

Wskazówki dotyczące adaptacji dzieci w Oddziale Przedszkolnym w Szkole Podstawowej

im. Błogosławionej Karoliny Kózkówny w Rozdziele

*„Wszystkiego, co naprawdę trzeba wiedzieć nauczyłem się w przedszkolu,
o tym jak żyć, co robić, jak postępować, jak współżyć z innymi,
patrzeć, odczuwać, myśleć, marzyć i wyobrażać sobie lepszy świat.”*

Robert Fulghum



ADAPTACJA

Popatrzmy na wrzesień „z lotu ptaka”. Wakacje mają to do siebie, że mijają bardzo szybko i już wkrótce maluszki po raz pierwszy podejmą się nowego wyzwania w ich rozwoju – pójścia do przedszkola.

Adaptacja w przedszkolu to burzliwy czas, który **dotyka dziecko**, które wchodzi w nowy świat, **rodzica – który nierzadko po raz pierwszy na tak długo rozstaje się ze swoją pociechą i nauczyciela**, który choć dobrze przygotowany do tej sytuacji na początku w ogóle nie zna swoich przedszkolaków. **Otwarta komunikacja** na linii rodzic – nauczyciel zawsze procentuje dobrym samopoczuciem dziecka!

A zatem **pierwsze dni w przedszkolu to czas niełatwy**, do którego warto się przygotować i temu ma między innymi służyć ten artykuł.

Czym jest adaptacja?

Adaptacja oznacza przystosowanie do nowych warunków, poradzenie sobie, zgodę na zmianę. Czas adaptacji przedszkolnej dziecka zależy od wielu czynników. Wynosi od kilku tygodni do dwóch, a nawet trzech miesięcy. Nie należy porównywać dzieci ze sobą – każde z nich jest inne i wyjątkowe. Należy pamiętać, że choć dzieci będą w tej samej grupie, ich czas adaptacji może się różnić. Jedne maluszki łatwo adaptują się w nowym środowisku, drugie mają trudności z przystosowaniem się do warunków przedszkolnych, do tego, że pozostawiane są w miejscu, gdzie nie ma bliskich osób. Manifestują to płaczem, krzykiem, a w skrajnych przypadkach także objawami fizjologicznymi, takimi jak: utrata apetytu, bóle głowy i brzucha, wymioty, moczenie nocne. Być może Twoje dziecko będzie wolniej, niż rówieśnicy oswajać się z nowym otoczeniem, z dziećmi, z przedszkolnym rytmem dnia – takie ma prawo i to od Ciebie - Rodzicu, w dużej mierze zależy, jak sprawnie adaptacja malucha przebiegnie.

Akceptacja przez dziecko nowej rzeczywistości przedszkolnej zależy w dużej mierze od pozytywnego nastawienia rodziców. Jeśli bowiem rodzice akceptują wychowawców, ich metody pracy i samo przedszkole, to zwiększa się akceptacja nowej sytuacji przez dziecko. Dla wielu dzieci start w edukację przedszkolną jest źródłem przykrych napięć i strachu przed nieznanym otoczeniem. Oznacza pierwsze kontakty z dużą grupą, których jakoś jest ważna dla rozwoju i późniejszego funkcjonowania w różnych środowiskach. Już na początku edukacji dziecko uczy się nowej dla siebie roli przedszkolaka.

Maluszek przez pierwsze dni pobytu w przedszkolu jest zdezorientowany – nie jest pewien, z kim ma nawiązać bliższy kontakt i kto będzie zaspokajał jego potrzeby. W nowym środowisku dziecko nawiązuje kontakt z wychowawcą, ale z racji tego, że nauczyciel sprawuje opiekę również nad innymi dziećmi z grupy, maluszek od pierwszych chwil w przedszkolu nie zajmuje już centralnej pozycji w sytuacjach społecznych tak, jak ma to miejsce w rodzinie. Wówczas – w sytuacjach emocjonalnie i poznawczo trudnych – uczy się nowych zachowań.

Teraz zapraszamy do chwili refleksji:

Czy moje dziecko dojrzało do pójścia do przedszkola?

Zapraszamy do udzielenia odpowiedzi na kilka pytań:

- czy moje dziecko dobrze znosi nieobecność mamy (zostaje pod opieką innych członków rodziny lub znajomych)?
- czy dziecko jest w stanie oddalić się od mamy i nie trzymać się kurczowo jej spódnicy?
- czy dziecko potrafi wykonywać proste czynności samoobsługowe?

Wymagania przedszkola w tym zakresie to: komunikowanie potrzeb fizjologicznych, korzystanie z papieru toaletowego (w przedszkolu nie ma miejsca na pampersy, czy smoczek), umiejętność mycia rąk, samodzielnego jedzenia, założenia pantofli, a z czasem innych części garderoby.

Jeśli **odpowiedzi w większości były twierdzące** to super – **dziecko jest dojrzałe** do pójścia do przedszkola. Jeśli gdzieś pojawiło się przeczenie warto nad tymi umiejętnościami solidnie popracować.

Każdy rodzic chciałby, aby jego dziecko w przedszkolu miało udany start. Jak mu w tym pomóc? - rady dla rodziców:

- **rozmawiaj** z dzieckiem o przedszkolu, opowiadaj co będzie robiło w przedszkolu, organizuj spacer w jego pobliże
- **czytaj** opowiadania, których bohaterowie chodzą do przedszkola
- **pozwól** dziecku uczestniczyć w przygotowaniach do przedszkola – **wspólnie skompletujcie wyprawkę**. Daj maluszkowi możliwość przyzwyczajania się do tych rzeczy w domu, tak aby w placówce były dla niego bliskie i łatwe do rozpoznania,
- **stopniowo przyzwyczajaj dziecko do rozłąki** – rozstania z rodzicami łatwiej akceptują maluszki, które mają w tym zakresie pewne doświadczenie. Rozumieją, że zniknięcie rodzica z pola widzenia nie jest na zawsze, a zabawa pod opieką babci, cioci czy opiekunki też może być przyjemna,
- **od pierwszego dnia przyzwyczajaj do rytuału pożegnania** – nie przeciągaj rozstania w szatni, pomóż się dziecku rozebrać, pocałuj je na „do widzenia” i wyjdź. Jeśli maluszek płacze przy rozstaniu, nie zabieraj go do domu – jeżeli zrobisz to chociaż raz, będzie wiedział, że łzami można wiele wymusić i następnego dnia znów będzie płakał,
- **jeżeli dziecko przy rozstaniu bardzo rozpacza**, lepiej przez pierwsze dni zaangażować tatę w jego odprowadzanie – **tatusiowie** często mają bardziej zadaniowe podejście do radzenia sobie w takich sytuacjach, poza tym rozstanie z tatą jest często mniej bolesne,
- **pozwól dziecku** rozebrać się po przyjeździe do przedszkola, **nie wyręczaj go** nawet wtedy, kiedy wykonuje to niezdarnie i wolno,
- **pomóż maluszkowi opanować umiejętności samoobsługowe** – **poziom ich opanowania ma wpływ na poczucie bezpieczeństwa i niezależności** dziecka. Dobrze, gdy przedszkolak samodzielnie je, umie posługiwać się łyżką i widelcem, potrafi załatwiać potrzeby fizjologiczne (okres letni jest idealny na przeprowadzenie treningu czystości!), samodzielnie myje ręce,
- **naucz dziecko dbać o własne potrzeby** – tak w zakresie samoobsługi, jak i proszenia o pomoc. Maluszek, który potrafi zwrócić się ze wszystkimi sprawami do nauczyciela, poradzi sobie z każdą przedszkolną sytuacją,
- **pamiętaj o pozytywnym nastawieniu do przedszkola**, staraj się nie okazywać maluszkowi swojego niepokoju (przekazujesz mu wtedy swoje obawy) – okazuj dziecku radość i ciesz się razem z nim, że idzie do przedszkola,
- **witaj i żegnaj swoje dziecko z uśmiechem**,
- **staraj się w początkowym okresie, w miarę możliwości, odbierać dziecko wcześniej** – maluszek ma inne poczucie czasu i okres przebywania poza domem wydaje mu się bardzo długi.
- **powiedz maluszkowi, kiedy po niego przyjdiesz** – nie określaj godziny przyjeźścia, ale czas/wydarzenie, po którym to nastąpi (np. „po obiedzie”),
- **zapewnij dziecko, że zawsze będzie odebrane**, ale nie przesadzaj, żeby nie poczuło się niepewnie w związku z ilością tych zapewnień,

- **pokaż dziecku, że zawsze wypełniasz obietnice dotyczące odbierania go** z przedszkola w określonym momencie,
- **nie wymuszaj na dziecku, aby zawsze opowiadało o tym, co wydarzyło się** w przedszkolu. Jeśli maluszek będzie gotowy – sam chętnie ci opowie,
- **pozostaw w szafce dodatkowe ubrania** – uprzedź dziecko, że nie będzie problemu, gdy się pobrudzi lub zmoczy ubranie. Będzie mogło przebrać się w czyste,
- **staraj się nawiązać dobry kontakt i współpracę z wychowawcami Twojego dziecka – zaufaj nauczycielom** w przedszkolu, oni mają większe doświadczenie w zakresie adaptacji maluszków i funkcjonowania dzieci w grupie,
- **wdrażaj dziecko do przestrzegania umów i zasad** – będzie mu łatwiej zrozumieć zasady zachowania się w przedszkolu i kodeks przedszkolaka,
- **pamiętaj, że na początku nie jest najważniejsze, żeby dziecko pięknie jadło, czy świetnie się bawiło** – bo to trudny dla wielu maluszków okres adaptacji, w którym najważniejsze jest, aby dziecko **przyzwyczaiło się do rozstania z domem,**
- **pamiętaj, że przedszkole jest bardzo dobrym środowiskiem do wspierania i stymulowania wszechstronnego rozwoju Twojego dziecka** – maluszek szybciej się do niego przystosuje, gdy będzie je postrzegało jako bezpieczne i przyjazne dla siebie. Najważniejsze jest więc stworzenie w domu dobrej, pełnej ciepła atmosfery wokół przedszkola, wychowawców i rówieśników Twojego dziecka.

WYPRAWKA

Co do przedszkola?

- ubiór na cebulkę – ważniejsza wygoda, niż elegancja
- pantofle – najlepiej na rzepy
- w szatni w półeczce pozostawione kompletne ubranko na zmianę, gdyby zdarzyła się wpadka
- duża paczka chusteczek higienicznych
- ręcznik jednorazowy

Wszystkie te rzeczy prosimy podpisać imieniem i nazwiskiem dziecka!

Dziękujemy za zapoznanie się z tym artykułem i zapraszamy do systematycznego odwiedzania naszej strony internetowej.

