

## „Adaptacja dziecka 3-letniego w przedszkolu – trudne początki”

### DRODZY RODZICE!

Adaptacja to trudny czas. Czas zmian dla dzieci, rodziców i nauczycieli. Od dzieci wymaga on nie tylko przystosowania się do nowych warunków otoczenia, poznania nowej organizacji dnia, zaakceptowania innej niż do tej pory pozycji społecznej – w przedszkolu przebywają przecież w licznej grupie rówieśniczej – ale przede wszystkim nierozzerwalnie łączy się z rozstaniem z Wami. 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. Tatusz 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** (odpieluchowanie przed pójściem do przedszkola, wakacje to świetny czas na to) .
- **Samoobsługa w toalecie** (wycieranie pupy, podciąganie majtek, spuszczenie wody).
- **Ubieranie i rozbieranie się w sali** (szatni).

- **Siedzenie podczas posiłku przy stole, trzymanie sztućców.**
- **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 podwieczorek, 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 pluszaka, będzie mu przypominała dom rodzinny. **Należy jednak pamiętać, żeby nie wsuwać do kieszonki dziecka małej 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.**