

Pierwsze dni w przedszkolu – adaptacja dziecka .

Zarówno rodzicom jak i dzieciom trudno przystosować się do nowej sytuacji i nowych warunków. Mamy nadzieje, że te rady i wskazówki będą pomocne w przetrwaniu tego trudnego dla wszystkich czasu.

1. Raz podjęta decyzja powinna być konsekwentnie realizowana. Rodzice muszą być przekonani, że pójście **dziecka** do przedszkola jest decyzją najlepszą dla nich, jak i dla niego. Na pewno trzeba dziecko oswoić z myślą pójścia do przedszkola i cierpliwie tłumaczyć: Mama chodzi do pracy. Tatuś chodzi do **pracy**. Siostra do szkoły. W domu nikogo nie ma i ty musisz chodzić do przedszkola. Nie należy zaś pytać dziecka: Chcesz chodzić do przedszkola? Chcesz bawić się z dziećmi? Co zrobicie, gdy dziecko odpowie , że nie chce?! W miarę możliwości bądźmy spokojni i zdecydowani, nasz niepokój może udzielić się dziecku.

2. Nastaw dziecko pozytywnie. Opowiadając dziecku o przedszkolu, mów tylko pozytywnie: W przedszkolu jest dużo dzieci, które bawią się kolorowymi zabawkami. Dobrze jest też powiedzieć dziecku kto będzie je przyprowadzał , a kto odbierał z przedszkola. Zdarza się, że rodzice, straszą przedszkolem i nauczycielkami, co nastraja negatywnie: Już pani w przedszkolu nauczy cię porządku! Zapewnijmy dziecko o naszej miłości i o tym , że na pewno mama go odbierze.

3. Ucz dziecko samodzielności. Pierwsze dni pobytu w przedszkolu to duży stres, który narasta w przypadku gdy dziecko jest mało samodzielne. Dziecko odczuwa wówczas stres: Czy pani tak jak mama podciągnie majteczki?, Czy ubierze w szatni?. Aby ten stres zminimalizować należy wcześniej zadbać, by dziecko radziło sobie w takich sytuacjach jak: zgłaszanie potrzeb fizjologicznych, samoobsługa w toalecie – zdejmowanie i podciąganie majteczek, korzystanie z papieru toaletowego, mycie rąk i wycieranie w ręcznik ubieranie i rozbieranie się (przynajmniej podejmowania takich prób), siedzenie podczas posiłku i trzymanie łyżki ,widelca, a także gryzienia. Te czynności są opanowane przez małe dziecko, o ile tylko pozwoli mu się je w domu wykonywać samodzielnie.

4. Nie wprowadzaj atmosfery pośpiechu, tylko czule, ale stanowczo pożegnaj się z **dzieckiem**. Nie jest wskazane przyprowadzanie dziecka do przedszkola w ostatniej chwili – zwłaszcza w pierwszych dniach. Pośpiech podczas rozbierania i zniecierpliwienie temu towarzyszące wprowadza dziecko w stan niepokoju. Śpiesząc się nie mamy czasu na uśmiech

i pochwałę. Sami wtedy rozbieramy dziecko, a potem dziwimy się i narzekamy, że dzieci samodzielnie nie podejmują takich działań. Zachowując się w taki sposób skutecznie je do tego zniechęcamy. Pożegnajmy się z dzieckiem w szatni czule ale krótko i bez łez. Nie należy pytać: Czy mogę już iść?, ani ponaglać: Szybciej się rozbieraj! Małe dziecko nie ma poczucia czasu, dlatego zapewnienia: Zaraz po ciebie przyjdę , Tylko chwilę tu pobędziesz, Zaraz wrócę ...nie mają dla niego żadnego znaczenia. Zdecydowanie lepiej jest powiedzieć: Będę po ciebie jak zjesz podwieczorek. Takie informacje są dla dziecka zrozumiałe. Bardzo ważne jest dotrzymanie słowa. Daje ono dzieciom poczucie bezpieczeństwa.

5. Poświęć dziecku więcej czasu niż zwykle. Pierwsze dni pobytu dziecka w przedszkolu to trudny okres dla dzieci i rodziców. Dlatego szczególnie w tych dniach warto okazać dziecku więcej zainteresowania. Trzymając na kolanach zapytać: Co robiłeś dzisiaj w przedszkolu? Z kim się bawiłeś? Nie należy zadawać pytań: Co dzisiaj jadłeś na obiad? Czy pani cię karmiła? Dlaczego wszystkiego nie zjadłeś? itp. Odpowiedzi na te pytania są ważne tylko dla rodziców a nie dla dzieci. W rozmowie z dzieckiem należy położyć nacisk na jego samopoczucie w przedszkolu, relacje z kolegami, podejmowanie zabawy oraz samodzielność. Chwalmy za jego dzielność i umiejętność radzenia sobie w każdej sytuacji. Jeżeli bardzo płakało, powiedzmy mu, że wszyscy ludzie denerwują się robiąc coś pierwszy raz, ale po kilku dniach czują się pewniej – tak będzie i z nim.

6. Pluszowa zabawka pomoże przetrwać trudny czas w pierwszych dniach w przedszkolu. Dziecku łatwiej będzie przeżyć rozstanie z rodzicami i chętniej wejść do sali zabaw, trzymając pod pachą swojego pluszaka. Zabawka będzie dziecku przypominała dom rodzinny. Nie należy jednak dawać dziecku malutkiej zabawki (bo łatwo ją zgubić) ani zabawki bardzo drogiej, atrakcyjnej (wszystkie dzieci mogą chcieć się nią bawić, co zrodzi konflikt).

7. Przyzwyczajaj dziecko do przedszkola stopniowo. Małe dzieci szybko się męczą z powodu nadmiaru wrażeń i hałasu. Dlatego należy je przyzwyczajać do przedszkola poprzez stopniowe wydłużanie czasu pobytu.

8. Nauczyciel zna twoje dziecko – rozmawiaj z nim i ufaj mu. Dzieci po powrocie z przedszkola najczęściej opowiadają o różnych zdarzeniach, które miały miejsce w przedszkolu. Słuchaj wszystkiego z uwagą, ale nie komentuj, nie pouczaj. Porozmawiaj z nauczycielem jeśli fakty i zdarzenia budzą twoje wątpliwości, wydają się niewiarygodne albo cię cieszą. Dzieci mają bujną wyobraźnię, dlatego w razie wątpliwości skonfrontuj to, co

wiesz, z nauczycielem. On pomoże ci w ustaleniu przyczyny, podpowie, jak im zaradzić, ale także udzieli rzetelnej informacji o twoim dziecku, jego rozwoju i postępach. Tylko współpraca z nauczycielem, oparta na wzajemnym zaufaniu, przyniesie oczekiwane rezultaty.

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

Jeśli przetrwacie pierwszy miesiąc , dalej będzie już z górki i tylko patrzeć jak Twój maluch z przejęciem opowie Ci o swych pierwszych przyjaźniach.