu własne lęki.

•**Wejście do sali na własnych nogach.** To bardzo ważne, by dziecko weszło do sali na własnych nogach, a nie na rękach rodzica. Moment „wrywania dziecka” z objęć mamy jest nieprzyjemny dla każdej ze stron – dziecka, rodzica i nauczyciela. Dziecko zaczyna widzieć w nauczycielu osobę, która siłą odbiera je mamie, niczym okrutny porywacz. Dużo przyjemniej dla nauczyciela i dziecka przejąć rączkę dziecka i uściskać je od wejścia. Buduje to zaufanie dziecka do nowej znaczącej osoby dorosłej w jego życiu.

•Jeśli dziecko przy pożegnaniu bardzo płacze, rozwiązaniem może być, aby przez pierwszy okres do przedszkola odprowadzał je ktoś inny.

•**Postaraj się regulować czas pobytu dziecka w przedszkolu.** W początkowym okresie dobrze jest odbierać dziecko wcześniej, ponieważ trzylatek, czterolatek ma inne poczucie czasu i okres przebywania poza domem wydaje mu się bardzo długi. Nie mów dziecku, że zostanie zabrane wcześniej, kiedy to jest niemożliwe. W przeciwnym razie malec będzie czuł się oszukany. Może nie chcieć pójść do przedszkola następnego dnia w obawie, że rodzic nie przyjdzie. **Dotrzymuj słowa – daje ono dzieciom poczucie bezpieczeństwa.**

•**Poświęć dziecku więcej czasu niż zwykle.** Okazuj zainteresowanie, miłość, czułość. Częściej pójdz z nim na spacer, poczytaj ulubioną bajkę, pobaw się w ulubioną zabawę. Nie wypytuj: *Jak było w przedszkolu? Czy płakałeś? Co zjadłeś?* Spytaj: *Czym się bawiłeś? Jak ma na imię twój kolega?* Jeśli dziecko będzie opowiadało co działo się w przedszkolu, koncentruj się na jego samopoczuciu, relacjach z kolegami i podejmowanych zabawach.

•Aby sprawdzić, jak dziecko spędza czas w przedszkolu i jakie są jego emocje, najlepiej popołudniami bawić się w przedszkole i odgrywać scenki „z życia”. W nich dziecko zobrazuje życie przedszkolne.

•**Zredukuj do minimum inne stresy,** nowe sytuacje nie związane z przedszkolem, aby na czas pierwszych tygodni adaptacji wyłączyć większe wrażenia czy życiowe zmiany.

•**Ściśle współpracuj z nauczycielem.** Relacje oparte na wzajemnym zaufaniu przyniosą oczekiwane rezultaty. Pytaj nauczyciela nie tylko o to, czy dziecko wszystko zjadło, ale także o to, czy nawiązuje kontakty z rówieśnikami, czy radzi sobie w różnych sytuacjach przedszkolnych. Dziecko widząc, że rodzice rozmawiają z nauczycielem, czuje się bezpieczne.

•Jeżeli masz jakiegokolwiek wątpliwości, bądź coś Cię zaniepokoi, zwróć się bezpośrednio do nauczyciela. Unikaj mówienia o Twoich obawach przy dziecku. Jesteś dla niego najważniejszą osobą i autorytetem: Twoje emocje bardzo na nie wpływają.

•**Nie porównuj dziecka i jego reakcji z zachowaniem innych przedszkolaków czy starszego rodzeństwa.** Radzenie sobie ze stresem adaptacyjnym jest sprawą indywidualną i u każdego malucha może przebiegać inaczej.

•**Proces adaptacji może trwać od kilkunastu dni do kilku miesięcy. Daj dziecku tyle czasu, ile będzie potrzebowało,** aby przystosować się do nowych warunków. Uniezależnienie się od najbliższych i nawiązanie pozytywnych relacji w nowym, przedszkolnym środowisku są osiągnięciami rozwojowymi dziecka, na które warto czekać.

•**Zaufaj nauczycielowi** – to osoba z pełnymi kwalifikacjami do pracy z dzieckiem w wieku przedszkolnym.

PAMIĘTAJ ! ŻEGNAJ I WITAJ SWOJE DZIECKO ZAWSZE Z UŚMIECHEM!

Często popełniane błędy:

•Poranne rozstania są długie, pełne łez i przedłużających się, dramatycznych przytulań. Lęk i silne emocje trzeba skrócić do minimum krótkim i radosnym pożegnaniem, przekazując dziecko pod opiekę wychowawczyni - specjalisty.

•Rodzic widząc łzy dziecka waha się i denerwuje. Przedłuża przytulanie. Takie emocje są sygnałem dla dziecka, że dzieje się coś złego i to one potęgują płacz. Pozytywny przekaz daje dziecku poczucie bezpieczeństwa, a niepokój rodziców zwiększa w dzieciach lęk.

•Popołudniowe pytania o przedszkolny dzień zaczynają się od pytań wprowadzających niepewność lub sugerujących złe doświadczenia – czy dziecko nie było smutne, czy obiad był dobry, czy pani nie krzyczała. Lepiej wzmacniać dobre doświadczenia niż budzić złe. Lepszym testem, jak naprawdę wygląda dzień i czy nie dzieje się nic niepokojącego są zabawy w przedszkole.

•**Straszenie dziecka**, np. zdaniami: „*Jak się będziesz tak zachowywać, to nikt w przedszkolu nie będzie chciał się z tobą bawić*” lub „*Dzieci będą się z ciebie śmiały*”, „*Pani będzie na ciebie krzyczała*” itp. spotęguje lęk. W konsekwencji maluch będzie wystraszony i nie zechce chodzić do przedszkola.

