# **Adaptacja – Rady dla Rodziców**

**Jak pomóc dziecku w trudnym dla niego procesie adaptacji?**

* **Pozytywnie nastaw dziecko do przedszkola.** W domu dużo rozmawiaj o przedszkolu, opowiadaj, że będzie mogło bawić się z kolegami, rysować, budować itp. Przedstaw realny obraz przedszkola.
* **Przyzwyczajaj dziecko do przedszkola stopniowo.** Jeżeli dziecko do tej pory nie przebywało z innymi dorosłymi, pozostawiaj je na kilka godzin u dziadków lub znajomych, aby przedszkole nie kojarzyło mu się z pierwszym rozstaniem. Stopniowo dopasowuj rytm dnia dziecka w domu, do tego, jaki panuje w przedszkolu.
* **Pozwalaj dziecku na samodzielność.** Nie wyręczaj go w ubieraniu, podczas jedzenia, mycia rak i zębów, a także w korzystania z toalety. Chwal wysiłek, jaki wkłada w te czynności.
* **Zwróć uwagę na krótkie pożegnania w przedszkolu.** Nie wprowadzaj atmosfery pośpiechu, czule, ale stanowczo pożegnaj się z dzieckiem. Nie okazuj dziecku własnych rozterek podczas rozstania, bowiem wtedy przekazujesz mu własne lęki.
* **Wejście do sali na własnych nogach.**To bardzo ważne, by dziecko weszło do sali na własnych nogach, a nie na rękach rodzica. Moment „wyrywania dziecka” z objęć mamy jest nieprzyjemny dla każdej ze stron – dziecka, rodzica i nauczyciela. Dziecko zaczyna widzieć w nauczycielu osobę, która siłą odbiera je mamie, niczym okrutny porywacz. Dużo przyjemniej dla nauczyciela i dziecka przejąć rączkę dziecka i uściskać je od wejścia. Buduje to zaufanie dziecka do nowej znaczącej osoby dorosłej w jego życiu.
* Jeśli dziecko przy pożegnaniu bardzo płacze, rozwiązaniem może być, aby przez pierwszy okres do przedszkola odprowadzał je ktoś inny.
* **Postaraj się regulować czas pobytu dziecka w przedszkolu.** W początkowym okresie dobrze jest odbierać dziecko wcześniej, ponieważ trzylatek ma inne poczucie czasu i okres przebywania poza domem wydaje mu się bardzo długi. Nie mów dziecku, że zostanie zabrane wcześniej, kiedy to jest niemożliwe. W przeciwnym razie malec będzie czuł się oszukany. Może nie chcieć pójść do przedszkola następnego dnia w obawie, że rodzic nie przyjdzie. **Dotrzymuj słowa – daje ono dzieciom poczucie bezpieczeństwa.**
* **Poświęć dziecku więcej czasu niż zwykle**. Okazuj zainteresowanie, miłość, czułość. Częściej pójdź z nim na spacer, poczytaj ulubioną bajkę, pobaw się w ulubioną zabawę. **Nie wypytuj: *Jak było w przedszkolu? Czy płakałeś?* *Co zjadłeś?*Spytaj: *Czym się bawiłeś? Jak ma na imię twój kolega?***Jeśli dziecko będzie opowiadało co działo się w przedszkolu, koncentruj się na jego samopoczuciu, relacjach z kolegami i podejmowanych zabawach.
* **Zredukuj do minimum inne stresy**, nowe sytuacje nie związane z przedszkolem, aby na czas pierwszych tygodni adaptacji wyłączyć większe wrażenia czy życiowe zmiany.
* **Ściśle współpracuj z nauczycielem.** Relacje oparte na wzajemnym zaufaniu przyniosą oczekiwane rezultaty. Pytaj nauczyciela nie tylko o to, czy dziecko wszystko zjadło, ale także o to, czy nawiązuje kontakty z rówieśnikami, czy radzi sobie w różnych sytuacjach przedszkolnych. Dziecko widząc, że rodzice rozmawiają z nauczycielem, czuje się bezpieczne.
* Jeżeli masz jakiekolwiek wątpliwości bądź coś Cię zaniepokoi, zwróć się bezpośrednio do opiekuna. Unikaj mówienia o Twoich obawach przy dziecku. Jesteś dla niego najważniejszą osobą i autorytetem: Twoje emocje bardzo na nie wpływają.
* **Nie porównuj dziecka i jego reakcji z zachowaniem innych przedszkolaków czy starszego rodzeństwa.** Radzenie sobie ze stresem adaptacyjnym jest sprawą indywidualną i u każdego malucha może przebiegać inaczej.
* **Proces adaptacji może trwać od kilkunastu dni do kilku miesięcy. Daj dziecku tyle czasu, ile będzie potrzebowało**, aby przystosować się do nowych warunków. Uniezależnienie się od najbliższych i nawiązanie pozytywnych relacji w nowym, przedszkolnym środowisku są osiągnięciem rozwojowym dziecka, na które warto czekać.
* Zaufaj nauczycielowi – to osoba z pełnymi kwalifikacjami do pracy z dzieckiem w wieku przedszkolnym

**Często popełniane błędy:**

* Poranne rozstania są **długie, pełne łez i przedłużających się, dramatycznych przytulań**. Lęk i silne emocje trzeba skrócić do minimum krótkim i radosnym pożegnaniem, przekazując dziecko pod opiekę wychowawczyni - specjalisty.
* Rodzic widząc łzy dziecka waha się i denerwuje. Przedłuża przytulanie. **Takie emocje są sygnałem dla dziecka, że dzieje się coś złego i to one potęgują płacz**. Pozytywny przekaz daje dziecku poczucie bezpieczeństwa, a niepokój rodziców zwiększa w dzieciach lęk.
* Popołudniowe pytania o przedszkolny dzień zaczynają się od pytań wprowadzających niepewność lub sugerujących złe doświadczenia – czy dziecko nie było smutne, czy obiad był dobry, czy pani nie krzyczała**. Lepiej wzmacniać dobre doświadczenia niż budzić złe.** Lepszym testem, jak naprawdę wygląda dzień i czy nie dzieje się nic niepokojącego są zabawy w przedszkole.
* Straszenie dziecka, np. zdaniami: „Jak się będziesz tak zachowywać, to nikt w przedszkolu nie będzie chciał się z tobą bawić” spotęguje lęk. W konsekwencji maluch będzie wystraszony i [nie zechce chodzić do przedszkola](https://party.pl/porady/dom/dziecko/dziecko-nie-chce-chodzic-do-przedszkola-co-robic-97265-r1/).

Pożegnanie z Dzieckiem

|  |  |
| --- | --- |
| **Krótkie pożegnania** | |
| Co pomaga? | Co utrudnia? |
| * Pożegnaj dziecko jeden raz * Nie poganiaj dziecka * Szybko opuść salę/ szatnię | * Kilkukrotne żegnanie dziecka * Długie rozmowy * Stanie w drzwiach i obserwowanie dziecka |
| **Rytuał** | |
| Co pomaga? | Co utrudnia? |
| Umów się z dzieckiem na sposób pożegnania : piątka, buziak, żółwik itp.  rutyna pozwala dziecku powoli nabierać kontroli nad sytuacja , a rodzicowi kontroli nad czasem potrzebnym na pożegnanie | \*Chaos i pośpiech, który rodzi się , gdy rodzic nagle urywa pożegnanie z dzieckiem spiesząc się np. do pracy |
| **Pozytywne komunikaty** | |
| Co pomaga? | Co utrudnia? |
| * Śmiech rodzica * Radosny i pewny głos * Miłe życzenia Dobrej zabawy !, Miłego dnia, Baw się dobrze-  dzięki temu dziecko wie  ,że przedszkole to miejsce, gdzie miło spędzi czas i można się tam bawić | * Słowa współczucia ,, Przykro mi ale muszę iść”- to sugeruje, że dziecko znajduje się w przedszkolu za karę * Przeprosiny- ,,Przepraszam ale musisz tu zostać”- to sugeruje, że przedszkole jest czymś nieprzyjemnym * Pocieszanie ,,Nie bój się”- to sugeruje ,że jest się jednak czego bać * Współczucie, żal i strach w głosie rodzica- strach rodzica to gwarancja strachu u dziecka |
| **Mówienie prawdy** | |
| Co pomaga? | Co utrudnia? |
| * Szczerość ze strony rodzica * Dotrzymywanie obietnic np. Przyjdę zaraz po twoim obiadku, Dzisiaj po przedszkolu pójdziemy razem na plac zabaw ”- itp. | * Kłamstwa ,, Mama wróci po cos do auta i za chwile po Ciebie przyjdzie”- dziecko czuje się nie tylko smutne, ale i oszukane co sprawia ,że boi się bardziej * Ucieczka rodzica , wychodzenie z sali bez pożegnania, gdy dziecko odwróciło swoja uwagę przy zabawie- dziecko szybko zorientuje się, że mamy nie ma i będzie czuło się zdezorientowane a to potęguje strach i niepokój * Nie dotrzymywanie umów zawartych z dzieckiem,, Po przedszkolu odbierze Cię mama”, ,,Będę zaraz po leżakowaniu” |
| **Cierpliwość i wrażliwość** | |
| Co pomaga? | Co utrudnia? |
| * Dużo czasu spędzanego z dzieckiem * Spokój rodzica, czułość i ciepłe słowa | * Poganianie dziecka * Straszenie ,,Jak nie wejdziesz do sali, zabieram twojego misia do domu” |
| **Wejście na własnych nogach** | |
| Co pomaga? | Co utrudnia? |
| * Dziecko przyprowadzone na własnych nogach | * Dziecko na rękach rodzica, które trzeba zrywać z rąk mamy |
| **ZAUFANIE** | |
|  |  |

**Jak pracować z dzieckiem w domu i pomóc mu w zdobyciu umiejętności potrzebnych w przedszkolu.**

W uzyskiwaniu różnych umiejętności potrzebnych w przedszkolu mogą dziecku pomóc jego najbliżsi. Nie trzeba specjalnego nakładu czasu ani środków finansowych, wystarczy bycie razem z dzieckiem, trochę pomysłowości i wykorzystanie naturalnych sytuacji, jakie zdarzają się na co dzień w każdej rodzinie i w jej otoczeniu. Najodpowiedniejszym  momentem na takie „rozwojowe wzmocnienie”  jest czas wolny spędzany razem z rodzicami, w spokoju, a nie w codziennym pędzie – wieczory w ciągu tygodnia, weekendy, wakacje.

**Wzmacnianie samodzielności i zaradności dziecka**

* włączać dziecko w prace domowe i wykonywać je razem z nim z zastosowaniem „podziału pracy”, ale bez wyręczania – dzieci bardzo lubią być traktowane poważnie i chętnie angażują się w różne „prawdziwe” działania w domu czy wokół niego;
* rozmawiać z dzieckiem w trakcie wykonywania tych prac – to znakomita okazja do lepszego poznania swego dziecka, tego, jak myśli, co już wie i umie, to także naturalna okazja do wyrażenia mu swojego zadowolenia z posiadanych przez niego wiadomości, umiejętności;
* pozostawić pole do własnych pomysłów i zachęcanie do tego – np. urządzenie swojego kącika czy pokoju, decyzje, co ma wisieć na tablicy korkowej nad biurkiem czy stolikiem do zabaw i nauki, co będzie rosło na grządce, wyznaczonej dla dziecka w ogrodzie babci;
* nawiązać kontakt z rodzicami jego kolegów i koleżanek z przedszkola czy najbliższej okolicy – umawiać się z rodzicami w sprawie wizyt w domu, wspólnego wyjazdu i noclegu poza domem;
* zachęcać do dokonywania wyborów, stwarzanie ku temu wiele okazji, rozmawiać o różnych możliwościach – np. przy kupowaniu ubrania, prezentu dla kogoś, planów remontu mieszkania

**Rozwijanie  u dziecka ciekawości świata**

* zabierać dziecko w różne miejsca w bliższej i dalszej okolicy,  aby  poznało różne instytucje i to, jak należy się w nich zachowywać – wyjścia do kina, teatru, banku, hipermarketu, galerii, metra, muzeum, szewca, fryzjera, punktu krawieckiego;
* podróżować z dzieckiem do krewnych, znajomych – różnymi środkami lokomocji w różne miejsca;
* organizować wyprawy do księgarni, do biblioteki, poszukiwacz razem różnych informacji w Internecie, wspólnie przeglądać i czytać książki, czasopisma, codzienne gazety, rozkład jazdy pociągów czy autobusów w Internecie – dostarcza to dziecku różnej wiedzy, ale uczy też koncentracji i wytrwałości, tzn. tego, że należy doczekać do końca jakiejś historii, finalizować podjęte działania;
* rozmawiać z dzieckiem, prowokować do zadawania pytań, do samodzielnego poszukiwania na nie odpowiedzi, odpowiadać na jego pytania i zachęcać do zadawania kolejnych.

**Kształtowanie postawy twórczej dziecka**

* zachęcać dziecko do różnych form ekspresji poprzez rysowanie, malowanie, lepienie, śpiew, taniec, grę na instrumentach, robienie zdjęć;
* opowiadać dziecku różne historyjki, wymyślać je razem z dzieckiem, ilustrować rysunkami, gotowymi obrazkami, zdjęciami, zapisywać w komputerze, wydawać w postaci „książeczek”
* zadawać pytania typu „a jak można to zrobić inaczej?”, przy czytaniu czy opowiadaniu historyjek pytania typu  „a co było przedtem?”, „jak inaczej mogłoby się to skończyć?”;
* grać z dzieckiem w różne gry –planszowe, bawić się w „gry językowe” – stosować rymowanki, wyliczanki, wymyślać nowe słowa;
* zachęcać do niestandardowych pomysłów – np. dziś przygotujemy dla mamy niespodziankę, będzie cały obiad ‘na biało”, nietypowe prezenty dla bliskich na święta, oryginale opakowania własnoręcznie przez dziecko przygotowane

**Rozwijanie społecznych kompetencji dziecka**

* utrzymywanie kontaktów z bliższymi i dalszymi krewnymi, zapraszanie ich do domu i odwiedzanie ich z dzieckiem;
* utrzymywać kontakty z sąsiadami i włączać w nie dziecko, np. poprzez drobne wspólne prace wokół domu czy na działce;
* zadbać o to, by dziecko miało jak najwięcej kontaktów z innymi dziećmi, szczególnie gdy jest jedynakiem – chodzi nie tylko o kontakty z rówieśnikami, ale także z dziećmi młodszymi (uczy się opiekowania) i starszymi (uczy się podporządkowywania, ale  
  i „walki o swoje”);
* uczyć, głównie na własnym przykładzie, różnych form nawiązywania i podtrzymywania kontaktów – rozmowy przez telefon codziennie z chorym dziadkiem,  pisanie listów, kartek czy robienie laurek na rodzinne uroczystości.

**Wzmacnianie samooceny dziecka**

* wakacje zaplanować tak, aby dziecko mogło być w kilku miejscach,  
  np. razem z rodzicami i rodzeństwem poza domem, z dziadkami na działce,  
  z bratem u krewnych w innej miejscowości przez kilka dni;
* we wszystkich tych miejscach wykorzystywać naturalne sytuacje, aby dziecko mogło się jak najwięcej ruszać, biegać, skakać, wykonywać różne prace wymagające wysiłku fizycznego;
* włączać dziecko w jak najwięcej działań wspólnie z innymi – z dorosłym  
  i dziećmi, będzie się mogło od nich wielu rzeczy jeszcze nauczyć;
* po każdym etapie wakacji dużo z dzieckiem rozmawiać, pytać, wyrażać swoje zadowolenie, że dało sobie z czymś radę, że się czegoś nauczyło, czy dowiedziało, że poznało nowych kolegów;
* rozmawiać z dzieckiem o przedszkolu, ale nie ujawniać wobec niego swoich niepokojów, pretensji, czy nastawiać go negatywnie wobec nauczycieli, przedszkola, ono i tak nie ma na to wpływu, a niepokój rodziców może udzielić się i jemu;
* zaplanować 1 września jako dzień uroczysty dla całej rodziny, urządzić małe przyjęcie rodzinne, sprawić dziecku jakąś niespodziankę, zrobić zdjęcie do rodzinnego albumu albo do oprawienia i powieszenia nad biurkiem dziecka, opowiedzieć mu o swoim pierwszym dniu w przedszkolu, albo zachęcić dziadków do takiej opowieści przy kawie czy herbacie.