

Szanowni Rodzice,

Dziękujemy, że zdecydowaliście Państwo posłać dziecko do naszej placówki, że obdarzyliście nas zaufaniem oddając pod opiekę swój największy skarb. Postaramy się tego zaufania nie zawieść i będziemy robić wszystko, by Wasze dziecko czuło się u nas jak najlepiej, by jego rozwój przebiegał w miłej atmosferze, a przedszkole było miejscem, do którego chętnie idzie.

Zastanawiacie się Państwo, jak dziecko, które niebawem wkroczy po raz pierwszy w rolę przedszkolaka da sobie radę w tej nowej roli. Czy będzie umiało zaadaptować się w nieznanym miejscu, wśród obcych osób i gromadki innych dzieci? Obawy te są naturalne i wynikają często z tego, że dla wielu z nich jest to całkiem nowe doświadczenie. Czyli podobnie jak dziecko, także Państwo musicie zmierzyć się z trudem adaptacji, przełamać lęk i sprawić, by te dni, które są dla dziecka tak ważne, były też dla wszystkich przyjemne. Warto skorzystać z propozycji spotkań adaptacyjnych w przedszkolu, podczas których dziecko poznaje otoczenie, w którym będzie później przebywać.

Prosimy o zapoznanie się informacją, która może być pomocna w przygotowaniu dziecka do przedszkola.

Adaptacja do przedszkola

Większość dzieci, mniej lub bardziej emocjonalnie przeżyje rozstanie z rodzicami i adaptację w nowym miejscu. Także dla rodziców, którzy jak dotąd byli jedynymi i najważniejszymi opiekunami dla swojego dziecka, stresem jest to, iż muszą swoje ukochane maleństwo pozostawić w nieznanym miejscu. Zarówno rodzic jak i dziecko w tym szczególnym czasie mogą odczuwać takie uczucia jak smutek, tęsknota czy lęk i uczuć tych nie należy wypierać czy im zaprzeczać. Są one naturalną reakcją pojawiającą się w pierwszej fazie adaptacji. Dlatego postaramy się zaakceptować obawy i stopniowo przejść przez ten czas, który prawdopodobnie wkrótce dostarczy nam o wiele przyjemniejszych emocji.

Okres adaptacji do przedszkola

U większości dzieci okres ten trwa do kilku tygodni. O jego rzeczywistej długości decyduje wiele czynników, jak dojrzałość emocjonalna konkretnego dziecka, sposób, w jaki do tej pory funkcjonowało, jak również postawa rodziców w tym początkowym okresie. Wcześniejsze wizyty w przedszkolu, zapoznanie się z salą, Panią wychowawczynią i

zabawkami na pewno są pomocne, jednak jak pokazuje doświadczenie, nawet dzieci, które uczestniczyły w tzw. „dniach adaptacyjnych” nie zawsze bezboleśnie przechodzą rozłąkę z rodzicami w dalszej perspektywie. Czasem zdarza się płacz po dwóch, nawet trzech tygodniach pobytu w przedszkolu. Warunkiem pozytywnej adaptacji przedszkolnej przede wszystkim jest **ugruntowanie się w dziecku przekonania, że rodzic nie odchodzi na zawsze**, że wróci po niego, pomimo, iż akurat w tym momencie fizycznie nie jest przy nim obecny. Prędzej czy później, w wyniku codziennych doświadczeń, dziecko zauważy tę zależność, więc po prostu trzeba uzbroić się w cierpliwość. Jak każde trudne doświadczenie przez które się przejdzie, także i to, zdobyte w trakcie adaptacji do przedszkola, ma dużą wartość – uodparnia emocjonalnie, wzmacnia w dziecku poczucie wiary w siebie i otwiera mu drogę do dalszego rozwoju.

Rodzic w nowej sytuacji

Zachowanie rodzica jest bardzo ważne, ponieważ dziecko wyczuwa emocje mamy i taty i jeżeli będziemy zachowywać się nerwowo, to ten stan udzieli się naszemu dziecku. Dlatego niezwykle ważne jest nasze podejście i sposób w jaki przeżywamy rozłąkę z naszym dzieckiem. Optymistyczna postawa na pewno pozwoli dziecku poczuć się pewniej. Rodzice muszą być przekonani, że posyłanie dziecka do przedszkola jest naturalną sytuacją i z powodu płaczu dziecka nie należy zrezygnować z przedszkola. **Płacz jest naturalną reakcją na zmianę i rozstanie.** Często dziecko płacze przy samym rozstaniu, testując wytrzymałość rodzica, jednak gdy znajdzie się na sali, wśród innych dzieci i zobaczy tyle ciekawych zabawek, płacz szybko mija. Jego zainteresowanie nowym otoczeniem pozwala mu zapomnieć na jakiś czas o tym, co jeszcze przed chwilą działo się w szatni. Później zaczynają się zajęcia, posiłki i inne kolejne czynności, które absorbują uwagę dziecka i tak stopniowo, dzień po dniu, stają się dla niego normalną sytuacją, do której się przyzwyczajają.

Przygotowanie dziecka do przedszkola

Pozytywne nastawienie rodziców do przedszkola, ich przekonanie, że jest ono najlepszym środowiskiem stymulującym rozwój dziecka, to połowa sukcesu w jego adaptacji. **Rodzice muszą być pewni** swojej decyzji o posłaniu dziecka do przedszkola. W obecności dziecka nie powinni poddawać w wątpliwość tego, czy dobrze czy źle robią. Dziecko wyczuwa nastroje rodziców i często automatycznie je podziela. Jeśli

rodzic będzie pogodny i myślał z wiarą w swojego malucha na pewno mu w tym pomoże.

Rozmowa z dzieckiem - powiedz dziecku, że pójdzie do przedszkola, gdzie pozna nowych kolegów, koleżanki, gdzie będzie mogło się bawić w grupie. Pozwól maluchowi wyrazić swoje obawy, wysłuchaj go i pomóż zrozumieć jego emocje. **Mów pozytywnie o przedszkolu**, ale nie idealizuj go zanadto. Przedstaw je jako przyjemne miejsce, w którym będzie spotykał się z rówieśnikami i uczył mnóstwa nowych rzeczy. Opowiedz dziecku o tym jak sam chodziłeś do przedszkola w dzieciństwie. Co wspominasz najmilej?

Miejsce - ważne jest, aby dziecko miało okazje wcześniej poznać przedszkole, drogę do niego, okolicę budynku z zewnątrz, ogródek oraz salę. Dzięki temu przedszkole nie będzie obce i nieznane. Warto spacerować z dzieckiem przy przedszkolu, pokazywać okolicę, opowiadać miłe rzeczy o przedszkolu, aby mogło je lepiej poznać i odczuć przyjemne emocje. W celu przybliżenia przedszkola zachęcamy do wspólnego oglądania z dzieckiem filmów z życia dzieci w przedszkolu i czytani książeczek na temat przedszkola.

Rówieśnicy – jeśli dziecko dotychczas nie miało okazji przebywać w ich towarzystwie, zaproście znajomych z dziećmi bądź spędzajcie czas na placu zabaw, niech dziecko w trakcie zabawy z innymi dziećmi uczy się nawiązywać nowe kontakty.

Samodzielność – wspierajcie samodzielność dzieci w jedzeniu, myciu rąk, korzystaniu z toalety, ubieraniu się i rozbieraniu, sprzątaniu zabawek. Im większa jest samodzielność dziecka, łatwiej dostosować się mu do nowych warunków i poczuć pewniej. Jeśli czegoś nasz malec jeszcze nie potrafi – poćwiczcie to w domu bez pośpiechu.

Ubranie – strój dziecka musi być wygodny, nie może sprawiać kłopotów w rozbieraniu się i ubieraniu. Należy unikać ciasnej odzieży, zakładać spodenki wygodne, bez guzików, a buty i kapcie najlepiej wsuwane lub na rzepy.

Przygotowania - zakup lub przygotowanie potrzebnych rzeczy do przedszkola warto rozpocząć wcześniej - najlepiej to zrobić razem z dzieckiem (potrzebne będą: wygodne buty, nowe kapcie, worek na dodatkowe ubranka, poszewkę bawełnianą na kocyk do spania o wymiarach 200 cm x 160 cm).

Przygotowanie dziecka do funkcjonowania w przedszkolu- wprowadzenie w domu zbliżonego rytmu dnia i godzin najważniejszych czynności jak w przedszkolu (posiłki, zabawa, spacer, odpoczynek po obiedzie). Rozkład dnia znajduje się na stronie przedszkola w zakładce

"Nasze przedszkole" -[rozkład dnia](#). Istotne jest także wytłumaczenie dziecku, jakie zasady obowiązują w przedszkolu i że należy ich przestrzegać dla komfortu i bezpieczeństwa wszystkich. Urozmaicaj jadłospis w domu, zachęcaj do próbowania nowych potraw.

Adaptację utrudnia: niepewność rodziców, lęk, brak zaufania rodziców do przedszkola, podejrzliwość wobec personelu, nadopiekuńczość, wyręczanie dziecka w czynnościach, straszenie przedszkolem, pośpiech, zdenerwowanie, brak czasu dla dziecka i zrozumienia jego zachowania.

Rady na pierwsze dni pobytu dziecka w przedszkolu

Rodzicu: w przeddzień przygotuj wszystko, co potrzebne do przedszkola. Pozwól dziecku przygotować ubranie i niezbędne rzeczy. Przypomnij w skrócie, jak będzie wyglądał jego jutrzejszy dzień. Wstańcie rano z lekkim zapasem, żeby się nie spieszyć i zjedzcie niewielkie śniadanie, pozwól dziecku zabrać do przedszkola ukochanego misia lub inną zabawkę. Dzięki temu nie będzie się czuło osamotnione. W szatni bez pośpiechu, ale z pewnością w działaniu pomóż dziecku się rozebrać, pożegnaj się z nim bez pośpiechu, ale też bez przedłużania momentu rozstania, zapewnij dziecko, że wrócisz po nie i podaj porę przybycia. Zaprowadź dziecko do sali i przekaz pod opiekę nauczycielki. **Nie przedłużaj pożegnań** i nie roztkliwiasz się przy dziecku - to nie będzie ułatwiać rozstania. Nie zabieraj dziecka do domu, kiedy płacze przy rozstaniu. Jeśli zrobisz to chociaż raz, będzie wiedziało, że łzami można coś wymusić.

Początkowo **odbieraj dziecko wcześniej** i stopniowo wydłużaj jego pobyt w przedszkolu. W pierwszych dniach wskazane aby dziecko było odbierane po obiedzie; zapewniasz dziecko, że wrócisz po niego, podając porę przybycia, np. po obiedzie. Niezwykle istotne jest spełnianie tych umów od samego początku. To budzi zaufanie i dziecku łatwiej rozstać się z rodzicem, który każdorazowo przychodzi po niego w ustalonym czasie. Zadbaj o wygodne ubranie dziecka. Pozostaw w szafce w szatni dodatkowe ubrania na zmianę. Jeśli to możliwe przez początkowy okres nie przychodź po dziecko jako ostatni; daj sobie czas na bycie z dzieckiem po odebraniu go z przedszkola. **Poświęć mu czas po przedszkolu**, aby poczuło twoje wsparcie i zaangażowanie. Rozmawiaj z dzieckiem o przedszkolu, ale nie zmuszaj dziecka do tego, by od razu opowiadało o tym, co wydarzyło się w przedszkolu. Z czasem maluch sam zacznie opowiadać o swoich przeżyciach. Chwal dziecko za samodzielność, zaradność oraz za wszystkie prace wykonane w

przedszkolu. Jeśli dziecko płakało, powiedz, że wszyscy ludzie czasami denerwują się i trochę boją, robiąc coś po raz pierwszy, ale po kilku dniach czują się lepiej i pewniej. **W żadnym wypadku nie straszmy dziecka przedszkolem.** Nastaw się pozytywnie – zarażaj dziecko optymizmem, nie miej wyrzutów sumienia, że „zostawiasz” dziecko w placówce, zapewnij je, że jest ono tu bezpieczne.

- Pamiętaj, że płacz jest normalną reakcją na zmianę i rozstanie, często nie trwa tak długo, jak nam się wydaje, nie poddawaj się po kilku pierwszych, „płaczliwych” dniach – trudne emocje w tych dniach są naturalne i trzeba je zaakceptować; zaufaj wychowawcom przedszkolnym, którzy są specjalistami w swoim fachu; współpracuj z przedszkolem, dbaj o systematyczną wymianę informacji aby poznać lepiej dziecko lub co wydarzyło się w przedszkolu. Nawiąż kontakt z wychowawcą grupy od pierwszego dnia. Nauczyciel chętnie poinformuje rodzica o tym, jak dziecko zjadało posiłek, jak się zachowywało, jak radzi sobie podczas zabaw z rówieśnikami, skup się na korzyściach, które dzięki przedszkolu zyska Twoje dziecko, weź pod uwagę fakt, że rozłąka i tak kiedyś nastąpi – dziecko pójdzie do szkoły, a przygotowanie do niej zdobywa się właśnie w przedszkolu.

Adaptacja ma olbrzymie znaczenie dla dziecka, ponieważ jest to mechanizm, z którego dzieci korzystają przez całe życie. Zdobyte w przedszkolu doświadczenia są jedyne w swoim rodzaju. Dają możliwość poznania podstawowych zasad życia w społeczności. To od nas, dorosłych, w dużej mierze zależy, jak długo będzie trwał okres adaptacji, jak przygotujemy dziecko na spotkanie z przedszkolem. Pragniemy, aby nasi podopieczni „wystartowali” w życie z możliwie pełnym powodzeniem, dlatego też tak bardzo ważna jest współpraca rodziców z nauczycielami w życzliwej i pełnej wzajemnego zaufania atmosferze. Mamy więc nadzieję, że z Państwa pomocą uda nam się taką atmosferę stworzyć dla dobra przyszłych przedszkolaków.

Opr.: J. Maliszewska (źródło -Internet)

Dziękujemy za wsparcie w przygotowaniu dzieci do adaptacji w przedszkolu.

Życzymy Państwu i przedszkolakom odpoczynku w lato i zapraszamy 1 września.

Kontakt z przedszkolem: tel. 22 8424615