

ADAPTACJA DO PRZEDSZKOLA w pigułce - JAK UŁATWIĆ SOBIE I DZIECKU ROZSTANIE?

1. Jak przygotować siebie do rozstania z dzieckiem?

- a. podjęcie **decyzji** o posłaniu dziecka do przedszkola
- b. **zapoznanie się** z personelem i samym przedszkolem
- c. wzbudzenie w sobie postawy „ja chcę posłać moje dziecko do przedszkola” zamiast postawy „**ja muszę** posłać moje dziecko do przedszkola” i konsekwentne podtrzymywanie tej postawy
- d. **przemyśleć sobie swoje obawy, emocje** i zastanowić się czy napewno w chwili rozstania będę w stanie nad nimi panować - jeśli nie, to może można znaleźć **zastępstwo** w odprowadzaniu dziecka do przedszkola?

TO RODZICE SĄ MODELEM, WZOREM DLA DZIECKA!!!!

2. Jak przygotować dziecko do rozstania?

• **gotowość przedszkolna - odpowiedzieć sobie na pytanie:** czy moje dziecko jest gotowe do pójścia do przedszkola, czy moje dziecko potrafi:

- a. zostawać bez protestu pod opieką kogoś innego niż najbliżsi przez dłuższą chwilę;
- b. tolerować obecności innych dzieci;
- c. komunikować się z dorosłymi w sposób zrozumiały;
- d. sygnalizować swoje potrzeby;
- e. zrozumieć i realizować polecenia, zakazy i nakazy;
- f. **jest samodzielne w zakresie czynności samoobsługowych**
(jedzenie, załatwianie swoich potrzeb fizjologicznych, ubieranie się i rozbieranie); dlaczego samodzielność jest ważna: poczucie sprawstwa i wiara w siebie, i swoje umiejętności;

g. ciekawość świata, innych;

• **zapoznanie dziecka z przedszkolem** - należy opowiedzieć dziecku, jak wygląda przedszkole, przyprowadzić wcześniej i pokazać miejsce oraz zapoznać je z ramowym planem dnia (wdrożenie „zbliżonego” planu dnia wcześniej w domu);

Jeśli macie Państwo taką możliwość DOBRZE JEST:

a. przez pierwszy okres odbierać dziecko wcześniej (zapoznać dziecko z ramowym planem dnia i obiecać, że będzie się je odbierać np. po obiedzie - **OBIETNIC ZAWSZE DOTRZYMYWAĆ, NIGDY NIE WOLNO DZIECKA OKŁAMYWAĆ!!!!**)

b. nie łączyć swojego powrotu do pracy czy urodzin kolejnego dziecka z posłaniem dziecka do przedszkola

Czego mówić dziecku nie należy:

- „W przedszkolu to Cię wreszcie nauczą.....(dowolna umiejętność, z którą Rodzic sobie nie potrafi poradzić)!!
- „Nie bój się, wszystko będzie dobrze!!”
- „Nie płacz, bo i ja zaraz się rozplączę!!
- „Musisz pójść do przedszkola, bo mama/tata musi pracować!!”

Zamiast tego należy dziecku powiedzieć:

- „Do przedszkola chodzą dzieci, które już skończyły 3 lata i już dużo rzeczy potrafią (tu dobrze jest wymienić te wszystkie umiejętności, które posiada dziecko)”
- „W przedszkolu nauczysz się wielu ciekawych, fajnych rzeczy” - tutaj najlepiej zaakcentować, to co dziecko lubi robić - jeśli na przykład lubi śpiewać - „nauczysz się wielu piosenek”

- „Przedszkole to jest super, specjalne miejsce dla dzieci - są tam sympatyczne panie, które się dziećmi opiekują i do których zawsze możesz się zwrócić z każdą sprawą; są dzieci, które będą twoimi kolegami i koleżankami, jest plac zabaw i sale z zabawkami.”
- Można też opowiedzieć dziecku o swoich **pozytywnych** doświadczeniach z przedszkolem

Zachować umiar w przygotowaniach dziecka, nie przytłaczać go ilości informacji ; -)

3. Ile czasu może trwać okres adaptacyjny?

Od 1 do 3 miesięcy. Trzeba się uzbroić w cierpliwość i być konsekwentnym, a także pilnie obserwować swoje dziecko. W razie jakichś pojawiających się problemów zgłaszać to do Pań wychowawczyń czy do psychologa.

WARTO BYĆ W STAŁYM KONTAKCIE Z PERSONELEM PRZEDSZKOLA!!

NAUCZYCIELE I SPECJALIŚCI SĄ OD TEGO, ABY PAŃSTWU I PAŃSTWA DZIECKU POMÓC!!

4. Kiedy należy zrezygnować lub odroczyć na jakiś czas posyłanie dziecka do przedszkola? **Niepokojące zmiany:**

- a. poranna rozpacz, mimo upływu czasu, nie maleje
- b. pogodne i radosne dziecko staje się płacziwe i nerwowe albo apatyczne
- c. ma problemy z zasypianiem i/lub budzi się w nocy
- d. traci apetyt
- e. zaczyna się moczyć
- f. wychowawcy/psycholog sygnalizują, że zachowanie adaptacyjne dziecka odbiega od normy