

# Adaptacja

## ADAPTACJA DZIECKA DO PRZEDSZKOLA- RADY DLA RODZICÓW

**Adaptacja dziecka do przedszkola może być dla niego trudnym doświadczeniem. Obawa przed rozłąką i nieznanym mogą spowodować pojawienie się u dziecka różnych uczuć: lęku, zagubienia, strachu, złości, smutku. Trzeba jednak pamiętać, że takie odczucia są u dziecka jak najbardziej naturalne i należy dać maluchowi czas na przystosowanie się do nowej sytuacji.**

**Ważne jest nastawienie rodziców, ich stosunek do samej placówki jak i wychowawców.**

1. Dużo rozmawiać z dzieckiem na temat pójścia do przedszkola. Tłumaczyć i cierpliwie odpowiadać na jego pytania. Należy pomóc zrozumieć maluchowi, dlaczego nie będzie już w domu z mamą i dlaczego będzie spędzał w przedszkolu określony czas.
2. Nie straszyć dziecka przedszkolnym wychowawcą. Nie można wyrażać swoich obaw i wątpliwości przy dziecku, gdyż spowoduje to tylko spotęgowanie lęku przed nieznanym.
3. W miarę możliwości w pierwszych tygodniach pobytu dziecka w przedszkolu odbierać je wcześniej, tak aby mogło stopniowo przyzwyczajać się do rozłąki. Następnie czas należy wydłużać tłumacząc dziecku, dlaczego tak się dzieje.
4. Ważnym zadaniem dla rodziców jest nauczenie dziecka jak największej samodzielności: załatwianie potrzeb fizjologicznych, spożywanie posiłków, rozbieranie się i ubieranie.
5. Bardzo ważny jest moment porannego pożegnania. Powinno ono być krótkie i stanowcze.

W pierwszych tygodniach pobytu dziecka w przedszkolu na pewno będzie pojawiał się płacz przy pożegnaniu, ale wydłużanie momentu rozstania tylko pogarsza sprawę. Jest to sytuacja trudna i dla malucha, i dla rodzica, jednak wymaga zachowania zimnej krwi.

1. Bardzo ważne jest składanie dziecku obietnic możliwych do spełnienia. Słowo rodzica musi być czymś w 100 % pewnym. Nie obiecujemy, że przyjdziemy po dziecko po obiedzie, jeśli wiemy, że możemy odebrać je dopiero po podwieczorku.
2. Idąc do przedszkola, dziecko staje się członkiem nowej grupy rówieśniczej. Warto zadbać o wcześniejsze częste spotkania malucha z innymi dziećmi np., na podwórku, u znajomych, placu zabaw, podczas których będzie mogło ćwiczyć umiejętności społeczne takie jak: dzielenie się, współdziałania, asertywności. Wtedy łatwiej mu będzie odnaleźć się w nowej grupie przedszkolnej i zaakceptować zasady w niej panujące, nie będzie to dla niego całkiem nowa sytuacja.

Należy pamiętać, że proces adaptacji jest u każdego dziecka sprawą indywidualną. Może zdarzyć się tak, iż mimo podejmowanych przez przedszkole i rodziców działań dziecko bardzo ciężko przejdzie przez ten trudny okres. Nie należy wówczas nikogo obwiniać, trzeba po prostu zaakceptować taki stan rzeczy i dalej pomagać dziecku, nie poddawać się. Po jakimś czasie(krótszym lub dłuższym) dziecko na pewno przyzwyczai się do nowego środowiska.

**Dziecko nadaje się do przedszkola, bo opanowało ponad 10 wymienionych umiejętności:**

- mówi tak, że obcy może go zrozumieć,
- potrafi zapytać i o coś poprosić,
- umie się ubrać i rozebrać tj. buty, bluzę bez guzików, spodnie na gumce, piżamę,
- potrafi samo umyć ręce i buzię,
- umie pić z kubeczka,
- samodzielnie spożywa potrawy,
- mówi, kiedy czegoś nie lubi, gdy coś mu nie smakuje,
- zjada skórki razem z kanapką,
- samodzielnie się załatwia,
- nie używa pampersów,
- umie bawić się w towarzystwie innego dziecka, nie zabiera zabawek, nie bije, nie gryzie, nie szczypie,
- rozumie i wykonuje proste polecenia,
- wie, co to kredki, próbuje rysować,
- potrafi chodzić po schodach, nie spada z huśtawek, wspina się na drabinę



[https://www.google.com/search?q=dzieci+w+przedszkolu&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwiD9qOy2KvrAhVEmYsKHylbBBoQ\\_AUoAXoECAwQAw&biw=1920&bih=969#imgrc=6tZdKYGYFk4hKM&imgdii=A2W9ns8p4\\_WTJM](https://www.google.com/search?q=dzieci+w+przedszkolu&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwiD9qOy2KvrAhVEmYsKHylbBBoQ_AUoAXoECAwQAw&biw=1920&bih=969#imgrc=6tZdKYGYFk4hKM&imgdii=A2W9ns8p4_WTJM)

### Co do przedszkola?

- Ubieramy dziecko na cebulkę, by można było coś zdjąć lub założyć w razie potrzeby
- Luźne spodnie lub spódnice na gumce, bluza dresowa lub lekki sweterek, kaptcie najlepiej na rzepy, kurtka na

zamek- liczy się wygoda niż elegancja

- Ubranie dziecka ma być takie, które „ może” się pobrudzić np. przy malowaniu farbami
- Ubrania z rozciągliwymi dekoltami, majtki, spodnie, koszulka na zmianę, gdyby dziecku zdarzyła się wpadka
- Duża paczka chusteczek
- Podpisana piżama i poduszka