



## Czas adaptacji

*Adaptacja w przedszkolu to często burzliwy czas i ciężko stwierdzić kogo ta burza dotyka najbardziej – dziecko czy rodzica? Ponieważ wrzesień nadejdzie jak zawsze szybciej niż można się tego spodziewać, już dziś warto zastanowić się jak zaplanować pierwsze dni w przedszkolu, by były one oplakane minimalną ilością łez przedszkolaków i rodziców, którzy często po raz pierwszy na poważnie rozstają się z dzieckiem.*



### **Jak przygotować dziecko do przedszkola?**

- 1. Rozmawiaj z dzieckiem, mów o przedszkolu. Pójdźcie na spacer aby zobaczyć budynek. Pokaż plac zabaw, weź udział w spotkaniu adaptacyjnym, poznaj kolegów (jeśli to możliwe), którzy też idą do tej samej grupy.*
- 2. Poczytaj dziecku opowiadania, których bohaterowie chodzą do przedszkola.*
- 3. Rozmawiajcie o przedszkolu ze znajomym dzieckiem, które lubi chodzić do przedszkola.*
- 4. Uświadamiaj dziecku zalety przedszkola – wielu nowych kolegów, dużo zabawek.*
- 5. Ćwicz z dzieckiem samoobsługę! Postaraj się je odpieluchować, ucz samodzielnego korzystania z toalety. Zachęcaj do samodzielnego ubierania części garderoby i butów, samodzielnego jedzenia łyżką i widelcem. Mówić, jak ma na imię, zgłaszać potrzeby (mówić, że coś boli, jest zimno itp.) Dużo łatwiej adaptują się dzieci samodzielne, niż te zależne od dorosłych.*
- 6. Opowiadaj dziecku o swoich pozytywnych przeżyciach związanych z przedszkolem.*
- 7. Przyzwyczajaj dziecko do kilkugodzinnych rozstań z rodzicami. Dziecko może spędzić popołudnie u babci lub cioci bez rodziców.*
- 8. Nie strasz dziecka przedszkolem. Unikaj komunikatów, które potęgują strach albo przekonanie, że przedszkole to nieprzyjemne, groźne miejsce. Unikaj smutnego, rozżalonego tonu – staraj się przenieść na dziecko entuzjazm, pozytywne emocje i radość.*



## Co należy przygotować?

1. Wygodne ubranka – takie, w których będzie dziecku wygodnie w zabawach oraz które samo lub z niewielką pomocą będzie wstanie ubrać po odpoczynku na leżakach lub w toalecie.
2. Zestawy zapasowych ubranek i bielizny czekających w szafce w szatni.
3. Wygodne paputki ze sztywną podeszwą .
4. Śpiworek dziecięcy na leżaczek i poduszka „jasiek”.
5. Teczka z gumką formatu A4 na prace plastyczne.
6. Chusteczki higieniczne i chusteczki nawilżone.
7. Mały ręcznik



*Wszystkie rzeczy powinny być podpisane*

## Pierwsze dni w przedszkolu

1. Wspólnie przygotujcie rzeczy, które dziecko zabierze do przedszkola, niech dziecko ma w tym swój udział. Woreczek z ubraniami i bielizną na zmianę, wygodne paputki.
2. Wyjdźcie z domu na tyle wcześnie, by po drodze do przedszkola mieć czas na rozmowę i nie poganiać malucha w zdenerwowaniu.
3. Staraj się nie przedłużać pożegnań w przedszkolu przed samym wejściem do sali. To trzeba załatwić w miarę szybko. Postaraj się zachować spokój. Nic tak nie potęguje rozpaczki dziecka jak nerwowe reakcje rodziców. Nie krzycz, nie odrywaj go od siebie i nie pozwól, by zobaczyło, że sama wahasz się, czy zostawić je w przedszkolu. Pożegnaj się z dzieckiem, przekaż je nauczycielce, nawet jeśli maluch płacze, idź – nie obawiaj się, wszystko będzie dobrze.
4. Buduj rutynę poranną, dzięki temu unikniecie wielu stresów, dziecko będzie wiedziało co zaraz nastąpi i będzie na to lepiej emocjonalnie przygotowane, możecie np. żegnać się zawsze w ten sam sposób: Buziak, przytulias, „piątka” i czas na zabawę! Życz dziecku dobrej zabawy w przedszkolu, miłego dnia, zachęć np. do zbudowania wielkiej wieży z klocków.
5. Umów się z dzieckiem kiedy po nie przyjdiesz np. „po leżakowaniu”, „po obiadku”, Dotrzymuj umów, nie oszukuj, nie uciekaj, gdy coś odwróci uwagę dziecka, nie mów “Pójdę do samochodu i zaraz wracam” – dziecko Ci ufa, dzięki temu, czuje się bezpiecznie – niech tak zostanie.
6. Nie zabieraj dziecka do domu, kiedy płacze przy rozstaniu. Kiedy zrobisz to choć raz, będzie wiedziało, że łzami można wszystko wymusić.
7. Stopnij czas pobytu dziecka w przedszkolu – na początku niech dziecko spędza w przedszkolu tylko kilka godzin, z czasem – możesz to zmienić, jeśli dziecko będzie się czuło komfortowo.
8. W okresie adaptacji staraj się nie wprowadzać dodatkowych dużych zmian w życiu rodziny.
9. Zaufaj nauczycielkom i podziel się z nimi miłym komentarzem. To trudny czas dla nas wszystkich.



## **Czego możemy się spodziewać?**

1. *Maluszki płaczą i mają do tego pełne prawo, a rozpacz może przybierać różne oblicza. Czasem to bunt, czasem próba ucieczki z sali lub błagania o powrót mamy.*
2. *Rodzice również bywają przerażeni - nie mogą się rozstać z dzieckiem na korytarzu, zaglądają przez okna, w pracy nie mogą się skupić itp.*
3. *Dziecko ma prawo nie zdążyć do toalety, wylać zupę lub kompot, ubrudzić się w ogrodzie.*
4. *Przygotuj się, że przystosowanie się dziecka do nowych warunków może trwać od kilku dni do kilku miesięcy.*
5. *Przygotuj się na okazywanie przez dziecko różnych emocji (niektóre maluchy, mimo dobrego funkcjonowania w przedszkolu, po spotkaniu z rodzicem lub wieczorem odraaguja stres), a także na to, że przedszkolak może potrzebować większej niż dotychczas uwagi i troski ze strony opiekunów.*
6. *Nawet najlepiej przygotowane do pójścia do przedszkola dziecko, może mieć trudności adaptacyjne, przejawiające się w większości przypadków płaczem, często niechęcią do jedzenia, czasami gorączką i wymiotami. Należy wtedy przyjrzeć się bacznie sobie, gdyż obawy i niepokoje członków rodziny, rodziców, dziadków i opiekunów mogą w sposób nieświadomy być przelane na dziecko i tym samym utrudnić proces adaptacji przedszkolnej.*
7. *Przygotuj się na większą niż do tej pory zachorowalność u dziecka. Szanujmy zdrowie naszego i innych dzieci. Choroby dla nikogo nie są przyjemne, a niedoleczone dziecko nie tylko stwarza ryzyko groźnych powikłań dla swojego organizmu, ale też zwyczajnie zaraża wirusami inne dzieci.*

