

## ADAPTACJA - WSKAZÓWKI DLA RODZICÓW

Moment przekroczenia po raz pierwszy przez dziecko progu przedszkola jest dla niego trudnym przeżyciem. Maluch, bardzo mocno związany emocjonalnie z rodzicami nagle opuszcza swój bezpieczny świat i trafia do zupełnie nowej, nieznanego mu rzeczywistości. Od tej pory nic nie będzie dla niego już takie jak dawniej. Pierwszy miesiąc w przedszkolu z pewnością nie będzie należał do łatwych. To, w jaki sposób znieśie ten najtrudniejszy, początkowy okres w przedszkolu zależy od wielu czynników. Każde dziecko reaguje indywidualnie. W oczach małego debiutanta przedszkole jest nowym, zupełnie nieznanym światem. Obce osoby, otoczenie, zabawki, sale, rytm dnia, zasady, konieczność funkcjonowania w większej grupie z innymi dziećmi. Wszystko toczy się inaczej niż dotychczas w domu. Z czasem jednak, przy wsparciu Państwa i naszym w pełnej życzliwości atmosferze maluszek odzyska pewność siebie.

Rodzice przeżywają zwykle wiele obaw i rozterek, gdy pojawią się pierwsze problemy dziecka z przystosowaniem do przedszkola, jednakże pamiętajmy że, możemy naszą pociechę uchronić przed wieloma stresującymi dla niej sytuacjami.

1. Pojawienie się dziecka w przedszkolu jest dla niego stresującą sytuacją, o ile to możliwe, nie wprowadzajmy innych drastycznych zmian w jego życiu. Przeprowadzka, narodziny rodzeństwa, zmiany w dotychczasowych nawykach dodatkowo zaburzają poczucie bezpieczeństwa małego człowieka.
2. Zanim nasz maluch przekroczy próg przedszkola, informujmy go często o tym, że w przedszkolu będzie miło i ciekawie spędzać czas w towarzystwie innych dzieci, ale bez rodziców. Warto przekazać synkowi/córce jak najwięcej szczegółów, dzięki temu szkrabek nie będzie czuł się tak obco w nowym miejscu. Dzieci uwielbiają opowieści. Można np. opowiadać historyjki na dobranoc o tym, jak mama z tatą spędzali czas w swoim przedszkolu i jakie mieli przygody. Z pomocą przybywa nam również literatura; godne polecenia są bajeczki terapeutyczne M. Molickiej lub "Kamyczek; Przedszkole" z serii "Kamyczków"
3. Stwarzajmy swojej pociesze okazję do stawania się coraz bardziej samodzielnym. Zaradność i opanowanie umiejętności takich jak mycie rączek, samodzielne jedzenie, korzystanie z toalety rozpoznawanie swoich rzeczy z pewnością zwiększy poczucie pewności siebie i niezależności maluszka.
4. Przedszkolak powinien bez pośpiechu rozpocząć swój dzień. Warto wstawać w miarę wcześnie, unikajmy pośpiechu. Należy pamiętać, że dzieciaki wykonują wszystko dużo wolniej niż dorośli. Poganianie maluszka może zestresować go i w efekcie rozstanie z rodzicem będzie dla niego o wiele trudniejsze.
5. Można przez jakiś czas wcześniej odbierać dziecko do domu i stopniowo przedłużać jego pobyt. Wkrótce przyzwyczai się do nowego miejsca.
6. Dotrzymujmy słowa danego dziecku; musi być pewne, że może polegać na swoich rodzicach. W ten sposób zapewniamy mu poczucie bezpieczeństwa.

7. Zachowajmy spokój, podczas rozstania. Rozstanie z dzieckiem nie jest łatwe zarówno dla rodziców jak i samego przedszkolaka. Dodajmy mu otuchy, ale starajmy się nie robić z rozstania dramatu; nasze emocje udzielą się maluchowi, zwiększy się też jego lęk i niepewność. Część dzieci płacze tylko przy pożegnaniu, a kiedy mama czy tata znikną z pola widzenia, uspokajają się.

8. Bardzo dobrym pomysłem może okazać się zabranie przez dziecko do przedszkola ulubionej zabawki. Pluszowy najlepszy przyjaciel, z którym maluch zasypia, ulubione autko to część jego bezpiecznego świata, który będzie towarzyszył naszej pociesze i pomoże oswoić to co nowe i nieznane.

8. Warto wygodnie ubrać dziecko do przedszkola, bardzo praktyczne są spodenki z gumką. Ważne jest też dodatkowe ubranko do przebrania; w przedszkolu, podczas zabawy, posiłku, czy załatwiania potrzeb fizjologicznych mogą zdarzyć się dzieciakowi różne "niespodzianki".

9. Nie ulegajmy we wszystkim dziecku, ale i nie stawiajmy wygórowanych oczekiwań.

10. Zorganizujmy sobie czas na to, by spędzić go z dzieckiem po odebraniu z przedszkola, na rozmowę, wspólną zabawę, spacer lub chociażby wspólne przygotowanie i spożycie wieczornego posiłku. To dla naszej pociechy bardzo ważne.