



## Adaptacja przedszkolaka w kilku krokach

Drogi Rodzicu,

Pierwszy dzień w przedszkolu to duży krok zarówno dla Ciebie, jak i Twojego dziecka. To moment pełen emocji, wyzwań i nowych doświadczeń. Aby uczynić ten proces jak najłagodniejszym i przyjemnym, oto kilka wskazówek, które mogą Ci pomóc w przygotowaniu zarówno siebie, jak i Twojego malucha do tego ważnego etapu życia. Pamiętaj, że Twoje wsparcie, cierpliwość i pozytywne nastawienie odgrywają kluczową rolę w ułatwieniu adaptacji dziecka do nowego środowiska.

### 1. PRZYGOTOWANIE RODZICA

- ★ akceptacja emocji swoich i dziecka: dziecko może płakać lub być niespokojne w pierwszych dniach. To naturalna reakcja i zazwyczaj z czasem mija. Nie bójmy się różnych uczuć dziecka, towarzyszymy w okazywaniu ich. Zachowajmy przy tym spokój. Dzieci wyczuwają go od samego rodzica, szczególnie m.in. w tych niestandardowych dniach.
- ★ nastawienie: pilnujmy komunikatów jakie przekazujemy przy dziecku. Czy są one pozytywne, typu „Hurra, przedszkole jest super, to będzie bardzo miło spędzony czas”, czy nacechowane naszym strachem „Wolelibyśmy zostać z Tobą w domu, ale już nie ma jak...”. Dziecko nie akceptuje niezaakceptowanych wyborów przez rodzica. Dzieci wyczuwają emocje rodziców – nie potrzebują powodu, aby przejąć nastrój opiekuna. Zauważmy z jakim naszym nastawieniem posyłamy dziecko do placówki. Czy jest to dla nas pozytywny czas, czy nacechowany strachem i wątpliwościami. Dziecko czuje się pewniej, widząc pewność siebie u rodzica.
- ★ zapoznanie się z rytmem i schematem funkcjonowania przedszkola: maluch w domu żyje w rytmie dostosowanym do jego indywidualnych potrzeb. Nasilenie dźwięków czy zapachów rzadko bywa czymś godnym uwagi. Jednak czas pobytu w placówce zazwyczaj odbiega od tego spędzonego w domu. Jest intensywniejszy na poziomie wielu zmysłów, co też ostatecznie skutkuje szybszym zmęczeniem okazywanym przez labilną emocjonalność dziecka.
- ★ współpraca z wychowawcą grupy: regularny kontakt jest kluczowy, pozwala na sprawniejsze poznanie potrzeb dziecka, co skutkuje efektywniejszym przebiegiem procesu adaptacji dziecka.

### 2. BUDOWANIE POCZUCIA BEZPIECZEŃSTWA

- ★ rutyna w domu: należy utrzymywać stały harmonogram dnia, który jest tożsamy z harmonogramem przedszkolnym, aby dziecko czuło się bezpiecznie.
  - Miesiąc przed regularnym uczęszczaniem do placówki rozpocznijcie pobudki o godzinie potrzebnej na spokojne wyszykowanie się na daną godzinę do przedszkola.
  - Przetestujcie poranki i jaki ich rytm jest dla Was najkorzystniejszy – stan emocjonalny dziecka w przedszkolu jest uwarunkowany jakością przebytej nocy i poranka danego dnia.
  - Następnie pilnujcie rozkładu posiłków przedszkolnych. Śniadanka, zupki, drugiego dania i deseru. W miarę możliwości także rytmu spacerów i zabaw podwórkowych oraz drzemek.
- ★ zmiana obuwia: jeżeli do tej pory dziecko nie chodziło w kapciach po domu, wprowadźcie je do dziennej rutyny, pozwalając na samodzielną naukę ich zakładania i zdejmowania.
- ★ element regulujący nastrój: warto pozwolić dziecku zabrać do przedszkola ulubioną podusie-maskotkę czy kocyk, który pomoże mu poczuć się bardziej komfortowo.

### 3. SAMODZIELNOŚĆ

- ★ nauka samodzielnego jedzenia: dzieci uwielbiają być sprawcze, buduje to ich pewność siebie, dlatego należy wspierać samodzielne jedzenie, picie z kubka oraz korzystanie z łyżki i widelca. Te umiejętności ułatwią pobyt w przedszkolu od pierwszych dni.
- ★ odzież:
  - ubrania wierzchnie: nie należy posyłać dziecka z butami, które nie pozwalają na samodzielne ubranie przez dziecko. Dotyczy to także wymyślnych zapięć w czapkach czy kurtkach. Szaliki tradycyjne warto zastąpić tzw. kominami. Nauczyciel zawsze pomoże dziecku w ubieraniu się, ale każdy sukces w samodzielności sprawi, że dziecko chętniej będzie uczęszczać do miejsca, w którym ten sukces jest namacalny. W najmłodszej grupie sukces dotyczy przede wszystkim opanowania kolejnych kroków w samodzielności.
  - odzież na plac zabaw: najlepiej, by nie krępowała ruchów dziecka oraz pozwalała na swobodną zabawę bez stresu, że się ubrudzi.
  - stroje do zabawy w sali przedszkolnej: również powinny być swobodne i wygodne, ale nie krępujące ruchów dziecka, np. zbyt szerokie spodnie. Dzieci, które w domu nie sypiają w ciągu dnia, często korzystają z drzemki w przedszkolu. Strój nie może obfitować w guziczki, zamki, kokardki, musi być miękki i z naturalnych materiałów.

### 4. ADAPTACJA Z WYPRZEDZENIEM

- ★ spacery w okolicach placówki: zanim dziecko zacznie uczęszczać do przedszkola, warto zaplanować regularne spacerowanie w jej okolicach. Oglądanie budynku z zaciekawieniem, rozmowy o tym jak dzieci miło spędzają w nim czas – przekazywanie wesołych historii o przedszkolu, aby wzbudzić pozytywne emocje związane z tym miejscem. Celem jest także zaciekawienie dziecka infrastrukturą w koło przedszkola, jak i w samym budynku.
- ★ zabawa w przedszkole w domu – jest jednym elementem, który pozwala poczuć przez dziecko istotę funkcjonowania jego.

- ★ czytanie książeczek o tematyce pójścia do przedszkola – dzieci naturalnie utożsamiają się z postaciami z książeczek, łatwiej im wówczas zrozumieć zmieniający się jego świat.
- ★ częstszy kontakt z dziećmi w podobnym wieku - ułatwi to proces zrozumienia sensu dzielenia się, współpracy, emocji towarzyszących temu.
- ★ drobne obowiązki - należy wprowadzić w domu różne obowiązki dostosowane do wieku dziecka, np. porządkowanie zabawek. W ten sposób kształtuje się u malucha poczucie obowiązku i wytrwałość, co pomoże w przyswojeniu panujących w przedszkolu zasad. Warto dowiedzieć się wcześniej jakie zasady panują w danej grupie i sukcesywnie wprowadzać w domu. Kompatybilność jednych i drugich pomoże dziecku przejść pomyślnie adaptację.

## 5. CZAS:

- ★ stopniowe wydłużanie czasu w przedszkolu - nie należy zostawiać od razu dziecka w placówce na maksymalną ilość godzin. Jest to nazbyt stresogenne dla dziecka. Niech ten proces będzie stopniowy i wydłużony w czasie. Należy także monitorować stan emocjonalno-psychiczny dziecka poprzez kontakt z personelem, by wiedzieć czy wydłużanie w czasie pobytu przebiega prawidłowo.
- ★ pożegnania: - powinny być radosne, ale przede wszystkim krótkie i ciepłe, należy unikać przedłużających się pożegnań, które mogą zwiększyć niepokój dziecka i rodzica. A tym samym zakłócić proces adaptacji w przedszkolu. Gorąco doradzamy wchodzenie do przedszkola po schodkach za rękę z dzieckiem, niewnoszenie go i nieprzekazywanie z rąk do rąk. Wspierajmy dzieci w samodzielnym wchodzeniu do przedszkola.
- ★ stała pora odbioru z przedszkola: - należy odbierać dziecko o stałej porze, aby miało poczucie bezpieczeństwa i przewidywalności. Czas odbioru należy ustalić z dzieckiem, które żyje wg schematów harmonogramu przedszkolnego. Określenie „po zupce”, „po podwieczorku” jest najtrafniejszą formą dla dziecka.
- ★ emocje: w poprzednich punktach zostało wspomniane, że tak wielka zmiana w życiu dziecka może rodzić frustrację i nieznane emocje. Drogi Rodzicu, po powrocie z placówki zapewnij dziecku czas z Tobą, wysokojakościowy, niezakłócony elektroniką, niedokończonymi sprawami, potrzebą bycia w innym miejscu. Zapewnienie jakościowego czasu pełnego bliskości fizycznej i miłości pozwoli dziecku na wyregulowanie swoich emocji, wyciszenie się, złapanie odpowiedniej perspektywy zmiany. Ułatwi wejście w kolejny dzień. Ponadto chwal dziecko za odwagę i małe sukcesy w placówce w spokoju i skupieniu obojga stron.

## 6. LOGISTYKA I FORMALNOŚCI

- ★ należy upewnić się czy wszystkie niezbędne informacje zostały przekazane wychowawcy, a także pamiętać o bieżącym uzupełnianiu niezbędnych akcesoriów przedszkolnych.

## 7. ELEKTRONIKA

- ★ kontakt dziecka z elektroniką m.in. typu smartphone czy tablet jest bezwzględnie zabroniony. Zaburza ona jego naturalny rozwój, a także upośledza funkcjonowanie układu nerwowego. Co można zaobserwować w występowaniu takich trudności jak: zaburzenia koncentracji uwagi, trudności w komunikacji z rówieśnikami, trudności w komunikacji z wychowawcami (w tym: komunikacji swoich potrzeb), agresywności, lęku, zaburzenia snu, etc.
- ★ w wieku adaptacyjnym dziecka do przedszkola, bajka w telewizji czy w laptopie/komputerze jest także zabroniona, należy skupić się na słowie mówionym, opowiadaniu bajek, książeczkach, słuchowiskach.
- ★ kontakt z muzyką powinien zapewniać właściwy poziom decybeli, a także rodzaj muzyki musi być dostosowany do wieku rozwojowego dziecka i postępującego procesu rozwojowego układu nerwowego.

Niezastosowanie się do wytycznych związanych z punktem nr 7. będzie skutkowało utrudnioną adaptacją, ale przede wszystkim konsekwencjami związanymi z zaburzonym rozwojem dziecka w obszarze społecznym, emocjonalnym, ruchowym, mowy i poznawczym.

**Rodzicu, pamiętaj, że adaptacja w przedszkolu to proces, który może zająć trochę czasu, zarówno Tobie jak i maluchowi. Każde dziecko jest inne i reaguje na zmiany na swój sposób. Cierpliwość, wsparcie i pozytywne nastawienie to klucze do sukcesu.**