

MOJE DZIECKO IDZIE DO PRZEDSZKOLA. ADAPTACJA.

Jak wspierać dziecko w procesie adaptacji przedszkolnej? Co warto wiedzieć, kiedy maluch zaczyna chodzić do przedszkola?

Jeśli chcesz pomóc dziecku w procesie adaptacji przedszkolnej, pamiętaj:

1. Jeżeli zapewniasz je, że da sobie radę, że w tym miejscu będzie mu dobrze, wierz w to, co mówisz

Nie rozważaj co złego może się zdarzyć, nie pokazuj zatroskanej twarzy.

Nie zapewnij swojego dziecka rankiem, że w przedszkolu będzie szczęśliwe, równocześnie wieczorem opowiadając przy nim, o swoich lękach i niepokojach. Bądź wierny/a temu, co do niego mówisz.

2. Pozwól mu płakać

Bo płakać prawdopodobnie będzie, ponieważ jest to reakcja naturalna. Dlatego nie czyni płaczu jedynym wyznacznikiem jego samopoczucia w przedszkolu, np. *Moje dziecko dziś płakało, więc jest oczywiste, że jest mu tam źle. Mały człowiek, zwłaszcza gdy nie potrafi mówić, ma prawo płakać. W ten sposób komunikuje się z nami. Płaczem opowiada o swoich potrzebach, o napięciu, jakiego doświadcza, o swoich uczuciach.* Płacze, by dać znać innym, że czuje, że jest, że chce być zauważony. Pozwól mu płakać – to sposób małego dziecka, aby pozbyć się nadmiaru emocji.

Jeżeli chcesz pomóc dziecku, nie mów wiele na ten temat, nie uspokajaj, nie uciszaj na siłę. Nie lekceważ jednak jego potrzeb, ani nie krytykuj, raczej posadź maluszka na kolanach i mocno przytul. Często słowa bywają niepotrzebne, a samo przytulenie wystarczy, by dać dziecku wsparcie. Przystanie płakać, ponieważ poczuje, że je rozumiesz

3. Pozwól mu się zmienić

Dla małego dziecka wszelkie zmiany związane są z niepokojem, dlatego może je mocno odczuwać. Ma prawo do tego, by je przeżywać i wyrażać. Gdy zacznie przychodzić do przedszkola, mogą pojawić się w jego zachowaniu elementy, których wcześniej nie było. Może na przykład:

- budzić się w nocy, choć dotąd ją przesypiał,
- chcieć spać z wami, mimo, że spał już we własnym łóżeczku,
- wrócić do noszenia pieluszki, pomimo, że już jej nie potrzebował,
- nie chcieć jeść,
- częściej płakać,
- domagać się noszenia na rękach,
- okazywać swoje przywiązanie w sposób szczególny tylko jednej osobie (np. mamie),
- pojawić się więcej oznak protestu, skierowanego także w stronę rodziców,
- nie słuchać prośb,
- zacząć okazywać swoje niezadowolenie bijąc lub popychając,
- przejawiać niechęć do wyjścia z domu, do osób dotąd akceptowanych,
- zacząć chorować,

4. Pozwól na protest

Na swój sposób dziecko opowiada wam, co się z nim dzieje. Zmiany, w okresie adaptacji przedszkolnej, mają prawo się pojawić. Są oznaką tego, że maluch się rozwija i zauważa, że w jego życiu coś się zmieniło.

Gdy my – dorośli, np. rozpoczynamy nową pracę, w naszym funkcjonowaniu także zmienia się wiele. Dla małego dziecka, które przez pierwsze lata swojego życia było tylko z mamą/tatą, babcią lub opiekunką w domu, wejście w świat przedszkola oznacza zazwyczaj pierwszą, tak dużą zmianę. **Pozwólcie mu na dorastanie do tej zmiany na swój własny sposób i w jego własnym tempie. Wasze dziecko ma do tego prawo.**

Jeśli będziecie je wspierać, dawać dużo czasu w domu, bawić się i przytulać – emocje i nietypowe reakcje wkrótce wrócą do normy. Pozwólcie na dziwne, czasami niepokojące zachowania. Nie są one, jak często uważamy, oznaką cofania, pogorszenia jego stanu. Są znakiem rozwoju. Znakiem tego, że nasze dziecko coraz lepiej rozumie otaczający świat i odpowiada na niego w sposób, w jaki potrafi.

Ile trwa adaptacja przedszkolna

To w jaki sposób dzieci reagują na rozstanie z rodzicami, zależy od tego czy mają np. kilkanaście miesięcy, czy trzy lata. Wydaje się, że dużo łatwiejsze dla dziecka jest rozstanie, gdy jest ono bardzo małe, natomiast trudniejsze staje się, kiedy rozumie więcej, gdy zdaje sobie sprawę z konieczności rozłąki i przebywania bez mamy i taty. Ale nie jest to regułą i tak naprawdę zależy od dziecka.

- w zachowaniu dziecka mogą pojawić się dziwne przyzwyczajenia, np. ukochaną przytulanką z dnia na dzień stanie się pieluszka lub poduszeczka.
- Czas adaptacji przedszkolnej jest różny dla różnych dzieci i zależy od wielu czynników. Wynosi od kilku tygodni, do dwóch, trzech miesięcy. **Pamiętajmy jednak, że dzieci nie są jednakowe i nie możemy ich porównywać ze sobą, choć będą w tej samej grupie. Może nie łączyć ich nic, poza rokiem urodzenia.** Zatem fakt, że Piotruś chętnie chodzi do przedszkola, chociaż jest w nim dopiero od dwóch tygodni, nie znaczy wcale, że Karolinka potrzebuje także czternastu dni, by poczuć się tam jak u siebie.
Być może twoje dziecko będzie powoli oswajać się z dziećmi, z przestrzenią, z rozkładem dnia – jest to jego prawo. To my, dorośli musimy pamiętać o tym, że dzieci rozwijają się w różnym tempie.
- **W ciągu pierwszych tygodni czy miesięcy, poniedziałki mogą być szczególnie trudnym dniem dla dziecka.** Musi wtedy ponownie przechodzić przez proces rozstawania, co po dwóch dniach spędzonych w otoczeniu znanych osób i ciepłej rodziny, może stać się znowu wyzwaniem. Podobnie wygląda powrót maluszka do przedszkola po chorobie. Jeśli trwała ona dłuższy okres, proces Waszej i jego adaptacji może rozpoczynać się od nowa.

Mamo i Tato: - kilka rad w przysłowiowej „pigulce” .

- Staraj się wyrobić w dziecku pozytywny stosunek do przedszkola,
- Dużo rozmawiaj z dzieckiem o przedszkolu, poinformuj o tym, co będzie mogło tam robić, ale pamiętaj, żeby nie idealizować obrazu przedszkola, tylko przedstawić go w sposób realny.
- Okazuj radość z tego powodu, że dziecko idzie do przedszkola. Dziecko doskonale potrafi rozpoznać Twoje wątpliwości i niepokoje. Jeśli będziesz je okazywać w obecności dziecka, przekażesz mu własne lęki.
- Pamiętaj o krótkim pożegnaniu. Nie powinno odbywać się ono w atmosferze pośpiechu. Powinno być czułym, lecz stanowczym gestem: uśmiech, buziak i pa –pa
- Nie obiecuj dziecku nagrody za to, że pójdzie do przedszkola.
- Nie zabieraj dziecka z powrotem do domu, gdy płacze przy rozstaniu. Gdy raz ulegniesz, potem będzie jeszcze trudniej, a dziecko będzie oczekiwało, że następnym razem również łzami wymusi kolejny powrót do domu.
- Jeśli trudno jest Ci się rozstać z dzieckiem, przez pierwsze dni poproś drugiego rodzica, babcię, dziadka lub ciocię o przyrowadzanie dziecka do przedszkola.
- Odbieraj dziecko z przedszkola o ustalonej wspólnie porze. Zawsze dotrzymuj słowa – dzięki temu dziecko będzie miało poczucie bezpieczeństwa.
- Nie pytaj: „Jak minął Ci dzień w przedszkolu?”, „Dużo płakałeś?”, „Co jadłeś?”. - Zapytaj raczej: „W co się bawiłeś?”, „Jak nazywa się Twój kolega?”. Jeśli dziecko nie ma ochoty opowiadać o przedszkolu, nie zmuszaj go. Przyjdzie moment, że samo będzie miało potrzebę podzielić się swoimi wrażeniami. Skup się wtedy w rozmowie na jego nastroju, relacjach z dziećmi z grupy czy wspólnych zabawach.
- Podejmij współpracę z nauczycielem. Zasadą jej działania powinno być wzajemne zaufanie. Zgłaszaj się do nauczyciela ze swoimi rozterkami czy pytaniami odnośnie funkcjonowania dziecka. Nauczyciel jest osobą, która bezpośrednio obserwuje Twoje dziecko w grupie przedszkolnej, dlatego pewnością szybko rozwieje niepotrzebne wątpliwości czy wspomóżę radą.

Drodzy Rodzice, mamy nadzieję, że rady które Państwu przekazałyśmy pomogą Waszym Dzieciom w łatwiejszym wejściu w nowy etap życia! My z naszej strony deklarujemy, że dołożymy wszelkich starań, aby adaptacja trwała jak najkrócej. Życzymy Wam Rodzice dużo cierpliwości i odwagi, a Dzieciom samych radosnych chwil w naszym przedszkolu.

Nauczyciele/wychowawcy