



***Moje dziecko w przedszkolu, czyli
o tym, jak rozumieć i wspierać
dziecko w procesie adaptacji.***

A colorful illustration at the top of the page shows several children playing on a green slide. One child is at the top of the slide, another is in the middle, and a third is at the bottom. There are also balloons (yellow, blue, and red) and a red bow visible in the scene.

Drodzy Rodzice!!!

Nadszedł czas w którym wasze pociechy po raz pierwszy przekroczą próg przedszkola. Bez pomocy mamy i taty nauczą się pokonywać własne trudności. Będą miały okazję do poznania nowych kolegów i koleżanek oraz rozwijania swoich zainteresowań. Na początku przedszkole będzie dla nich obcym miejscem. Jednak każdego dnia będą odkrywać je na nowo. Przekonają się, że czeka na nie mnóstwo niespodzianek: atrakcyjnych zabaw, wesołych piosenek i śpiewów przy muzyce, wspólnych spacerów z pluszowym wężem (przyjacielem maluszków). A także będą miały okazję poznać i zrozumieć otaczający je świat poprzez: zabawy dydaktyczne, eksperymenty, wycieczki, spotkania z ciekawymi ludźmi.



- **Przed planowanym terminem rozpoczęcia przedszkola, ureguluj rozkład dnia dziecka według tego rytmu, jaki tam obowiązuje.**

Dzięki temu twojemu dziecku będzie łatwiej oswoić się z codziennymi zasadami w nowym miejscu. Ustal regularne pory posiłków, kładźcie się do spania o stałych porach, wieczorem warto położyć dziecko nieco wcześniej, by poranne wstawanie nie było problemem.



- **Jeżeli jest to możliwe, w początkowym okresie adaptacji (tydzień, dwa) zostawiaj dziecko w przedszkolu na krócej.**

Niech zostaje najpierw na godzinę, później dwie, następnie cztery itd. – by miało czas stopniowo przyzwyczać się do twojej przedłużającej się nieobecności. Jeśli nie musisz, nie znikaj pierwszego dnia na siedem godzin, ponieważ dla dziecka twoja długa nieobecność może okazać się zbyt trudna.



- **Jeśli dziecko weszło już na salę, nie zaglądaj by zobaczyć co robi, jak się bawi, czy płacze.**

Dziecko zrobiło duży krok naprzód i opanowało swój smutek — jest gotowe do zabawy, stało się częścią grupy. Najgorsze, co możesz zrobić to pokazać się znowu w otwartych drzwiach. Dla dziecka jesteś i będziesz najważniejszy/a i na ciebie będzie czekało. Gdy cię zobaczy, na pewno przybiegnie i obojętnie, czy wyjdiesz szybko czy zostaniesz, będzie musiało znowu zmierzyć się ze swoimi uczuciami. Lecz tym razem zajmie mu to więcej czasu, a każde następne otwarcie drzwi będzie przyjęte przez nie z nadzieją, że znów cię w nich zobaczy. Jeżeli chcesz dowiedzieć się jak sobie radzi w przedszkolu, zadzwoń i zapytaj.



- **Aby dziecku było łatwiej zostaw mu coś, co do ciebie należy i z tobą się kojarzy.**

Może to być pachnąc tobą sweterek, apaszka, może teczka, którą zabierasz do pracy. Coś, co maluch może trzymać w rączkach, do czego może się przytulić. Ważne, by ta rzecz nie była mała. To nie powinna być szminka, grzebyk lub portfel. Pomijając względy bezpieczeństwa, rozpacz po zgubieniu „Waszego Kawaleczka”, będzie wielka.



- **Nie opowiadaj dziecku wcześniej zbyt wiele o tym, jak będzie w przedszkolu.**

Przede wszystkim dlatego, że sam/ a nie wiesz, jak będzie. Możesz go zapewnić, że wybrałeś/aś najlepsze miejsce, że będą tam zabawki i koledzy. Ale nie zapewniaj, że będzie się bawiło z kolegami, bo może nie nastąpi to od razu. Nie zapewniaj także, że np. będą pyszne obiadki — z pewnością tak, lecz może twoje dziecko nie lubi buraczków, a to one będą pierwszego dnia na obiad.



- **Nie obiecuj nagrody materialnej za to, że dziecko zostanie bez ciebie i nie będzie płakać.**

W ten sposób obarczasz dziecko zbyt dużą odpowiedzialnością. Płacz pomaga zmniejszyć lęk, jest sposobem odreagowania, uwolnienia nagromadzonych emocji. Obdarzaj malucha buziakami, przytulaniem, swoją obecnością. Pamiętaj też, jeśli dziś kupisz mały prezent, z każdym następnym dniem oczekiwania dziecka będą większe. Ono powinno poradzić sobie z uczuciami dla siebie, nie dla prezentu. Świadomość że to potrafi, da mu siłę na przyszłość.



- **Jeśli jesteście zdecydowani, że dziecko będzie chodziło do przedszkola, nie zrażajcie się niepowodzeniami.**

One są częścią rozwoju. Gdy mały człowiek uczy się wchodzić na schody, mądry rodzic nie wnosi go na rękach na ich szczyt. Mądry rodzic stoi tuż za plecami dziecka, by go wspierać i złapać, lecz pozwala mu zdobywać samodzielnie kolejne stopnie. Jeżeli oswajanie nowego miejsca trwa zbyt długo, jeśli zmiany zachowania są trudne dla wszystkich, nie jest to jeszcze powód, by od razu rezygnować z przedszkola. Warto w tej sytuacji zasięgnąć opinii pań opiekunek lub porozmawiać z psychologiem. Nauczyć się, jak można pracować ze swoim dzieckiem tak, by nie uciekać od problemu, lecz pomóc się z nim uporać.



- **Pamiętaj, że każde dziecko ma swój czas dorastania do wymogów życia.**

Może się okazać, że mimo waszych wysiłków dziecko nie jest jeszcze gotowe, by pozostawać w przedszkolu. To zdarza się rzadko i nie znaczy, że ono się „nie nadaje”. Każde dziecko się nadaje! Wasz maluch może potrzebować jedynie więcej czasu, by poradzić sobie z rozstaniem. Warto wtedy nie działać na siłę, lecz poczekać miesiąc lub kilka, by dziecko zaczęło współpracować, by chciało zostać z kimś innym. Wówczas także nie podejmujcie pochopnej decyzji wyłącznie w oparciu o własne przemyślenia, lecz porozmawiajcie o niej z kimś jeszcze — z opiekunką, panią wychowawczynią lub specjalistą.



- **Zaproponuj dziecku zabawę w przedszkole.**

Odgrywajcie razem scenki rozstania, zamieniając się rolami. To ty bądź dzieckiem, a dziecku pozwól być dorosłym rodzicem. Udawajcie, że się żegnacie, możecie machać do siebie, dawać buziaki. Jeżeli dziecko bywa smutne, ty jako dziecko też możesz się smucić. Najpierw pozwól maluszkowi pokazać, jak się żegna. Później pokaż mu sam/ a, w jaki sposób można się rozstać. Niech maluch (prowadzony delikatnie przez ciebie i twoje propozycje), spróbuje powtórzyć twój sposób. W tej zabawie możecie też siebie zastąpić pacynkami, pluszakami i zrobić teatrzyk. Istotne jest, aby opisywał ten sam problem. Uczestnicząc w zabawie, mały człowiek może skonfrontować się ze swoimi uczuciami w sytuacji dla niego trudnej. Jeszcze nie będzie w stanie ich nazwać, ale zabawa pomoże mu je zrozumieć. Pomoże mu zmierzyć się z momentem rozstania i przygotować się na niego. Obniży też z pewnością poziom napięcia, jakie ono w dziecku wywołuje. Podobny efekt terapeutyczny przyniesie wspólne rysowanie sytuacji występujących w przedszkolu, wymyślanie bajek o dzieciach lub zwierzętach będących w podobnej sytuacji.



Drodzy Rodzice!!!

*Przedszkole jest dla dziecka drugim domem.
Tylko wspólna współpraca rodziców i nauczycieli
przyczyni się do wytworzenia pozytywnej atmosfery
i warunków do wszechstronnego rozwoju dzieci.*