

## Przygotowanie dziecka do przedszkola - adaptacja

### DEBIUT 3-LATKA W PRZEDSZKOLU PORADY NA START DLA RODZICÓW „MALUCHÓW”

Rodzice odgrywają niebagatelną rolę w przygotowywaniu dziecka do pójścia do przedszkola. Podpowiadamy, w jaki sposób „oswoić” pociechę z przedszkolem.

- Pracuj w domu nad przygotowaniem dziecka do przedszkola. Nauczycielki oczekują, iż dziecko będzie reagowało na swoje imię i nazwisko, wykonywało proste polecenia, typu: podejdź, usiądź, wstań, odłóż na miejsce, będzie akceptowało obecność innych dzieci, sygnalizowało potrzeby fizjologiczne. W przedszkolu dzieci nie korzystają z pampersów. Do wypracowania nawyku czystości dziecko potrzebuje treningu, ale przede wszystkim przykładu do naśladowania.

Zadbaj o wyrabianie samodzielności u dzieci - przy stole, w łazience, w toalecie, podczas zmiany odzieży. Przydzielaj dziecku proste i bezpieczne zadania typu: sprzątanie zabawek, przynoszenie nietłukących się naczyń, wyrzucanie śmieci do kosza, segregowania prania (białe- kolorowe), pomoc w rozpakowaniu zakupów, smarowanie plastikowym nożem masła na kromce chleba.

Dzięki samodzielności Twoje dziecko nabierze do siebie zaufania, wie, że „da radę”. To sprawi, że nie będzie czuło się bezradne i zagubione czekając na pomoc dorosłego.

Nadopiekuńczość rodziców („pomogę mu, bo jest jeszcze małe i dość się w życiu namęczy”) może spowodować:

1. a) oczekiwanie na natychmiastową pomoc i dyskomfort w obliczu tego, że jest się jednym z wielu,
2. b) niską samoocenę i lęk przed nową sytuacją („nie poradzę sobie”),
3. c) niechęć dziecka do samodzielnego wykonywania zadań i obowiązków.

Ważne jest przestrzeganie w domu jasnych zasad: co wolno, z czego nie wolno! Lęk spowodowany wejściem w nowe środowisko jest znacznie mniejszy, gdy dziecko w nowym miejscu potrafi rozpoznać coś znanego, ma wiedzę jak należy się zachować, np. wie, że przy wejściu mówimy Dzień dobry!, że nie wolno robić krzywdy innym dzieciom, że nie malujemy farbami po ścianach tylko po papierze, myjemy ręce przed posiłkiem,...

Wydłużaj czas pozostawiania malucha pod opieką innej osoby. Pomoże mu to doświadczyć, że pod opieką innej osoby nic złego się nie dzieje i że mama lub tata wracają do dziecka. Wdrażaj malucha do przebywania wśród innych dzieci. Organizuj spotkania kilkusobowym gronie dzieci w domu i na podwórku. Obserwuj, czy dziecko potrafi dzielić się zabawkami, jak się zachowuje w sytuacjach konfliktowych.

Zaproponuj dziecku, by pobawiło się z Tobą w przedszkole. Zorganizuj dziecku w domu dzień podobny do tego, jak wygląda w przedszkolu. Pobaw się z nim, przeprowadź mini zajęcia dydaktyczne, poćwicz czynności samoobsługowe, połóżcie się na godzinkę po obiedzie, tak jak to jest w czasie poobiedniej drzemki, przeczytaj dziecku bajkę, zjedzcie podwieczorek.

Warto czytać dziecku książeczki o przedszkolu, np.:

1. a) M. Kozłowska „Feluś i Gucio idą do przedszkola”,
2. b) Głowacka „Kocia Kocia w przedszkolu”,
3. c) E. Piotrowska „Tupcio Chrupcio. Przedszkolak na medal”,
4. d) J. Bednarek, M. Kurczewska „Dusia i Psinek- Świnek - Pierwszy dzień w przedszkolu”,
5. e) Ch. Tielmann, S. Kraushaar „Maks idzie do przedszkola”.

- Okazuj dziecku radość i ciesz się razem z nim, że idzie do przedszkola. Staraj się uświadomić maluchowi, że przedszkole to przyjazne miejsce, gdzie jest dużo zabawek, kolegów, koleżanek, gdzie się dużo dzieje. Nie wygłaszaaj stwierdzeń typu: „Pójdiesz do przedszkola, tam panie szybko cię nauczą jak się sprząta!” lub „Musisz iść do przedszkola, bo ja muszę iść do pracy i nie mogę cię zabrać ze sobą”. Podawaj przykłady, opowiadaj, co dziecko będzie w przedszkolu robiło, okazując przy tym pozytywne emocje.
- Rano budź dziecko z uśmiechem na twarzy.
- Pozwól mu zabrać z domu ulubioną przytulankę.
- Do sali wejdź tylko na chwileczkę – oszczędzaj żalu i smutku innym dzieciom. Krótkie pożegnania to dobre pożegnania. Zwracaj uwagę na swoją mowę ciała, ton głosu, nie miej jako rodzic strachu w oczach i niepewności w głosie.
- Nie pytaj co i ile dziecko zjadło (to z punktu widzenia dziecka nieistotne, maluchy szybko o tym zapominają) – zapytaj z kim i w co się bawiło! Wyrażaj zadowolenie z najdrobniejszych osiągnięć dziecka.
- Pamiętaj, iż płacz dziecka wynika z lęku separacyjnego – maluch zostaje sam w nowym dla niego środowisku, gdzie wszystko wygląda inaczej niż w domu, są zasady grupowe, którym należy się podporządkować, nauczycielka inaczej mówi niż mama, inaczej się uśmiecha, inaczej gestykuje.

Smutek i płacz są na początku czymś naturalnym. Nie myśl, że dziecku dzieje się jakaś krzywda! Płacz oczyszcza i pozwala zebrać siły do zmagania się z rzeczywistością. Zdaniem psychologów należy dzieciom pozwolić się wypłakać. Przedszkole i wszystko, co się znajduje wokół dziecka może wydawać się obce i groźne przez długie dni. Jeżeli chcesz pomóc dziecku w trudnych dniach adaptacji, nie uspokajaj dziecka na siłę, posadź je na kolanach i mocno przytul. Nie zabieraj dziecka do domu, kiedy płacze przy rozstaniu – jeśli zrobisz to choć raz, będzie wiedziało, że łzami można wszystko wymusić i sytuacja będzie się powtarzać.

- Pamiętaj o zapasowym ubranku dla dziecka pozostawionym w szatni w podpisany worku (koszulka, bluzka, majtki, rajstopy/spodnie, skarpetki). Staraj się, by ubranie, w którym dziecko przychodzi do przedszkola było wygodne, łatwe do zdjęcia, kapcie nie miały śliskiej podeszwy, a buty przeznaczone na podwórko były zapinane na rzepy.
- Na czas odpoczynku poobiedniego przygotuj dziecku koc lub pościel (w zależności od sytuacji epidemicznej). Twoje dziecko może protestować podczas zmiany ubrania, dlatego w pierwszym okresie możemy odstąpić od reguły przebierania Twojego dziecka do snu. Jeśli nie będzie chciało leżeć, może posiedzieć na leżaku i odpoczywać.
- Wszystkie wątpliwości lub pytania kieruj do nauczyciela. To osoba, która spędza z dzieckiem większość dnia, więc doskonale je zna i jest kompetentna w swoim zawodzie. Na pewno uzyskasz pomoc i osiągniesz porozumienie. Dziecko widząc, że rodzice rozmawiają z nauczycielem, czuje się bezpieczne.

**RODZICU, WIEMY, ŻE POWIERZASZ NAM SWÓJ NAJCENNIJSZY SKARB. BĘDIEMY SIĘ O NIEGO TROSCZYĆ.**