



Adaptacja przedszkolna

**Jeśli chcesz dowiedzieć się
jak ułatwić swojemu
dziecku adaptację w
przedszkolu to jesteś
w dobrym miejscu !**



Jak zacząć

- **Kiedy?**

Przygotowanie dziecka do pobytu w przedszkolu zaczyna się już kilka miesięcy przed początkiem roku szkolnego.

Dokładnie w momencie gdy dostajesz informację o zakwalifikowaniu dziecka do oddziału przedszkolnego. Już wtedy każdy rodzic powinien zadbać o kilka rzeczy aby ułatwić dziecku adaptację.

Gdzie zaczynamy adaptację?



**Adaptację zaczynamy
w domu.**

Tak dokładnie!

Gdy już wiesz, że Twoje dziecko będzie od września uczęszczało do przedszkola odpowiedz sobie na kilka pytań:

1. W jakim stopniu moje dziecko potrafi zakładać i zdejmować części garderoby?
2. Czy potrafi jeść samodzielnie?
3. Czy potrafi korzystać z toalety i komunikować swoje potrzeby?
4. Czy potrafi przekazać, że ma z czymś problem?
5. Jak reaguje na pozostawanie pod opieką innej osoby niż rodzic?



Samodzielność jest bardzo istotna w adaptacji, pozwala uniknąć niepotrzebnego stresu, czy poczucia bezradności u dziecka.

Trenuj również rozstania z dzieckiem. Zostaw je czasem pod opieką rzadziej widywanej cioci oraz w innym niż znane mu miejscu. Najpierw na chwilę a następnie wydłużaj ten czas tak aby było to komfortowe dla rodzica i dziecka.

Zachęcaj dziecko do samodzielności, daj mu przestrzeń na eksplorację otoczenia, bądź blisko ale nie wprowadzaj narracji strachu.



Nie strasz dziecka przedszkolem i nauczycielem.



Nauczyciel pomaga dziecku i je wspiera w trudnych momentach, nie może być kojarzony z negatywnymi emocjami.

**Wspominaj dziecku o
przedszkolu, pokazuj
zdjęcia ze strony
szkoły, buduj
pozytywne skojarzenia
z tym miejscem.**



Rozpoznaj problemy swojego
dziecka, przeanalizuj się i trenuj
zanim nastanie wrzesień. .



Według badań przeprowadzonych w Polsce i Niemczech przez Adrianę Gierczewską w 2014 roku, wykazały iż adaptacja dziecka w przedszkolu jest kluczowym etapem w jego rozwoju, mającym wpływ na dalszą edukację i funkcjonowanie społeczne. Podobne zdanie możemy usłyszeć od prof. Gruszczyk-Kolczyńskiej, twórczyni "Dziecięcej Matematyki"

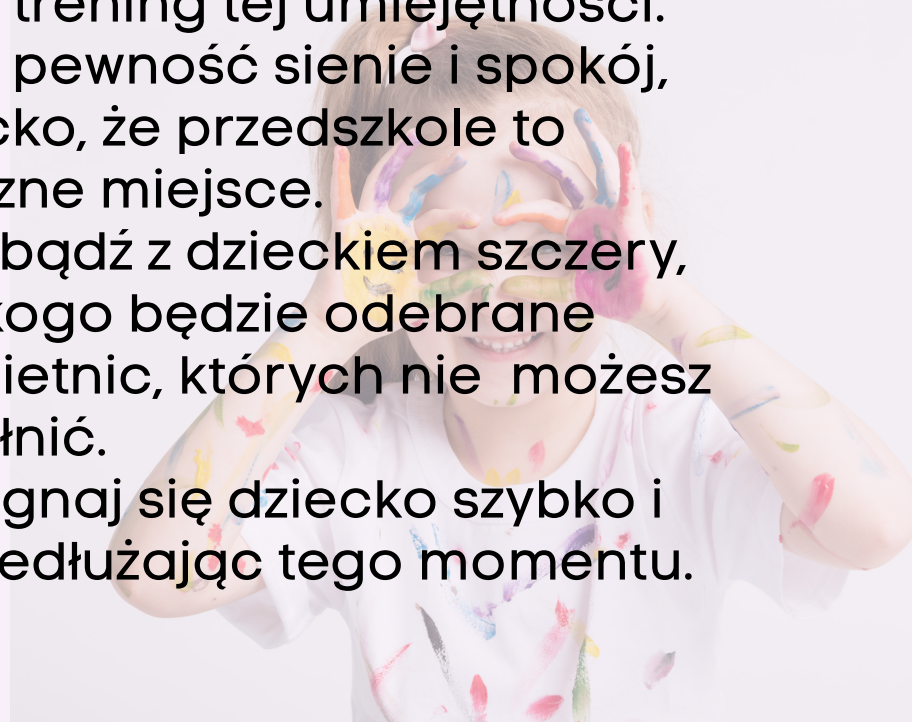
Długoterminowe badania wskazują, że dzieci które przeszły pozytywną adaptację przedszkolu, lepiej radzą sobie w kolejnych etapach edukacyjnych. Wczesne doświadczenia społeczne i emocjonalne zdobyte w przedszkolu kształtują umiejętności interpersonalne oraz zdolność radzenia sobie ze stresem w przyszłości.

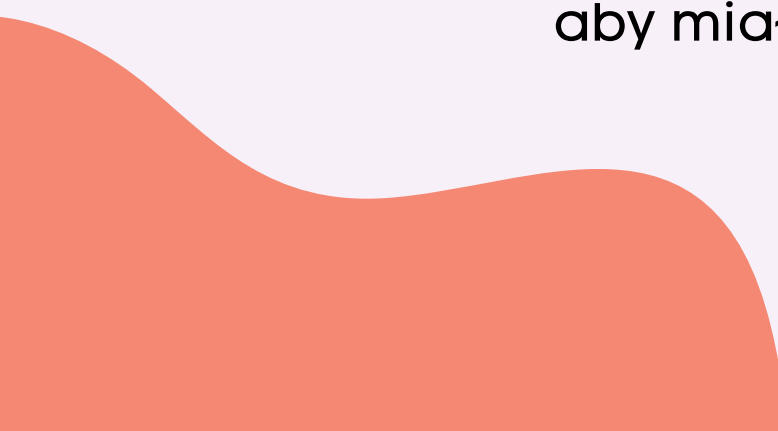




Kilka rad jak wspomóc dziecko w adaptacji:

- **Zainteresuj przedszkolem-** wzbudź ciekawość, opowiadaj pozytywnie, wspólnie czytajcie książki i opowiadania związane z tematyką przedszkolną;
- **Ucz samodzielności-** im mniej trudności sprawiają dziecku codzienne czynności tym większa wiara we własne możliwości. Wspólne pakowanie wyprawki przedszkolnej oraz ubrań na zmianę to świetny trening tej umiejętności.
- **Okazuj spokój-** Twoja pewność siebie i spokój, przekonają dziecko, że przedszkole to bezpieczne miejsce.
- **Mów prawdę-** zawsze bądź z dzieckiem szczery, informuj je przez kogo będzie odebrane z przedszkola, unikaj obietnic, których nie możesz spełnić.
- **Skracaj rozstanie-** żegnaj się z dzieckiem szybko i zdecydowanie, nie przedłużając tego momentu.



- 
- 
- **Myśl pozytywnie**- traktuj rozłąkę jako coś chwilowego i naturalnego, pamiętaj że adaptacja to proces, który minie;
 - **Chwal i doceniaj** -podkreślaj pozytywne zachowanie dziecka i doceniaj postępy, nie zawstydzaj i nie porównuj z innymi dziećmi;
 - **Zaufaj nauczycielom**- współpracuj z nauczycielem, dziel się swoimi spostrzeżeniami o bądź otwarty na zaproponowane rozwiązania. Przekaż nauczycielowi wszystkie istotne informacje o dziecku.
 - **Zachowaj stały rytm dnia**- postaraj się o codzienną rutynę, stopniowo wydłużaj pobyt dziecka w przedszkolu, aby miało czas oswoić się z otoczeniem.
- 
- 



**Pamiętaj, że każde dziecko
jest inne i może potrzebować
różnego czasu na adaptację.
Zaczynaj już dziś aby ułatwić mu
start w przedszkolu.**

**Przygotowała :
mgr Kamila Dobosz
Nauczyciel wychowania
przedszkolnego**