

# Adaptacja w przedszkolu

Pójście do przedszkola to niezwykle ważny moment w życiu każdego dziecka i rodzica. Dlatego warto jak najwcześniej rozpocząć przygotowania adaptacyjne.

Mają one na celu poznanie osób, które będą się opiekować dzieckiem oraz oswojenie dziecka z nowym otoczeniem, co w konsekwencji umożliwi mu zaakceptowanie rozstania z rodzicami. Warto poświęcić więcej czasu na przygotowanie siebie oraz dziecka na nowy czas w życiu rodziny. Służą temu dni zorganizowane w przedszkolu. Stwarzają one możliwość spotkania się z innymi rodzicami, swobodnej rozmowy, wymiany doświadczeń, jak również obserwacji dziecka wśród rówieśników.

Ważny jest czas, uwaga, cierpliwość-spokojne towarzyszenie dziecku w eksplorowaniu nowego środowiska. Rodzic powinien również pamiętać, że dziecko będzie w nowej grupie społecznej- znacznie większej niż znana mu wspólnota domowników. Warto więc ćwiczyć z nim aktywne słuchanie i zachęcać do podejmowania w domu obowiązków na miarę jego możliwości. Należy również wspierać rozwój samodzielności dziecka. Warto opowiedzieć dziecku o przedszkolu-co będzie tam robiło, ile czasu będzie tam przebywało, kogo pozna. Nie wolno natomiast straszyć dzieci, kierując do nich komunikaty typu: Zobaczysz jak pójdziesz do przedszkola to nie będziesz mogła tak rządzić jak w domu. Tam cię nauczą jak słuchać! Złotą zasadą jest też to, aby nie przesadzać w żadną stronę i ani dziecka nie straszyć, ani nie obiecywać mu rzeczy, które chce usłyszeć.

## JAK POMÓC DZIECKU W ADAPTACJI W PRZEDSZKOLU

- **Nie przeciągaj pożegnania w szatni.** Pomóż dziecku rozebrać się, pocałuj je i wyjdź, przekazując malucha nauczycielowi.
- **Nie zabieraj dziecka do domu, kiedy płacze przy rozstaniu.** Jeśli zrobisz to choć raz, będzie wiedziało, że łzami można wymusić wszystko.
- **Nie obiecuj "jeśli pójdziesz do przedszkola, to kupię Ci zabawkę".** Kiedy będziesz odbierać dziecko, możesz dać mu mały prezent, ale nie może to być forma przekupienia, lecz nagrody.
- **Kontroluj to co mówisz.** Zamiast „Już możemy wracać do domu” powiedz „teraz możemy iść do domu”. Niewielka różnica, a jednak pierwsze zdanie ma negatywny wydźwięk.
- **Nie wymuszaj na dziecku,** żeby zaraz po przyjeździe do domu opowiedziało, co wydarzyło się w przedszkolu- to powoduje niepotrzebny stres.
- **Jeśli dziecko przy pożegnaniu płacze,** postaraj się, żeby przez kilka dni odprowadzał je do przedszkola tata lub inna osoba, która zna Twoje dziecko.
- **Staraj się określać, kiedy przyjdiesz po dziecko.** Nie mów: przyjdę, kiedy skończę pracę, ponieważ dziecko nie wie, o której godzinie rodzice kończą pracę. Lepiej powiedzieć: odbiorę Cię z przedszkola po podwieczorku, po obiedzie.
- **Nie okazuj negatywnych emocji:** nie płacz, nie wracaj pod drzwi, gdy słyszysz że Twoje dziecko płacze.
- **Każde dziecko uspokaja się** w zasadzie od razu po zamknięciu drzwi do sali, ponieważ absorbują je nowi koledzy i dużo zabawek. A życzliwa i uśmiechnięta pani zawsze przytuli i uspokoi, zajmując jego uwagę czymś miłym i pozytywnym.
- **Tłumacz dziecku, że reguły obowiązujące w przedszkolu są dobre.** Dzieci lubią, gdy ich świat jest uporządkowany i ma swoją harmonię.
- **Wszystkie wątpliwości lub pytania kieruj do nauczyciela.** To osoba, która spędza z dzieckiem większość dnia, więc doskonale je zna i jest kompetentna w swoim zawodzie. Na pewno uzyskasz pomoc i osiągniesz porozumienie. Dziecko widząc, że rodzice rozmawiają z nauczycielem, czuje się bezpiecznie.