

ADAPTACJA DZIECKA DO PRZEDSZKOLA

Bez płaczu do przedszkola? To możliwe, czyli rzecz o dobrej adaptacji

Adaptacja to trudny czas. Czas zmian dla dzieci, rodziców i nauczycieli. Od dzieci wymaga on nie tylko przystosowania się do nowych warunków otoczenia, poznania nowej organizacji dnia, zaakceptowania innej niż do tej pory pozycji społecznej – w przedszkolu przebywają przecież w licznej grupie rówieśniczej – ale przede wszystkim nierozzerwalnie łączy się z rozstaniem z rodzicami.

Nie wszyscy rodzice są gotowi do rozstania z dzieckiem. Większość przekracza we wrześniu próg przedszkola z niepokojem i obawą, w końcu oddają swoje dziecko pod opiekę – wykwalifikowanych bądź, co bądź – ale jednak obcych wychowawców. Zwykle lęk adaptacyjny ustępuje, gdy zaakceptują nauczycieli i zasady panujące w przedszkolu. Zdarza się jednak, że wychowawcy wkładają w pozytywne wzmocnienie rodziców niemal tyle samo energii, co w zapewnienie poczucia bezpieczeństwa ich dzieciom.

Co zrobić żeby pomóc dzieciom, rodzicom przetrwać ten trudny czas?

Przede wszystkim należy się odpowiednio przygotować.

1. Doskonale sprawdza się prowadzenie zajęć adaptacyjnych (takie zajęcia odbywają się 3 dni przed rozpoczęciem roku szkolnego). Uczestniczą w nich dzieci wraz z rodzicami.

Nauczyciele pełnią role animatorów, proponują różnorodne, dostosowane do wieku i możliwości dzieci aktywności. Zachęcają dzieci i rodziców do wspólnej zabawy. Jeśli dziecko nie przejawia zainteresowania proponowaną zabawą może bawić się samodzielnie, w kąciakach kreatywnego działania. Zajęcia adaptacyjne pozwalają maluszkom na oswojenie przestrzeni, poznanie zasad panujących w przedszkolu, nawiązanie pierwszych kontaktów społecznych a także przyjaznych relacji z nauczycielami. Rodzice mają możliwość obserwowania wychowawców w trakcie pracy, oraz zasięgnięcia opinii i porady w interesujących ich kwestiach. W miłej, twórczej atmosferze i poczuciu bezpieczeństwa rodzi się nieć porozumienia dziecko – nauczyciel – rodzic, wpływająca na znaczne zmniejszenie lęku adaptacyjnego.

2. Możliwie szybko poinformować rodziców o oczekiwaniach i organizacji placówki w czasie adaptacji. Ważne jest uświadomienie rodzicom istoty i wagi współpracy między środowiskiem domowym i przedszkolem oraz wskazanie wzorców zachowań w nowej sytuacji.

Mamo! Tato!

Właśnie zostałem przedszkolakiem i potrzebuję waszego wsparcia:

Przed wyjściem do przedszkola

Stwórzcie poranny rytuał, da mi on poczucie bezpieczeństwa. Może to być wspólna pięciominutowa zabawa, wysłuchanie lub zaśpiewanie ulubionej piosenki, a może opowiecie mi historię o tym jak Wy chodziliście do przedszkola?

W szatni przedszkolnej

Spróbujcie żegnać się ze czule, ale szybko. Wiem, jakie to trudne, ale postarajcie się uodpornić na moje łzy. Pamiętajcie, że one są moim sposobem na stres i rozstanie. Zwykle jednak szybko zapominam o smutku. Pamiętajcie, że Wasze zdenerwowanie i niepewność wyczuje natychmiast a wtedy ... będę protestować jeszcze głośniej. Wymyślmy razem, co mogę zabrać do przedszkola, co doda mi odwagi i pocieszy.

Zawsze dotrzymujcie danego słowa.

Jeżeli obiecujecie, że będziecie w pobliżu, bądźcie tam i nigdzie nie odchodźcie. Zawsze mówcie mi, co zamierzacie. Jeśli będziecie chcieli wyjść z przedszkola powiedzcie mi o tym, nawet jeśli wiecie, że się rozplaczę. Nie martwcie się, jest ze mną Pani wychowawczyni, która na pewno mnie przytuli. Jeśli będziecie chcieli powiedzieć mi, o której mnie odbierzecie, to nie mówcie, że będziecie za trzy godziny, bo ja nie wiem ile to jest. Lepiej jak usłyszę, że przyjdziecie po obiedzie, po odpoczynku, po podwieczorku. I nigdy się nie spóźniajcie. Nie chcę pomyśleć, że zapomnieliście o mnie.

Rozmawiajcie pozytywnie o przedszkolu

Pamiętajcie, że wszystko, co mówicie na temat przedszkola wpływa na to jak w nim się czuję. Wiem, że macie prawo do przeżywania własnych emocji - ale to są sprawy dorosłych. Ja jestem dzieckiem i bardzo chciałbym słyszeć jedynie spokojne i pełne szacunku opinie. Motywujcie mnie do przedszkola w sposób pozytywny – podkreślając często ile już udało mi się osiągnąć. Opowiedzcie najbliższym o moich sukcesach (najlepiej przy mnie) - ale nie koloryzujcie.

Odbiór dziecka z przedszkola

Dbajcie o dobrą komunikację z moimi wychowawcami. Osoby opiekujące się mną powinny znać moje mocne i słabe strony oraz kłopoty, z jakimi właśnie się borykam. Pytajcie nie tylko o czy zjadłem obiad, ale jakie poczyniłem postępy, czy nawiązuję kontakty z rówieśnikami, w jakim stopniu jestem samodzielny.

Nigdy nie porównujcie mnie do innych dzieci. Nie ma reguły, co do czasu trwania i przebiegu

adaptacji. Mam prawo przechodzić ją tak, jak przechodzę.

Samodzielność

Pomóżcie mi stać się samodzielnym przedszkolakiem. Bądźcie cierpliwi, kiedy będę długo sam się ubierał, zakładał i wiązał buty, jadł samodzielnie posiłek czy radził sobie w toalecie. Bądźcie przy mnie i wspierajcie mnie, ale nie wyręczajcie w tych czynnościach. Za rok będziecie wspominać moje pierwsze kroki w przedszkolu patrząc na to jaki jestem samodzielny i ile już umiem !!!