

Rozpoczęcie przygody z przedszkolem to trudny okres – zarówno dla dziecka, jak i dla rodzica. Z czasem, większość maluchów doskonale odnajduje się w środowisku przedszkolnym i nie może doczekać się kolejnego dnia spędzonego wśród rówieśników. Zanim to jednak nastąpi, każde z naszych pociech czeka emocjonalny i pełen wyzwań proces adaptacji. Najważniejsze co może zrobić dorosły, by okazać wsparcie dziecku w przygotowaniu do przedszkola to zrozumieć, zaakceptować i wyjaśniać.

**Zanim dziecko pójdzie do przedszkola…**

• Pozwól małemu dziecku poznawać świat pod okiem opiekuńczych, ale nie wyręczających dorosłych, zgodnie z czołową myślą Montessori: „Pomóż mi samemu to zrobić”. Im bardziej ciekawskie i zaradne dziecko – tym bardziej otwarte na nowe doświadczenia.

• Ucz dziecko pokonywania trudności zapewniając mu niezbędną pomoc, ale zachęcając jednocześnie do samodzielnego wysiłku. Rozwijaj umiejętności samoobsługowe dziecka, takie jak spożywanie posiłków, mycie rąk, korzystanie z toalety, ubieranie i rozbieranie się. Dostrzegaj i chwal nawet małe sukcesy. Chwalenie jest dobrą motywacją dla dziecka, pochwały zaś nagrodą.

• Zadbaj o pozytywne nastawienie do przedszkola. Poznaj przedszkole swojego dziecka. Spacerujcie w okolicach placówki, zachwalajcie ją, opowiadajcie dziecku o zabawkach i kolegach. Dzieci uwielbiają słuchać opowieści rodziców o tym, jak byli oni mali. Warto więc odwołać się do własnych wspomnień.

• Pokaż dziecku przedszkole. Umów się na spotkanie. Korzystaj z „dni otwartych”, spotkań adaptacyjnych.

• Przygotowuj dziecko do krótkotrwałej rozłąki, stwarzaj okazje do spotkań z rówieśnikami, pozostawiaj na krótko u bliskich. Pozwala to dziecku doświadczyć, że rozstania z rodzicami nie są na zawsze, a pod ich nieobecność można się dobrze i bezpiecznie bawić.

• Włącz dziecko w przygotowania do przedszkola. Wybierzcie się na wspólne zakupy. Pozwól na samodzielny wybór worka, kapci, piżamy itp.

• W wieku trzech lat butelka i smoczek nie są już właściwymi „uspokajaczami”, więc jeśli jeszcze są używane, to dobrze z nich zrezygnować jeszcze przed pójściem dziecka do przedszkola.

• Zapytaj nauczyciela, czy w początkowym okresie dziecko może zabierać do przedszkola ulubioną przytulankę. Należy liczyć się z tym, że zabawką mogą się chcieć bawić inne dzieci i może ulec zniszczeniu. Być może zabawka będzie musiała zostać w przedszkolu na dłuższy czas.

**Pierwsze dni w przedszkolu…**

•Pozwól dziecku się wyspać. Zorganizuj początek dnia, tak aby uniknąć porannych napięć i konfliktów.

• Nie wprowadzaj atmosfery pośpiechu. Nie poganiaj dziecka w drodze do przedszkola. Lepiej wyjść wcześniej z domu.

• Czule i stanowczo pożegnaj się z dzieckiem. Zapewnij, że je kochasz i odprowadź do sali lub szatni (bywa, że tak naprawdę to rodzic dłużej przeżywa rozstanie niż dziecko). Długie rozmowy, niekończące się przybijanie piątek, całusy czy uściski utrudniają dziecku i rodzicowi rozstanie.

• Nie wymykaj się po kryjomu. Dziecko może czuć się oszukane i porzucone! Poinformuj dziecko, kiedy po nie przyjedziesz, np. wrócę po obiedzie czy po podwieczorku. Taka informacja jest dla dziecka zrozumiała i konkretna.

•Zawsze dotrzymuj słowa. Daje ono poczucie bezpieczeństwa i zarazem pewność, że rodzic przyjdzie. Dziecko przecież na ciebie czeka.

• Licz się z tym, że dziecko może reagować początkowo płaczem i mieć trudności z rozstaniem. Jeśli mamie zbyt trudno rozstać się z dzieckiem, niech odprowadza tata i odwrotnie.

• Nie zabieraj dziecka do domu, kiedy płacze przy rozstaniu. Jeśli tak zrobisz, dziecko będzie wiedziało, że łzami może wiele wymusić.

• Zapewnij dziecku wygodne ubranie, ułatwiające mu samoobsługę. Bluzka na guziki czy sznurowane buty mogą być powodem dodatkowego stresu dla dziecka.

• Zawsze żegnaj i witaj swoje dziecko z uśmiechem. To napawa optymizmem i daje poczucie bezpieczeństwa.

**Po powrocie z przedszkola…** Pomóż dziecku w uporządkowaniu emocji i przeżyć…

• Znajdź czas dla dziecka po przedszkolu. Potrzebuje ono teraz dużo pieszczot i uwagi z Twojej strony.

• Po powrocie do domu zarezerwuj czas na rozmowę z dzieckiem o wydarzeniach przedszkolnych. Twoje zainteresowanie da dziecku poczucie, że przedszkole jest czymś ważnym dla was i dla niego. Ale nie zamęczaj go pytaniami. Najlepiej, gdy wszyscy domownicy opowiedzą o tym, co spotkało ich w ciągu dnia.

• Jeśli dziecko nie chce mówić o przedszkolu, nie naciskaj. Daj mu trochę czasu.

• Szanuj uczucia dziecka, nie zaprzeczaj im, pomóż dziecku poradzić sobie z nimi poprzez nazwanie ich i wyrażenie w sposób akceptowany. Nie lekceważ problemów. Traktuj je poważnie.

• Zadbaj o domowe rytuały (np. czytanie przed snem), zaspakajają one potrzebę stałości.

• Daj czas na odpoczynek - odreagowanie ruchem, zabawą lub wyciszeniem.

Pamiętaj…

Dziecko, które zaadaptuje się do przedszkola może przeżywać przejściowe trudności po weekendzie, przerwach świątecznych, feriach czy chorobie. W razie problemów z adaptacją skorzystaj z rad doświadczenia nauczycieli przedszkola lub umów się na spotkanie z psychologiem w przedszkolu lub Poradni Psychologiczno - Pedagogicznej.

Polecamy…

Przy adaptacji dziecka w przedszkolu można zastosować bajkoterapię. W takiej sytuacji wybiera się bajkę, w której bohater także musiał zmierzyć się z nowym miejscem. Dzięki temu dziecko będzie mogło się identyfikować z bohaterem i pozna sposoby na radzenie sobie w nowej przestrzeni.

**Nasze propozycje**

Dla dzieci…

„ Z poradnika smyka. Pierwszy dzień w przedszkolu” Chiara Piroddi „ Mela i Groszek. Groszek idzie do przedszkola” Ewa Skibińska „ Mysia w przedszkolu” Lucy Cousins „ Witaj w przedszkolu ”Esther van den Berg „ W przedszkolu jest fajnie” Anna Korycińska „ Witaj przedszkole”Patrycja Wojtkowiak-Skóra „ Basia i przedszkole” Zofia Stanecka, Marianna Oklejak

Dla rodziców…

Książki, które pomogą wesprzeć dziecko w procesie łagodnej adaptacji do przedszkola…

„Akcja adaptacja. Jak pomóc dziecku i sobie w zaprzyjaźnieniu się z przedszkolem” Agnieszka Stein

„Jak zapewnić swojemu dziecku najlepszy start. Edukacja i rozwój zgodne z naturalnymi potrzebami przedszkolaka” Mikołaj Marcela, Anita Janeczek – Romanowska

**„Z odrobiną sukcesu, zachęty i zaufania, w środowisku sprzyjającym pracy, dziecko może dotrzeć do krańców świata"** C. Freinet

**Powodzenia !**

Materiał powstał dzięki współpracy z nauczycielami, na podstawie własnych doświadczeń, z wykorzystaniem publikacji Ewy Zielińskiej zamieszczonej na stronie internetowej Ośrodka Rozwoju Edukacji: O sposobach zmniejszania stresu adaptacyjnego u dzieci • Wskazówki i porady dla rodziców.  
Pobierz plik PDF ze strony -> [www.ore.edu.pl](http://www.ore.edu.pl/images/files/6latek/O%20sposobach%20zmniejszania%20stresu%20adaptacyjnego%20u%20dzieci.pdf" \t "_blank" \o "Ewa Zielińska •  O sposobach zmniejszania stresu adaptacyjnego u dzieci  •  Wskazówki i porady dla rodziców)

Zebrała i zredagowała Monika Maciejewska