

## Jak przygotować dziecko na spotkanie z przedszkolem

Przygotowanie dziecka do rozstania z rodzicami, do pobytu w przedszkolu to zadanie bardzo ważne i trudne. Ważne jest tutaj, w jakim stopniu dziecko osiągnęło dojrzałość przedszkolną. Dojrzałość przedszkolna to taki stopień rozwoju fizycznego, umysłowego, społeczno- emocjonalnego, który pozwala dziecku na pozostawianie go w przedszkolu pod opieką personelu i jego współuczestniczenie w zabawach i działaniach edukacyjnych.

Posiadanie tzw. dojrzałości przedszkolnej umożliwia dziecku:

- zaspokojenie potrzeb własnych w tym środowisku
- spełnienie przez dziecko stawianych mu wymagań

Przedstawiamy kilka rad, które pozwolą zmniejszyć stres związany z adaptacją do nowego środowiska, jakim jest przedszkole:

1. zaspokajanie potrzeb dziecka w domu, potrzeb fizycznych i psychicznych, a przede wszystkim potrzeby bezpieczeństwa daje szansę, że w nowym otoczeniu maluch nie będzie przejawiał postaw lękowych,
2. rodzic stawiający dziecku wyraźne granice funkcjonowania, dokładnie określający co dziecku wolno, a czego nie, wpływa pozytywnie na poczucie bezpieczeństwa dziecka,
3. rodzice nie przejawiający tendencji do nadmiernego liberalizmu i nadopiekuńczości wpływają pozytywnie na kształtowanie się umiejętności adaptacyjnych dziecka,
4. rodzic, który stopniowo przyzwyczaja dziecko do przebywania pod opieką osób trzecich pozwala dziecku na zdobywanie nowych doświadczeń
5. rodzic rozmawiający z dzieckiem o przedszkolu w sposób pozytywny ułatwia dziecku adaptację,
6. **rodzic straszący dziecko**, gdy jest ono niegrzeczne, np. pozostawieniem go w przedszkolu, oddaniem komuś, nie odebraniem z przedszkola, popełnia poważny **błąd wychowawczy**; dziecko uspokaja się chwilowo, ale pojawia się w nim lęk, czasem uniemożliwiający w ogóle na długie miesiące rozstanie się z rodzicem,
7. dziecko jest otwarte na wszystkie docierające do niego bodźce- nie potrafi ich selekcionować, bronić się przed nimi, chłonie ze świata to, co dobre i złe (zachowania i czyny moralne i niemoralne), wchłania także nasze nastroje; jeśli rodzic jest zdenerwowany, nieprzygotowany psychicznie do rozstania z dzieckiem- nie ufa nowemu środowisku, opiekunom, nauczycielkom, wysyła w sposób niewerbalny sygnały, które dziecko odbiera jako informację, że czeka je coś złego,
8. rodzic, który przygotowuje się na przejście dziecka w obce mu przecież środowisko poprzez:
  - spokojnie zorganizowane poranki, bez pośpiechu, napięcia i zniecierpliwienia;
  - zapewnienie odpowiedniej ilości czasu na spokojne dojeżdżenie czy jazdę samochodem;
  - przewidzenie odpowiedniej ilości czasu na przebranie dziecka, ewentualnie dłuższe pożegnanie w szatni na pewno ułatwi przedszkolną adaptację.
9. **ważne jest mówienie dziecku prawdy i dotrzymywanie obietnic**: jeżeli nie są państwo w stanie odbierać dziecka przez pierwsze przedszkolne dni o wcześniejszej porze, nie można obiecywać dziecku, że odbierze się je po obiedzie; dziecko szybko zorientuje się w rytmie przedszkolnego dnia i może **czuć się oszukane**,
10. dziecko nigdy nie zaadaptuje się do przedszkola jeśli rodzice zapisują je tylko dlatego, by np. miało kontakt z rówieśnikami; a tak naprawdę nie są zdecydowani na uczęszczanie dziecka do przedszkola. Przeważnie przeciągają rozstania z dzieckiem, a w przypadku oporów (które mogą być silne) zabierają je do domu. Rodzice

tacy ponawiają próby, a w końcu rezygnują z przedszkola. Kolejna próba np. za rok często kończy się niepowodzeniem. Potrzeba tu zdecydowania i konsekwencji w podjętych decyzjach.

11. Rodzice muszą zdawać sobie sprawę z tego, że przedszkole jest dla dziecka obcym miejscem, (sala nie przypomina rodzinnego domu, panie wyglądają inaczej, mają inny głos, łazienka jest obca, a dziecko nie poprosi o pomoc we właściwym czasie i np. się zmoczy) bardzo różnym od domu i dlatego dobrze byłoby to miejsce poznać, zapraszamy by wszystkie maluchy wraz z opiekunami brały czynny udział w proponowanym przez przedszkole programie adaptacyjnym.

12. Należy usamodzielniać dzieci, nie wyręczając ich we wszystkim, dać im czas na umycie się, ubranie się, zjedzenie posiłku itd. - jeśli stwarza się im odpowiednie do tego warunki - one naprawdę wiele potrafią zrobić same, a samodzielne dzieci czują się bezpieczniej.

Można też pomóc maluszkom stwarzając im wcześniej możliwość kontaktowania się z rówieśnikami, by potrafiły przezwyciężyć swój dziecięcy egoizm i kształtować pozytywny stosunek do innych. Wspólne zabawy ośmielają i ułatwiają potem kontakt z innymi dziećmi.

- Na pewno bardzo ważne jest pozytywne wyrażanie się o przedszkolu. Można zaprosić inne dzieci, które już chodzą do przedszkola, by poopowiadały jak tam jest, pokazały w co się bawią. Zaprezentować pobyt w przedszkolu jako miejsce nieograniczonych możliwości zabawy i nowych kontaktów. Możecie Państwo nawet pobawić się „w przedszkole”.

- **Niedopuszczalne** jest straszenie przedszkolem w rodzaju: **tam cię nauczą, tam zrobią z ciebie grzeczne dziecko**. Kiedy już zapoznamy się z przedszkolem warto wprowadzać rytm dnia podobny temu w przedszkolu.

- Gdy odprowadzimy pociechę **nie przedłużajmy pożegnania**. Im dłużej trwa rozstanie – tym bardziej rośnie żal i niepewność w dziecku. Krótkie, bezbolesne pożegnanie. Nawet jeśli dzieci bardzo płaczą, naprawdę szybciej uspokajają się, gdy rodzice nie przedłużają rozstania. Pani nauczycielka chętnie pomoże dziecku, weźmie na kolana i przytuli.

Chwalcie Państwo głośno swoje dziecko - także za zwykłe, codzienne osiągnięcia - nabierze ono wtedy wiary we własne możliwości.

Warto także, jeśli macie Państwo taką możliwość, przez pierwszy tydzień, przyprowadzać dziecko na śniadanie i obierać zaraz po obiedzie. Ustalcie z dzieckiem jak długo będzie w przedszkolu. Pamiętajcie Państwo także o tym, że dziecko, które chętnie chodzi do przedszkola, np. po dwóch tygodniach może zacząć płakać – i wtedy należy to przetrwać. Są również i takie dzieci, które płaczą przez dwa tygodnie a następnie nie chcą wracać do domu. Obserwujcie swoje dzieci. Rozmawiajcie z nauczycielkami.

Opracowały:

mgr Małgorzata Dymus

mgr Renata Kowalczyk

Literatura;

„Co powinniśmy wiedzieć o procesie adaptacji dziecka do przedszkola” Grażyna Płachecka

„Jak przetrwać pierwsze dni?” Magdalena Nowak

Gruszczyk – Kolczyńska E, Kłopoty adaptacyjne dzieci do przedszkola i jak można im zaradzić, RABE – Edukacja w przedszkolu, grudzień 1998

Gruszczyk – Kolczyńska E, Zielińska E, Płacę i rozpaczam, gdy muszę iść do przedszkola – o kłopotach adaptacyjnych dzieci i o tym w jaki sposób można je zmniejszyć, Wychowanie w przedszkolu, nr 10, 2000

