

Adaptacja do przedszkola. Pomóż mi mammo! Pomóż mi Tato!

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.

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 obrazu przedszkola.
- **Poznaj przedszkole, do którego będzie uczęszczało dziecko.** Uczestnicz w spotkaniach adaptacyjnych.
- **Przyzwyczajaj dziecko do przedszkola stopniowo.** Razem z nim skompletuj wyprawkę przedszkolną. 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.
- **Postaraj się regulować pobytu dziecka w przedszkolu.** W początkowym okresie dobrze jest odbierać dziecko wcześniej, ponieważ trzylatek 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, ponieważ będzie nieszczęśliwe. Dotrzyj słowa – daje ono dzieciom poczucie bezpieczeństwa.

- **Poświęć dziecku więcej czasu niż zwykle.** Okazuj zainteresowanie, miłość, czułość. Częściej pójź 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.
- **Zredukuj do minimum inne stresy,** nowe sytuacje nie związane z przedszkolem, aby na czas pierwszych tygodni adaptacji wyłączyć większe wrażenia czy życiowe zmiany.
- **Ścisłe 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.
- **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 osiągnięciem rozwojowym dziecka, na które warto czekać.

Cytowany tekst jest fragmentem artykułu Izabeli Kopeć, nauczycielki Przedszkola nr 103 w Warszawie