

Adaptacja dziecka
w przedszkolu

Poradnik



mgr Katarzyna Miklaszewska



1.

Porozmawiaj z dzieckiem o nowej sytuacji i dokładnie wyjaśnij, co zmieni się w Waszym życiu w związku z pójściem dziecka do przedszkola. Podkreślaj, że dziecko jest już duże i na pewno poradzi sobie z nowymi zadaniami, a w razie problemów będzie mogło liczyć na Twoją pomoc oraz pomoc nauczycieli.



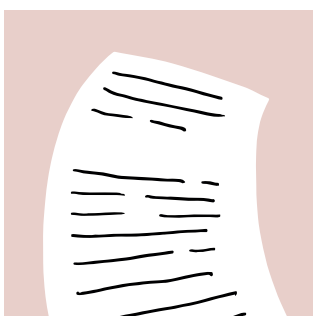
2.

Zawsze mów dobrze o przedszkolu i ludziach, których Twoje dziecko w nim spotka. Rozbudzaj ciekawość dziecka i jego zaufanie do nich.



3.

Przedstawiaj dziecku pozytywny obraz przedszkola, przejdźcie się razem zobaczyć budynek, plac zabaw, pooglądajcie zdjęcia na stronie internetowej, wspólnie spróbujcie narysować przedszkole.



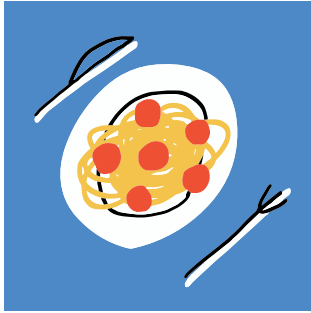
4.

Sporządźcie wspólnie z dzieckiem listę rzeczy, które należy zakupić w związku z pójściem do przedszkola. Następnie udajcie się razem na zakupy. Ważne jest, aby przyszły przedszkolak czuł, że ma wpływ na to, co znajdzie się w Waszym koszyku oraz, że jest to ważny moment w jego życiu.



5.

Pierwszy dzień w przedszkolu warto uczynić świętem w Waszej Rodzinie. Rozpoczęcie i zakończenie roku szkolnego/przedszkolnego to dobra okazja do spędzenia razem czasu. Może to stanie się Waszą tradycją?



6.

Stymuluj samodzielność swojego dziecka, pozwól mu ubierać się i jeść samodzielnie, samodzielnie korzystać z toalety, nawet, jeśli trwa to trochę dłużej, niż wówczas, gdy robisz to za niego. Poczucie samodzielności jest bardzo ważne w przebiegu procesu adaptacji. Dzieci samodzielne szybciej i lepiej adaptują się do nowych warunków w przedszkolu. Są pewniejsze siebie, mają większe poczucie własnej wartości.



7.

Wdrażaj dziecko do przestrzegania umów i zasad. Bądź konsekwentny. Pamiętaj, że najważniejszy jest Twój własny dobry przykład. Tłumacz dziecku, że obowiązujące w przedszkolu zasady są ważne i służą jego bezpieczeństwu i dobremu samopoczuciu.



8.

Pożegnanie w szatni powinno być krótkie. Ułatwia to dziecku rozstanie. Warto abyście wspólnie z dzieckiem ustalili sposób w jaki będziecie się ze sobą żegnać. Może to być całus, przybicie „żółtka”, „piątki”, przytulas czy inny rytuał. Pierwsze dni pewnie będą trudne, ale dziecko w końcu się przyzwyczai.



9.

Nigdy nie zabieraj dziecka do domu z tego powodu, że dziecko płacze podczas rozstania. Jeśli zrobisz to chociaż raz, dziecko będzie wiedziało, że łzami może osiągnąć wszystko i na pewno będzie to stosować jako skuteczną metodę poradzenia sobie.



10.

Mów dziecku zawsze prawdę i dotrzymuj danego słowa. To bardzo ważne. Spowoduje to, że to, co powiesz, będzie dla dziecka oparciem i źródłem poczucia bezpieczeństwa. Podczas rozstania powiedz dziecku, że nadszedł czas rozstania i że przyjdiesz po dziecko np. „po obiedzie” lub „po podwieczorku”. Da to dziecku orientację, kiedy się znowu zobaczycie.



11.

Kieruj do dziecka tylko pozytywne komunikaty. Podczas rozstania życz dziecku miłej zabawy, wyraż przekonanie, że to będzie na pewno miły dzień i spotka dziecko coś miłego. Pamiętaj o uśmiechu i ciepłym głosie. To również pomoże dziecku nabrać pewności siebie i poczuć, że w przedszkolu jest bezpiecznie. Nigdy nie mów do dziecka „nie bój się”. Dziecko słysząc takie zdanie poczuje lęk.



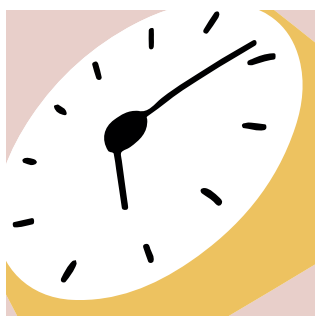
12.

Zamiast „Już możemy iść do domu”, powiedz „Teraz możemy iść do domu”. To niby niewielka różnica, ale pierwsze zdanie ma negatywny wydźwięk, a drugie pozytywne.



13.

Nie okazuj negatywnych emocji: nie płacz przy dziecku, nie wracaj pod drzwi gdy słyszysz, że dziecko płacze. Kiedy dziecko zobaczy, że rodzic czuje się niepewnie w sytuacji pozostawienia go w przedszkolu, będzie miało wrażenie, że dzieje się coś złego, a to z kolei spotęguje u dziecka stres. Ważne jest, abyś zachował spokój i pokazał dziecku swoją postawę, że pozostawiasz je w bezpiecznym miejscu.



14.

Postaraj się ujednoczyć rytm dnia w domu z rytmem dnia w przedszkolu. Poznaj zasady panujące w przedszkolu i spróbuj te, które można, wprowadzić w domu.



15.

Wszystkie wątpliwości lub pytania kieruj do nauczyciela. Jest to osoba, która spędza z Twoim dzieckiem dużą część dnia, więc zna je i jego potrzeby. Jest to też osoba kompetentna w swoim zawodzie. Na pewno uzyskasz pomoc i osiągniesz porozumienie. Dziecko widząc, że rodzice rozmawiają z nauczycielem, czuje się bezpiecznie.

**Pamiętaj! Żegnaj
i witaj swoje dziecko
zawsze z uśmiechem!**



Opracowanie merytoryczne:
mgr Katarzyna Miklaszewska

Opracowanie graficzne:
mgr Adam Miklaszewski