



Adaptacja dziecka 3-letniego do przedszkola



Debiut w przedszkolu to nietatwa sprawa! Malucha czekają poważne zmiany w życiu, często trudne do zaakceptowania. 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. Oczywiście ze szkodą dla was, ale i też dla niego. Do tego typu sytuacji musimy przygotować zarówno siebie, jak i dzieci, wtedy łatwiej przeżyjemy ten trudny dla wszystkich okres.

SPRAWDZONE RADY I WSKAZÓWKI:

- 1. Raz podjęta decyzja powinna być konsekwentnie realizowana.** Rodzice muszą być przekonani, że pójście dziecka do przedszkola jest decyzją najlepszą zarówno dla nich, jak i dla niego. Jeżeli chcemy, żeby dziecko przyjęło naszą decyzję z ufnością, bezwzględnie nie możemy okazać mu naszego wahania i wątpliwości. Na pewno trzeba dziecko oswoić z myślą pójścia do przedszkola i cierpliwie tłumaczyć: „Mama chodzi do pracy. Tatuś też chodzi do pracy. Siostra chodzi do szkoły. W domu nikogo nie ma i dlatego ty musisz chodzić do przedszkola”.
- 2. Nastaw dziecko pozytywnie.** Opowiadając dziecku o przedszkolu, mów tylko pozytywnie, np.: „W przedszkolu jest dużo dzieci, które bawią się kolorowymi zabawkami. Jest tam bardzo wesoło i przyjemnie. Dobrze jest też powiedzieć dziecku, kto będzie je zaprowadzał do przedszkola, a kto odbierał. Ważne, by zawsze trzymać się ustalonego porządku.
- 3. Naucz dziecko samodzielności.** Pierwsze dni pobytu dziecka w przedszkolu to duży stres, który narasta w przypadku, gdy dziecko jest mało samodzielne. Aby ten stres choć trochę zminimalizować, należy wcześniej zadbać, by dziecko (na miarę swoich możliwości) radziło sobie w takich sytuacjach, jak:
 - * zgłaszanie potrzeb fizjologicznych;
 - * samoobsługa w toalecie (wycieranie pupy, podciąganie majtek, spuszczenie wody);
 - * ubieranie i rozbieranie się w sali (szatni);
 - * siedzenie podczas posiłku przy stole, trzymanie łyżki i widelca, kubka;
 - * samodzielne jedzenie.
- 4. Nie wprowadzaj atmosfery pośpiechu, tylko czule, ale stanowczo pożegnaj się z dzieckiem.** Nie jest wskazane przyprowadzanie dziecka do przedszkola w ostatniej chwili, gdyż pośpiech podczas rozbierania i zniecierpliwienie temu towarzyszące wprowadzają dziecko w stan niepokoju i pobudzenia. Pożegnanie z dzieckiem powinno być czule, ale krótkie. Dobrze jest powiedzieć dziecku: „Przyjdę po ciebie po leżakowaniu... jak zjesz obiadek, będę na ciebie czekała w szatni”. Bardzo ważne jest dotrzymywanie słowa, ponieważ daje ono dzieciom poczucie bezpieczeństwa i zarazem pewność, że rodzic przyjdzie.
- 5. Poświęć dziecku więcej czasu niż zwykle.** Pierwsze dni pobytu dziecka w przedszkolu to trudny okres dla rodziców i dzieci. Trzymając dziecko na kolanach zapytaj: „Co robiłaś dzisiaj w przedszkolu? Jak ma na imię twój nowy kolega?”. Nie należy natomiast zadawać pytań typu: „Co dzisiaj jadłaś na obiad? Zjadłaś wszystko, co pani nałożyła? Czy pani cię karmiła?”. Odpowiedzi na te pytania są ważne, ale tylko dla rodziców, nie dla dziecka. Na te pytania rzetelnie odpowie nauczyciel. W rozmowie z dzieckiem należy położyć nacisk na jego samopoczucie w przedszkolu, relacje z kolegami, podejmowane zabawy oraz na zaradność życiową.

- 6. Pluszowa zabawka pomoże przetrwać trudny czas.** Dziecku łatwiej będzie przeżyć rozstanie z rodzicami i chętniej wejdzie do sali zabaw, trzymając pod pachą swojego ulubionego „pluszaka”. Zabawka będzie mu przypominała dom rodzinny. Należy jednak pamiętać, żeby nie wsuwać do kieszonki dziecka malutkiej zabawki, którą łatwo zgubić, np. z jajka niespodzianki, bo to wywoła nową falę rozpacz.
- 7. Przyzwyczajaj dziecko do przedszkola stopniowo.** Małe dzieci szybko się męczą z powodu nadmiaru wrażeń i hałasu. Dlatego należy je przyzwyczajać stopniowo wydłużając czas pobytu.
- 8. Nauczyciel zna twoje dziecko – rozmawiaj z nim i ufaj mu.** Dzieci po powrocie z przedszkola najczęściej opowiadają o różnych wydarzeniach, które miały miejsce w przedszkolu. Porozmawiaj z nauczycielką, jeżeli pewne fakty i zdarzenia budzą twoje wątpliwości, wydają ci się niewiarygodne albo cię cieszą. Niektóre dzieci mają wybujałą wyobraźnię i rozbudzoną fantazję. Dlatego weź poprawkę na to, co dziecko opowiada.



**TYLKO WSPÓŁPRACA Z NAUCZYCIELKĄ,
OPARTA NA WZAJEMNYM ZAUFANIU,
PRZYNIESIE OCZEKIWANE REZULTATY.**



JAK PRZYGOTOWAĆ DZIECKO DO POBYTU W PRZEDSZKOLU?

Sposoby przygotowania dziecka (im więcej ich wykorzystasz, tym lepiej):

- * zapoznanie z przedszkolem – oglądanie sal, ogrodu przedszkolnego, zabawek, krótki kontakt z przyszłym nauczycielem i dziećmi, omówienie planu dnia i przedszkolnych zwyczajów;
- * rozmowy o przedszkolu ze znajomym dzieckiem, które lubi chodzić do przedszkola;
- * opowieści rodziców, jak to było, gdy oni chodzili do przedszkola;
- * uświadomienie dziecku zalet przedszkola – wielu nowych kolegów do zabawy, dużo zabawek i zabaw, które zna nauczycielka, poznanie nowych piosenek i wierszyków;
- * wspólne z dzieckiem kupowanie kapci i innych rzeczy potrzebnych przyszłemu przedszkolakowi;
- * ćwiczenie z dzieckiem czynności samoobsługowych – ubierania się, jedzenia, samodzielności podczas czynności higienicznych;
- * uczestniczenie w zebraniu rodziców dzieci nowo przyjętych do przedszkola, nawiązanie kontaktów z rodzicami dzieci podczas dni adaptacyjnych.

Dziecko do roli przedszkolaka powinno być przygotowywane stopniowo, nie róbmy wszystkiego na raz. Rozciągnijmy ten proces w czasie, aby mogło oswoić się z myślą o tym, że pójdzie do przedszkola. Rodzic nie może przebyć drogi rozwojowej za dziecko. Ono samo musi pokonywać kolejne etapy, a dorośli tylko je wspierać i wspomagać.

O czym rodzice powinni pamiętać, aby ich działania były skuteczne i stymulujące:

- * cieszyć się i wykazywać zadowolenie z każdego przejawu samodzielności u dziecka: nie można ciągle poprawiać, strofować, że coś jest nie tak; nie można nadmiernie koordynować dziecięcych czynności, gdyż grozi to wyuczeniem bezradności;
- * zachować cierpliwość: trzeba pochwalić dziecko za wysiłek; zachęcać do wykonywania czynności, aż uda się dziecku ją wykonać;
- * być systematycznym i konsekwentnym: pomoże to między innymi w przekształceniu czynności samoobsługowych w nawyki; dorosły powinien ciągle pilnować, przypominać i chwalić, gdy dziecko samo zechce zadbać o siebie;
- * nie przeciągać pożegnania w szatni: pomóż dziecku rozebrać się, pocałuj je i wyjdź;
- * nie zabierać dziecka do domu, kiedy płacze przy rozstaniu; jeśli zrobisz to choć jeden raz, będzie wiedziało, że łzami można wszystko wymusić;
- * jeśli dziecko przy pożegnaniu płacze, postaraj się, żeby przez kilka dni odprowadzał je do przedszkola tata; z reguły rozstania z ojcem są mniej bolesne;
- * nie wymuszać na dziecku, żeby zaraz po przyjsciu do domu opowiadało, co wydarzyło się w przedszkolu; to powoduje niepotrzebny stres;
- * pamiętaj – żegnaj i witaj swoje dziecko zawsze z uśmiechem.



Czego rodzice robić nie powinni?

- * straszyć dziecko przedszkolem („Poczekaj no, już pani w przedszkolu nauczy cię porządku!”);
- * posyłać do przedszkola dziecka, które nigdy dotąd nie zostawało bez mamy – taki początek skazany jest z góry na niepowodzenie;
- * zaglądać po pożegnaniu do sali, by sprawdzić czy dziecko się bawi; jeśli nasza pociecha to zauważy, resztę dnia spędzi przy drzwiach, bo skoro mama zajrzała raz, to może jeszcze raz zajrzy;
- * dzwonić do przedszkola z pytaniem jak sobie radzi nasza pociecha; zwykle jest tak, że rodzice niepokoją się dużo bardziej niż ich dzieci; dziecko po 10 – 15 minutach rozgląda się wokoło i zaczyna bawić, za to mama bardzo zdenerwowana dzwoni kilkakrotnie do przedszkola, by się upewnić, jakie jest samopoczucie jej dziecka; każdy telefon to konieczność wyjścia z sali wychowawczynie, a więc dodatkowe zachwianie i tak już mocno nadszarpniętego poczucia bezpieczeństwa; w razie jakichkolwiek problemów nauczycielka zadzwoni! (telefony do rodziców są w karcie zgłoszenia);
- * poddawać się! jeśli rodzice wzruszeni łzami bądź zdenerwowaniem i tupaniem swojej latorośli zdecydują się zostawić dziecko „jeszcze tylko dzisiaj” w domu, jest to sygnał dla małego inteligenta, aby jeszcze bardziej demonstrować swoje niezadowolenie; zwykle jest tak, że jedno ustępstwo rodzica sprawia, że wcześniej czy później dziecko postawi na swoim i zostanie w domu na dłużej.

Pamiętaj, że nawet jeśli znajdziesz idealne przedszkole i dobrze przygotujesz dziecko, i tak Twój maluch ma prawo wyrażać sprzeciw i niezadowolenie – w końcu w jego życiu zaszła radykalna zmiana i potrzeba czasu, aby ją zaakceptował.

Okres adaptacji przebiega różnie, jedno dziecko po tygodniu ma już najgorsze za sobą, inne swój trudny czas zaczyna dopiero po miesiącu (i to też jest normalne) – bo dopiero wtedy zrozumiało i w pełni odczuło, że pewien etap skończył się bezpowrotnie, a ono wolałoby żeby było tak jak dawniej.

Dziecko dojrzało do przedszkola, gdy:

- * dobrze znosi nieobecność rodziców (zostaje pod opieką innych członków rodziny lub znajomych osób);
- * z własnej inicjatywy oddala się od mamy, nie trzyma się jej kurczowo;
- * potrafi wykonywać proste czynności samoobsługowe w zakresie: komunikowania potrzeb fizjologicznych, umiejętności korzystania z papieru toaletowego, umiejętności mycia rąk mydłem i wytarcia w ręcznik, umiejętności samodzielnego jedzenia – posługiwania się łyżką i widelcem, a także gryzienia, picia z kubka, samodzielnego ubierania i rozbierania się (przynajmniej podejmowania prób).

Doskonali specjaliści, pedagodzy i terapeuci napisali książki o przedszkolu w sposób idealnie dostosowany do sposobu przyswajania przez dziecko wiedzy o świecie. Jeśli poczytacie maluchowi takie książki, odkryjecie przed nim „nieznany świat” – sprawicie, że przestanie się bać i wzbudziecie ciekawość, która przyczyni się do tego, że dziecko pójdzie do przedszkola z przyjemnością.

Do takich pozycji należą m.in.:

- * „O przedszkolu” Cz. Kulisiewicza
- * „Witajcie w przedszkolu” Ingrid Kellner, Jutta Garbert
- * „Poradnik Przedszkolaka” lub „Mój pierwszy dzień w przedszkolu” M. Chrzanowskiej.

o TYM WARTO PAMIĘTAĆ:

Adaptację ułatwia:

- * racjonalne podjęcie decyzji;
- * pozytywne myślenie o placówce (zaufanie do personelu);
- * poznanie placówki przez dziecko;
- * wcześniejsze dostarczenie dziecku doświadczeń przebywania z innymi dorosłymi;
- * umożliwienie kontaktów z innymi dziećmi;
- * usamodzielnienie dziecka;
- * stopniowe przyzwyczajanie dziecka do placówki (krótki czas pobytu, bez posiłków, leżakowania);
- * akceptacja dziecka i zrozumienie jego stresu, wspieranie go;
- * okazywanie spokoju, poczucia bezpieczeństwa podczas rozstania;
- * czas na bycie z dzieckiem po odebraniu go z przedszkola;
- * ujednoczenie rytmu życia w przedszkolu i w domu.



Adaptację utrudnia:

- * niepewność decyzji;
- * brak zaufania do placówki, podejrzliwość wobec personelu;
- * wyrzuty sumienia, niepokój, lęk, poczucie zagrożenia;
- * nieznanostwo placówki;
- * brak doświadczeń społecznych w kontaktach z innymi dorosłymi i dziećmi;
- * nadopiekuńczość, wyręczanie dziecka w czynnościach związanych z samoobsługą;
- * „rzucenie na głęboką wodę” – pełny wymiar godzin;
- * pośpiech, zdenerwowanie, zabieganie, brak czasu dla dziecka;
- * brak zrozumienia dla trudnych zachowań dziecka, obrażanie się na dziecko, odrzucenie.

