

# WARUNKI DOBREJ ADAPTACJI – JAK POMÓC DZIECKU

PRZED PÓJŚCIEM DO PRZEDSZKOŁA RODZICE POWINNI PRZYGOTOWAĆ DZIECKO DO TEGO WAŻNEGO WYDARZENIA.

## Warunki skutecznej adaptacji:

### Codzienność

Dziecko powinno mieć poczucie, że chodzenie do przedszkola będzie jego codziennością. Rodzice muszą być w tym zakresie konsekwentni i stanowczy. Również nauczyciel prowadzący grupę podkreśla w pożegnaniach z dzieckiem o ciągłości działania: „do zobaczenia jutro”, „będę na ciebie jutro czekać”.

### Nobilitacja

Przedszkole powinno być traktowane przez dziecko jako coś nobilitującego i związanego z tym, że rośnie - „mama i tata chodzą do pracy, ty chodzisz do przedszkola”. Należy jednak unikać komunikatu „będziesz chodził do przedszkola, jak będziesz niegrzeczny w domu”. Niech dziecko czuje, że to jego wielka przyjemność.

### Zapoznanie z nowym otoczeniem

Rodzice powinni zapoznać dziecko z nowym otoczeniem zanim zacznie ono chodzić do przedszkola. W przedszkolu dzieci często przeżywają stres, gdy nie wiedzą gdzie jest toaleta, kto im pomoże zjeść, kto je odbierze. Warto, by wszystko to wiedziały zawczasu, bo to znacznie zmniejsza ich lęk.

### Samodzielność

Rodzice powinni zadbać o to, żeby dziecko potrafiło wykonać jak najwięcej czynności samodzielnie, samodzielnie jeść, zakładać buty, spodnie, kurtkę, informować o swoich potrzebach. Bardziej samodzielne dzieci zwykle przeżywają mniej lęków, bo nie są tak zależne od innych oraz widzą, że radzą sobie w sytuacjach, gdy inne dzieci muszą prosić o pomoc.

### Zabawy adaptacyjne

Rodzice powinni przygotować dziecko do aktywności przedszkolnych, organizując zabawy przybliżające dziecku temat przedszkola: bawić się w udawane przedszkole, proponować zabawy plastyczne, takie jak w przedszkolu (wyklejanie, rysowanie, ozdabianie, malowanie itp.), czytać książeczki dla dzieci o pójściu do przedszkola, bawić się w udawane wycieczki przedszkolne.

### Kawałek domu

Niech dziecko weźmie mały „kawałek domu” ze sobą. Zabawka czy maskotka do przytulenia może pomóc wypełnić lukę między domem a przedszkolem.

### Czas na pożegnanie

Na ranne pożegnanie w przedszkolu powinno się przeznaczyć trochę czasu, tak aby odbywało się ono w spokojnej atmosferze. Lepiej przyjść do przedszkola wcześniej i mieć czas na spokojne pożegnanie, niż, wbiegając, podrzucać dziecko tylko do szatni. Jeśli dziecko łatwiej rozstaje się z ojcem, niech to właśnie on odprowadza je do przedszkola. Rozstanie jest mniej bolesne, gdy:

- pożegnanie jest serdeczne, ale krótkie
- rodzice ustalą z dzieckiem porę odbioru z przedszkola  
(oczywiście tak, żeby zawsze mogli dotrzymać danego słowa)

- jeśli dziecko bardzo rozpacza, to rodzice powoli i spokojnie powinni przekazać je nauczycielowi prowadzącemu, dziecko podświadomie szuka ciepła i troski, więc przytula się do nauczyciela i szybko uspokaja.

### **Wcześniejsze odbieranie**

Warto uzgodnić z nauczycielem możliwość wcześniejszego odbierania dziecka w początkowym okresie uczęszczania do przedszkola i stopniowego – we współpracy z nauczycielem prowadzącym – wydłużania czasu pobytu dziecka w przedszkolu.

### **Rozmowa z nauczycielem, ale nie przy dziecku**

Rodzic zawsze ma możliwość rozmowy z nauczycielem prowadzącym. Należy jednak pamiętać, że z uwagi na dobro emocjonalne dziecka nigdy taka rozmowa nie powinna odbywać się przy nim.

Prawidłowa adaptacja dziecka do środowiska przedszkolnego jest niezwykle ważna dla jego późniejszego funkcjonowania zarówno w przedszkolu, jak i każdym innym, odmiennym od domowego, środowisku. Warto pamiętać, że najlepsze efekty przynosi ścisła i systematyczna współpraca przedszkola z rodziną.

## **WYPRAWKA DZIECKA – CO PRZYGOTOWAĆ DO PRZEDSZKOLA.**

Najważniejsza jest wygoda dziecka i łatwość samodzielnego ubierania się, co sprzyja jego łatwiejszej adaptacji w odmiennych niż domowe warunkach.

Najwygodniejsze dla dziecka są:

- luźne spodnie lub spódnica z gumką,
- bluza dresowa lub luźny sweter
- kaptcie wciągane lub na rzepy,
- buty na rzepy,
- kurtka z suwakiem, który się łatwo zasuwają i rozsuwają,

Dziecko powinno mieć:

- paczkę chusteczek higienicznych,
- majtki na zmianę,
- spodnie na zmianę,
- podkoszulek, bluzkę na zmianę,

Nie zakupujemy przed rozpoczęciem roku szkolnego materiałów do zajęć typu: kredki, bloki, plastelina, farby, itp.

Wyprawka plastyczna omawiana jest na pierwszym zebraniu informacyjnym.