

Adaptacja do przedszkola – rady dla rodziców



- Pozytywnie nastaw dziecko do przedszkola, w domu rozmawiaj o przedszkolu, opowiadaj, że będzie mogło bawić się z kolegami, rysować, budować itd. Przedstaw realny, ale niewyidealizowany, obraz przedszkola.
- Poznaj przedszkola, do którego będzie uczęszczało dziecko. Uczestnicz w spotkaniach adaptacyjnych. Odwiedzaj z dzieckiem ogród przedszkolny, by umożliwić mu nawiązywanie relacji z innymi dziećmi podczas swobodnej zabawy.
- 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 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 korzystania 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.
- Pamiętaj, aby dziecko zabrało z domu ulubioną zabawkę, przytulankę, poduszkę, kocyk lub chusteczkę, która pomoże mu przetrwać ten trudny czas.
- Postaraj się regulować pobyt dziecka w przedszkolu. W początkowym okresie dobrze jest odbierać dziecko wcześniej, ponieważ trzylatek ma inne poczucie czasu i okres przebywania poza domem wydaje się bardzo długi. Nie mów dziecku, że zostanie zabrane wcześniej, kiedy to jest niemożliwe, ponieważ będzie nieszczyśliwe. 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 zabawkę. 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 niezwiązane 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 sytuacjach przedszkolnych.
- Nie porównuj dziecka i jego reakcji z zachowaniami 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.