

PROGRAM ADAPTACYJNY - JAK POLUBIĆ PRZEDSZKOLE?

Pobyt w przedszkolu to dobra decyzja z socjologicznego i psychologicznego punktu widzenia, ale ile nasuwa się wątpliwości i obaw, ile niepewności i pytań: "Czy moje dziecko będzie zrozumiane?, Czy sobie poradzi?, Czy pani będzie potrafiła ukoić jego płacz i smutek?, Jak sprawić by nie płakało podczas rozstania?"

Należy pomyśleć o tym, jak wspierać małego człowieka w trudzie pierwszych długich rozstań z Wami.

"Adaptacja oznacza przystosowanie do nowych warunków, poradzenie sobie, zgodę na zmianę. Adaptacja dotyczy przede wszystkim Rodziców, ponieważ małe dziecko naśladuje i uczy się od nich. To istotny element wychowania. I nawet, gdy jeszcze nie umie mówić, mało rozumie - obserwuje rodziców i powtarza ich zachowania, gesty, miny, odczytuje mowę ich ciała - i naśladuje je."

Dzieci doskonale odczytują nastroje swoich rodziców (opiekunów). Dlatego jeśli rodzic płacze - płacze i dziecko. Jeśli mama lub tata jest spięty to dziecko też nie będzie spokojne. Dzieci dobrze Was znają drodzy rodzice! I trafnie rozpoznają Wasze emocje. Czas trwania adaptacji nie jest określony, jedne dzieci wcale nie płaczą, drugie tydzień, dwa ale są i też takie, które płaczą dłuższy czas.

Nie oznacza to jednak, że są w przedszkolu nieszczęśliwe tylko to, że ich więź z rodzicem jest tak silna, że nie potrafią sobie poradzić z rozłąką. Dlatego adaptacja dziecka to jedna sprawa, ale druga jeśli nie ważniejsza to adaptacja rodzica, który znalazł się w nowej sytuacji. Czas pomyśleć o swoich emocjach o tym co ja jako rodzic zaoferuję swojemu dziecku? Jak go będę wspierał w tym okresie? To jest zadanie dla rodzica zajrzeć w głąb siebie, odczytać swoje emocje, dać dziecku poczucie bezpieczeństwa i zaufać osobom, które zajmą się dzieckiem w przedszkolu. Nie ma gotowego przepisu jak skrócić czas adaptacji, ale jest kilka trafnych rad, które wdrażane systematycznie naprawdę przynoszą efekty. Dajmy dziecku tyle czasu ile potrzebuje, niech płacze - ma do tego prawo, tylko niech czuje, że oddając go do przedszkola rodzic jest spokojny. Ono też za chwilę ten spokój odnajdzie.

Oto kilka rad jak ułatwić adaptację dziecka w przedszkolu:

Oswajaj dziecko z przedszkolem:

- organizuj spacer w okolicy przedszkola;
- policz wraz z dzieckiem okna i drzwi budynku przedszkola,
- przeczytaj tablicę nad wejściem, baner reklamowy;
- w trakcie wakacji kilka razy wybierzcie się na spacer do przedszkola, zapoznaj dziecko z drogą, którą będzie codziennie chodzić. Przypomnij co znajduje się w budynku.
- Opowiedz o zabawach w ogrodzie, wspólnie z dzieckiem obserwuj zabawy na świeżym powietrzu;
- zachęcaj dziecko do włączenia się do wspólnej zabawy z przedszkolakami;
- uczestnicz w dniach otwartych;
- baw się z dzieckiem w przedszkole;
- czytaj książki o tematyce przedszkolnej, rozmawiaj o ilustracjach itp.

Aby zapewnić dziecku udany start:

- często mów dziecku, że niebawem pójdzie do przedszkola;

- rozmawiaj z maluchem o przedszkolu;
- opowiadaj, co będzie tam robiło, zapewnij, że pozna nowych kolegów i koleżanki, że dużo się nauczy; rozbudź ciekawość, wręcz sprowokuj radosne oczekiwanie na pobyt w przedszkolu;
- opowiedz dziecku o swoich przeżyciach w przedszkolu (unikaj niemiłych wspomnień). Pokaż mu swoje zdjęcia z tego okresu, opowiedz o swoich kolegach, przekonaj go, że przedszkole to głównie dobra zabawa;
- akceptuj dziecko i wspieraj je, staraj się zrozumieć jego stres; mów pozytywnie o przedszkolu buduj zaufanie do nauczycieli przedszkola;
- zaufaj wychowawcy, zadawaj pytania ale też bądź otwarty na jego rady;
- dobrze, kiedy na początku w miarę możliwości będziesz odbierał dziecko o stałej porze np. po umówionym posiłku. Niech dziecko nabierze zaufania myśląc: "rzeczywiście zostawia mnie tutaj, ale codziennie po mnie wraca". Jeżeli powiedziałaś, że przyjedziesz po obiedzie to dotrzymaj słowa. Dziecko musi mieć co Ciebie zaufanie. Staraj się też nie pozostawiać dziecka w przedszkolu bardzo długo od razu pierwszego dnia. Lepiej stopniowo wydłużać czas rozstania;
- nawet jeśli płacze bądź stanowczy i słowami "kocham Cię, baw się dobrze, będę po obiedzie" pozwól dziecku odejść nawet jeśli ono kurczowo trzyma Cię za szyję - skracaj czas trwania tego "uścisku". unikaj zachowań utrudniających adaptację, nie użalaj się nad dzieckiem, staraj się być pogodny żegnając się z dzieckiem, nie przedłużaj "uścisku", niech dziecko ma poczucie, że oddajesz je w dobre ręce, pamiętaj, że Twój niepokój udzieli się dziecku- pomyśli ono: "skoro mama i tata są smutni to gdzie oni mnie oddają?!, pewnie spotka mnie tam coś złego";
- Nie żegnaj się ze swoją pociechą zbyt czule, nie machaj mu zza szyby chusteczką, nie wylewaj morza łez. Im czulsze będzie twoje pożegnanie, tym bardziej maluch będzie żałował, że musi zostać w przedszkolu. Nie zaglądał co chwila do sali, jeżeli twoja pociecha zobaczy, że go pilnujesz uzna, że jest się czego bać. Pożegnaj się zdecydowanie i krótko, daj buziaka i zapewnij, że odbierzesz je za kilka godzin. nigdy nie mów dziecku, że przedszkole to takie miejsce, gdzie trzeba być grzecznym, bo inaczej będzie źle. Takich argumentów używają rodzice, którzy nie potrafią sobie poradzić z wychowaniem i straszą dziecko, że w przedszkolu wreszcie ktoś nauczy je posłuszeństwa. Dziecko słysząc to ma słuszne podstawy, aby obawiać się przedszkola;
- niech pożegnanie odbywa się w szatni, nie obiecuj dziecku, że wejdiesz z nim do sali- pomyśl o innych dzieciach, dla których ta sytuacja byłaby trudna bowiem jego rodzice nie mogą z nim w tej chwili być;
- witając dziecko pytaj je: "W co ciekawego dziś się bawiłeś" a nie "Czy dużo płakałeś?" bądź radosny z widoku dziecka nawet jeśli ono ma smutną minkę, witaj je radośnie i optymistycznie;
- po południu całą rodziną uczcijcie debiut Waszego dziecka w przedszkolu. Wybierzcie się razem na lody lub wspólny obiad. Pozwól dziecku podzielić się swoimi wrażeniami z dziadkami, przyjaciółmi;
- daj mu czas na przystosowanie się do nowego otoczenia. Niektóre dzieci adaptują się do warunków przedszkolnych po kilku dniach, inne po kilku tygodniach.

Pomagaj dziecku w osiągnięciu samodzielności:

- przyzwyczajaj do samodzielnego załatwiania potrzeb fizjologicznych, mycia rąk i buzi, ubierania i rozbierania się, korzystania z chusteczek higienicznych;
- ucz zdejmowania i zakładania ubrań;

- dobieraj garderobę, która łatwo się zdejmuje (spodenki z gumką, luźne bluzy wciągane przez głowę, pantofle na rzepy lub zamek);
- wdrażaj dziecko do utrzymywania w ładzie i porządku garderoby;
- zachęcaj do samodzielnego jedzenia - picia z kubka, używania łyżki podczas posiłków;
- odzwyczajaj dziecko od smoczka i butelki, pampersa;
- motywuj dziecko do samodzielności, stosuj pochwały, np. "Złożyłeś zabawki sam, jak prawdziwy przedszkolak";
- zachęcaj do odkładania zabawek na wyznaczone miejsce;
- organizuj dziecku zabawy ruchowe, np. bieganie, chodzenie po schodach, wspinanie się;
- stwarzaj okazje sprzyjające rozwojowi mowy;
- zaangażuj swojego malucha w przygotowania do przedszkola. Razem wybierzcie się po zakupy wyprawki przedszkolnej. Pozwól mu wybrać kredki z ulubionymi bohaterami, kolor teczki potrzebnej do przechowywania prac plastycznych.
- wdrażaj dziecko do przestrzegania umów i zasad;
- ucz je samodzielności, proś o pomoc w pracach domowych, pozwól ubierać się samemu, często chwal i nagradzaj nie tylko w formie materialnej. Nie interweniuj od razu, gdy zdarzy się kłótnia z kolegą. Spróbuj zasugerować rozwiązanie, doradzić. Pozwól dziecku załatwić problem samemu;
- na około 2-3 tygodnie przed pójściem do przedszkola dostosuj rytm dnia do potrzeb przyszłego przedszkolaka, tak by po rozpoczęciu roku szkolnego liczba zmian nie przerosła dziecka.