

# PROGRAM ADAPTACYJNY – UWAGI DLA RODZICÓW

## *Gdy moje dziecko idzie pierwszy raz do przedszkola*

Płacz, krzyczy, łapie cię za spódnicę, prosi, byś go nie zostawiała.... Taką sytuację przeżywa każdy rodzic. Co zrobić, by nasze dzieci chętnie i z radością rozpoczynały przygodę z przedszkolem?

Wbrew pozorom pytanie to zadają sobie nie tylko rodzice paluszków. Zdarza się także, że i starsze dzieci mają z tym kłopot lub po wakacjach niechętnie wracają do przedszkola. Nie ma w tym nic dziwnego ani niepokojącego. Należy pamiętać, że wrzesień jest miesiącem adaptacyjnym, i nie wpadać w panikę! Niektóre dzieci, podobnie jak dorośli, radzą sobie z nową sytuacją łatwiej i szybciej, inne potrzebują na to więcej czasu.

Kochani Rodzice! Rozstanie z Wami, często po raz pierwszy w życiu, na kilka bardzo długich godzin, jest szczególnie dla małych dzieci dużym przeżyciem.

To Wy musicie panować nad swoimi emocjami, by dodatkowo nie potęgować u dziecka niepokoju, bo i tak w mniejszym lub większym stopniu pojawi się on w związku z nową dla niego sytuacją. Od Was dziecko uczy się radzenia sobie z emocjami i nową, nieznaną sytuacją. Zapewnijcie spokojnie swoją pociechę, że ją kochacie i że jest dla Was najważniejsza, dlatego przyjdziecie po nią najszybciej, jak to będzie możliwe, by razem spędzić czas przed dobranocką. Dobrze jest zaplanować jakieś wspólne zajęcie na popołudnie! Ale danej obietnicy ZAWSZE trzeba dotrzymać, więc obietnica musi być przemyślana i możliwa do zrealizowania.

### **Jakie zachowania powinny nas niepokoić?**

Każdy przypadek jest indywidualny, a okres adaptacyjny trwa przeciętnie od kilku dni do nawet 3 miesięcy. Płacz, stronienie od innych dzieci i zabaw to typowe zachowania, które nie powinny nas martwić i z którymi radzą sobie doświadczone nauczycielki przedszkolne. Jeśli jednak zachowania te zamiast ustępować, będą się nasilać lub gdy dziecko będzie miało objawy somatyczne, jak ból brzucha czy gorączka, dobrze jest skonsultować się z psychologiem dziecięcym.

### **Podstawowa zasada – rozmawiać, rozmawiać, rozmawiać.**

Przedszkolakowi, tak jak dorosłym, na stres pomaga rozmowa. Ważne jest, by nic go w przedszkolu nie zaskoczyło- niech dowie się od Was jak najwięcej! Dziecko, jeżeli będzie rozumieć, dlaczego chodzi do przedszkola, na pewno to zaakceptuje. Jeśli wytłumaczycie mu, że każdy w Waszej rodzinie ma swoje zajęcia i obowiązki, na pewno poczuje się dumny ze zmiany swojego losu. Mama i tata wychodzą do pracy i robią tam ważne rzeczy, więc i ono ma swoje sprawy. Cóż do przedszkola nie chodzą tylko dzidziusia! Poza tym, gdy rodziców nie ma, dom pozostaje pusty – czy nie przykro byłoby w nim zostać samemu? Zwłaszcza, że w przedszkolu jest pani i wielu kolegów! Ważne jest też, by rozmawiać z dzieckiem o tym, co się wydarzyło w przedszkolu. Warto, odbierając dziecko z przedszkola, zajrzeć z nim do sali, porozmawiać o tym, co robiło, co mu się podobało, dodać otuchy i wesprzeć. Zabawy grupowe na początku roku przedszkolnego powinny prowadzić do poznania się dzieci w grupie. Warto, żeby rodzice poznali piosenki i wiersze, których uczą się dzieci, tak żeby pomóc im je przyswoić i w sposób pośredni uczestniczyć w życiu przedszkolnym dziecka.

## **Urządźcie przedszkole dla wszystkich maskotek i lalek Twojego dziecka!**

Podczas zabawy pilnie przyglądaj się zachowaniom i reakcjom dziecka, słuchaj jego wypowiedzi – to najlepsza okazja, by dowiedzieć się, co sprawia mu trudność, czego się boi i jak radzi sobie w swoim przedszkolu. Małe dziecko nie potrafi samo analizować sytuacji i wyciągać wniosków, musisz to zrobić za niego, by mu pomóc.

## **OTO KILKA RAD NIE TYLKO DLA POCZĄTKUJĄCYCH RODZICÓW PRZEDSZKOLAKÓW:**

1. Wyjdźcie z domu na tyle wcześniej, by po drodze do przedszkola mieć czas na rozmowę i nie poganiać malucha w zdenerwowaniu.
2. Zdecydowanie i spokojnie żegnajcie się z pociechą, jednak nie za długo, by nie przedłużać trudnego rozstania.
3. Płaczącemu brzdącowi powiedzcie, że teraz pocieszy go jego pani, ponieważ Wy musicie spieszyć się do pracy, by równie szybko wrócić po niego przed końcem przedszkolnych zajęć.
4. Wspomnijcie, że czekają na niego inne dzieci, które chcą się z nim pobawić i nowe zabawki.
5. Pamiętajcie, że wszystkie dzieci, gdy tylko znajdą się w Sali, włączają się w zajęcia, wspólne zabawy, posiłki, rysowanie, śpiewanie, spacer – dlatego nawet przez minutę nie pamiętają o smutku.
6. Nawet najlepiej przygotowane do pójścia do przedszkola dzieci mogą mieć trudności adaptacyjne, przejawiające się w większości przypadków płaczem, często niechęcią do jedzenia, czasami gorączką i wymiotami. Należy wtedy przyjrzeć się bacznie sobie, gdyż obawy i niepokoje członków rodziny, rodziców, dziadków i opiekunów mogą w sposób nieświadomy być przelane na dziecko i tym samym utrudnić proces adaptacji przedszkolnej.

## **CZEGO NIE ROBIĆ, BY NIE ZNIECHĘCAĆ DZIECKA DO PRZEDSZKOLA**

1. Nie spieszyć się rano przed wyjściem do przedszkola (dziecko będzie spokojniejsze, a następnego dnia nie będzie miało przykrych wspomnień).
2. Nie straszyć malucha przedszkolem i panią wychowawczynią.
3. Nie łamać danego słowa – odbierać pociechę wtedy, kiedy obiecaliśmy przyjść (np. zaraz po obiedzie).
4. Nie krytykować prób samodzielności – dziecko będzie pewniejsze siebie w grupie.
5. Nie mówić o spaniu w przedszkolu – większość dzieci boi się tego, dlatego leżakowanie lepiej jest nazywać po prostu odpoczywaniem.
6. Nie dawać dziecku nowych, nieznanych mu rzeczy – np. do mycia (ręcznik) czy do przebrania – gdyż wzmagają poczucie zagubienia w nowym, nieznanym otoczeniu, natomiast stare dodają otuchy.