

Akcja ADAPTACJA

Szanowna Mamo, Szanowny Tato,

Już niedługo Wasza pociecha przekroczy próg naszego przedszkola. Wspólnie zostaniecie postawieni przed zupełnie nową dla Was sytuacją. W związku z tym, że zostało jeszcze trochę czasu – warto zastanowić się już teraz, co zrobić i jak się przygotować do przejścia przez proces adaptacji bez niepotrzebnego stresu.

Co może czuć dziecko, które rozpoczyna swoją podróż edukacyjną?

Musimy sobie uświadomić, że wszystko co nowe i nieznane może wywoływać różne emocje. Niektóre dzieci będą ciekawe przedszkola i chętnie do niego pójda. U innych natomiast mogą wystąpić emocje przeciwstawne na samą myśl o placówce, na jej widok (smutek, strach czy gniew oraz związane z nimi reakcje fizjologiczne np.: płacz, moczenie, biegunka). Skąd się to bierze? Otóż jest to związane z poczuciem utraty bezpieczeństwa (brak bliskich przy dziecku), którego zaspokojenie jest niezbędne do prawidłowego rozwoju oraz funkcjonowania psychicznego każdego człowieka.

Co zrobić aby dziecko było przeświadczone o tym, że jest bezpieczne?

Po pierwsze – rozmowa

- Już teraz zacznij rozmawiać ze swoim dzieckiem o przedszkolu.
- Normalizuj temat - pójście do przedszkola jest naturalnym etapem związanym z rozwojem człowieka: „Mama i Tata chodzą do pracy a Ty jesteś już tak duża/duży, że pójdziesz do przedszkola”.
- Przedstaw jak najwięcej pozytywów :
Np.:
 - „poznasz nowych kolegów, będziecie się razem świetnie bawić”,
 - „będzie dużo fajnych zabawek”,
 - „będą się Tobą opiekować miłe Panie, które zawsze Ci pomogą jeżeli będziesz czegoś potrzebować”.
- Czytaj na dobranoc książeczki, które w prosty sposób przedstawiają Twojemu dziecku jak wygląda rzeczywistość przedszkolna. Na rynku wydawniczym jest wiele ciekawych i wartych uwagi pozycji, które pomogą dziecku zrozumieć, że przedszkole jest miejscem, w którym czeka je wiele wspaniałych rzeczy. Poniżej kilka propozycji:
 - „*Marysia i wesoły dzień w przedszkolu*” wydawnictwo Debit,
 - „*Feluś i Gucio idą do przedszkola*” – wydawnictwo Nasza Księgarnia,
 - „*Tosia i Julek idą do przedszkola. (Nie) tacy sami.*” – wydawnictwo Dwukropek,
 - „*W przedszkolu jest fajnie*” – wydawnictwo Zielona Sowa.
- Stymuluj poczucie własnej wartości Twojego dziecka – tutaj odsyłam do mojego poprzedniego artykułu dostępnego w kąciку psychologicznym: „*Czym skorupka za młodu nasiąknie...*” – o budowaniu własnej wartości wśród dzieci.

Po drugie – umiejętności

Aby proces adaptacji dziecka w przedszkolu był dla niego przyjemny należy już teraz zadbać o to aby czuło ono, że posiada odpowiednie umiejętności. Jak mu w tym pomóc? Pozwól mu być samodzielnym, naucz samoobsługi w zakresie:

- jedzenia,
- ubierania się,
- korzystania z toalety.

Nie zrażaj się, jeżeli nie wszystkie powyższe czynności przychodzą Twojemu dziecku z łatwością. Okaż swoją cierpliwość i wsparcie. Pamiętaj, że trening czyni mistrza a pochwały dodają skrzydeł. Motywuj do podejmowania wysiłku i doceniaj nawet najmniejsze postępy - w ten sposób pokażesz, że to co robi ma sens. Twoja pociecha musi również wiedzieć, że nic się nie stanie, jeżeli nie do końca poradzi sobie np. przy załatwianiu swoich potrzeb fizjologicznych – w przedszkolu będą Panie, na które zawsze może liczyć i zwrócić się do nich o pomoc, przypominaj mu o tym.

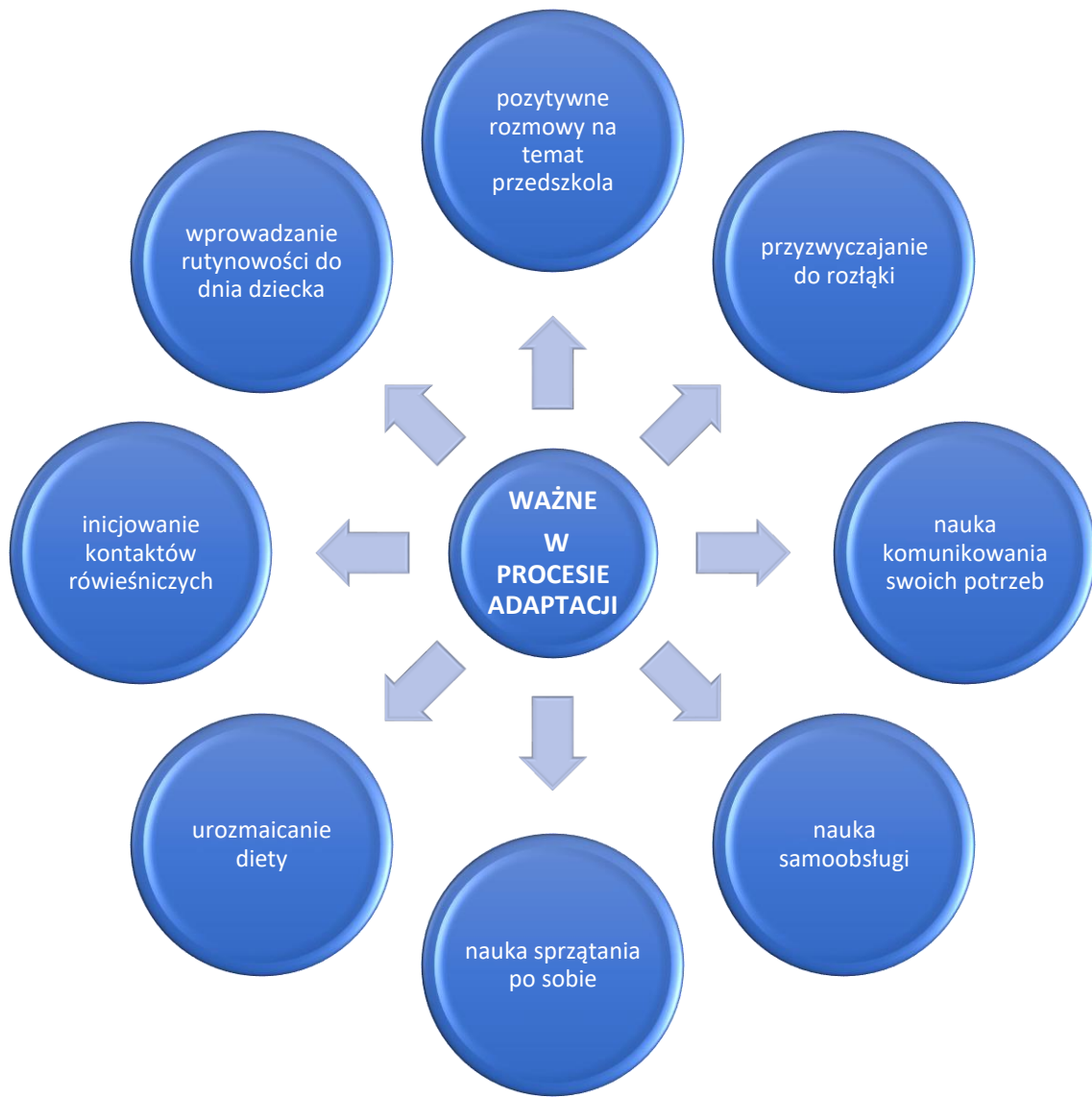
Po trzecie – rutyna

Okres adaptacji dziecka w przedszkolu może być trudny nie tylko dla samego dziecka ale i dla Was, rodziców. Ważne jest więc aby wypracować taki system, abyście mogli ze spokojną głową po odprowadzeniu dziecka udać się do pracy czy innych obowiązków. Jak to zrobić?

- Przygotuj dzień wcześniej wygodne ubranie, które nie będzie ograniczało ruchów Twojego dziecka oraz takie, z którego ubraniem nie będzie miało problemów.
- Jeżeli czujesz, że Twoje dziecko będzie czuło się rażniej w towarzystwie ulubionej przytulanki – pozwól mu ją ze sobą zabrać.
- Ustal z dzieckiem Wasz rytuał rozstania – może być to buziak w czoło, dwa buziaki, mocny uścisk czy przysłowiowy żółwik. Ważne aby dziecko wiedziało, że po wykonaniu tych gestów wchodzi do sali.
- Nie przedłużaj momentu samego rozstania.
- Pamiętaj, że to Ty przekazujesz dziecko nauczycielowi a nie on zabiera je od Ciebie (dziecko powinno wejść na własnych nogach, nie z rąk do rąk) – sytuacja odwrotna może dać dziecku przeświadczenie, że osoba pod której opieką ma zostać jest zła (skutkować to może opóźnieniem adaptacji oraz niechęcią dziecka do zostawiania w przedszkolu).
- Zadbaj o to, aby Twoja pociecha wiedziała kiedy po nią wrócisz – dziecko trzyletnie nie posiada jeszcze zdolności kontrolowania czasu, nie zna się na zegarku. Zapoznaj się jednak z ramowym planem dnia grupy i powiedz np.: „będę po Ciebie zaraz po obiedzie”. Pamiętaj jednak aby dotrzymać danej dziecku obietnicy, w przeciwnym razie będzie się denerwować, jego poczucie bezpieczeństwa będzie zachwiane a finalnie może dojść do tego, że trudno mu będzie znów Tobie zaufać.
- Nie okazuj podczas rozstania zdenerwowania, powstrzymaj się od płaczu. Dzieci doskonale wyczuwają emocje u dorosłych, które mogą się im później udzielić. Pożegnaj je więc pozytywną energią i uśmiechem.

Po czwarte – zaufanie

Z pewnością będziesz odczuwać stres czy niepokój związany z pobytem Twojego dziecka w przedszkolu, aklimatyzacją wśród rówieśników czy ogólnym funkcjonowaniem. Pamiętaj jednak o zaufaniu do Nauczycielek, którym tak samo jak Tobie zależeć będzie na jego dobru i zapewnieniu mu jak najlepszych możliwości do rozwoju – gracie do tej samej bramki!



Katarzyna Małecka-Wojtania

Psycholog