

Adaptacja w przedszkolu – sprawdzone rozwiązania

Adaptacja w przedszkolu to burzliwy czas i ciężko stwierdzić kogo ta burza dosięga najbardziej – dziecko, rodzica czy nauczyciela? Ponieważ wrzesień nadejdzie jak zawsze szybciej niż można się tego spodziewać, już dziś warto zastanowić się jak zaplanować pierwsze dni w przedszkolu, by były one opłakane minimalną ilością łez przedszkolaków i rodziców, którzy często po raz pierwszy na poważnie rozstają się z dzieckiem.

Adaptacja w przedszkolu – czego się spodziewać?

- maluszki płaczą, całkiem sporo i są w ogromnym szoku, bo to nie mama ani tata ociera ich łzy;
- histeria przybiera różne oblicza: czasem przechodzi w bunt, czasem w próbę ucieczki z sali lub błagania o powrót mamy;
- również rodzice bywają przerażeni – nie każdy to okazuje, ale często widzimy, że rodzice naprawdę ciężko znoszą pierwsze przedszkolne rozstanie z dzieckiem;
- strach rodzica przybiera różne oblicza: długie pożegnania, pytania pełne podejrzeń, podglądanie przez okno, odpytywanie personelu – nie wypominam, nie oceniam – to jest lęk o własne dziecko, zrozumiałe, że potrafi prowokować do niekonwencjonalnych zachowań;
- dzieciaczki “są zielone” – niekoniecznie potrafią usiąść w kole, nie wiedzą gdzie mają miejsce zabawki i gdzie jest toaleta i z dużym prawdopodobieństwem nie zapytają o to nowopoznanego dorosłego.

Co więc ukazują naszym oczom – chaos, hałas i dość nieufni rodzice. Spokojnie! To tylko pierwszych kilka chwil!

Co może zrobić nauczyciel, a co rodzic?

Adaptacja w przedszkolu z perspektywy rodzica

Najważniejsze jest zrozumienie i poczucie bezpieczeństwa dziecka. Wyobraź sobie co czuje dziecko, które nagle, z dnia na dzień zostaje przekazane do rąk obcych osób. Mama lub tata, mają właśnie jakieś wyjątkowo ważne powody, żeby je zostawić. Wcześniej tak nie było! A może wcześniej był żłobek, który dziecko już znało? Nowe miejsce! Nowi ludzie! Nowe zasady! Brak rodziców! Brak orientacji w czasie! (Co to znaczy, że tata będzie po mnie po 12?). Fala emocji jaka zalewa dziecko bez wątpienia sięga rozmiarów tsunami.



Jak przygotować dziecko do przedszkola?

- przygotuj dziecko: mów o przedszkolu, odwiedzaj je, pokaż plac zabaw, weź udział w zajęciach adaptacyjnych, poznaj kolegów, którzy też idą do tej samej grupy, jeśli to możliwe;
- mów językiem pozytywów: życz dziecku dobrej zabawy w przedszkolu, miłego dnia, zachęć do zbudowania wielkiej wieży z klocków. Unikaj komunikatów, które budują strach albo przekonanie, że przedszkole to nieprzyjemne, groźne miejsce: "Nie bój się", "Przykro mi, ale muszę iść", "Dasz sobie radę", unikaj smutnego, rozżalonego tonu – staraj się przenieść na dziecko entuzjazm, pozytywne emocje, radość

- daj czas: na rozmowę przed przedszkolem, na uspokojenie się w domu, na wybranie zabawki do przedszkola, spokojne ubranie się, na zapomnienie czegoś z domu i powrót po to, jednak staraj się przed samym wejściem do sali załatwić sprawy w miarę szybko: pożegnaj się z dzieckiem, przekazaj je nauczycielowi, idź – nie obawiaj się, wszystko będzie dobrze
- stopnij czas pobytu dziecka w przedszkolu – na początku niech dziecko spędza w przedszkolu tylko kilka godzin, z czasem – możesz to zmienić, jeśli dziecko będzie się czuło komfortowo
- dotrzyмай umów, nie oszukuj: nie uciekaj, gdy coś odwróci uwagę dziecka, nie oszukuj “Pójdę do samochodu i zaraz wracam” – dziecko Ci ufa, dzięki temu, czuje się bezpiecznie – niech tak zostanie
- buduj rutynę poranną: dzięki temu unikniecie wielu stresów, dziecko będzie wiedziało co zaraz nastąpi i będzie na to lepiej emocjonalnie przygotowane, możecie np. żegnać się zawsze w ten sam sposób “Buziak, przytulias i czas na zabawę!”
- daj dziecku “kawałek domu” – dzięki ulubionej zabawce dziecko poczuje się lepiej
- zaufaj nauczycielowi lub podziel się z nim miłym komentarzem. Daj znać, że rozumiesz jak trudny to dla niego czas!

POŻEGNANIE Z DZIECKIEM



MÓW PRAWDĘ, DOTRZYMUJ UMÓW

- Powiedz: "Wrócę po zupie", "Dziś odbierze cię mama" - dziecko Ci ufa.
- ◀ Nie oszukuj: "Idę do auta i zaraz wrócę", nie uciekaj, gdy dziecko zajmie się zabawą.

BĄDŹ CIERPLIWY I WRAŻLIWY

- Rozmawiaj z dzieckiem, buduj pozytywne nastawienie, dawaj czas, dużo uwagi
- ◀ Nie strasz ("Jak nie wejdiesz do sali - zabieram misia"), nie dawaj kar ani nagród za pójście do przedszkola, za płacz.

WEJŚCIE DO SALI

- O własnych nogach: niech dziecko chwyci nauczyciela za rękę, wejdzie do sali.
- ◀ Nie wnoś dziecka na rękach do sali: zrywanie dziecka z rąk rodzica to nic miłego ani dla dziecka, ani dla rodzica, ani dla nauczyciela.

ZAUFAŃIE

- Twoje dziecko jest w dobrych rękach!

POŻEGNANIE Z DZIECKIEM



BEZ POŚPIECHU, BEZ PRZEDŁUŻANIA

- Daj dziecku czas na spokojne przygotowanie się do wyjścia i rozmowę przed pożegnaniem. Nie poganiaj.
- ◀ Przed salą pożegnaj się z dzieckiem i przekaz dziecko nauczycielowi. Nie stój w drzwiach, nie przeciągaj tego momentu, nie zagląдай ukradkiem do sali.

RUTYNA, UMOWY, RYTM

- Wypracuj rytm, np.: trasa do przedszkola, rozmowa, pożegnanie, wejście do sali; odebranie dziecka np. po umówionym posiłku; ulubiona zabawka dziecka.
- ◀ Dotrzymuj umów, odbieraj dziecko o ustalonej porze.

POZYTYWNE KOMUNIKATY



- Uśmiechaj się, miej radosny i pewny głos, życz dziecku miłej zabawy, dobrego dnia, miłego czasu z kolegami.
- ◀ Nie buduj strachu: "Nie bój się", "Dasz radę", "Poradzisz sobie", "Nie płacz", "Co, boisz się?", "Przykro mi, ale musisz iść do przedszkola" - to buduje przekonanie, że dziecko będzie mierzyć się z czymś przykrym, niemiłym.

Czego potrzebuje dziecko w przedszkolu?

Warto, żeby żadnemu dziecku nie zabrakło zmiennych butów, ubrań czy kapci, w których nie będzie się potykać. Pomoże w tym plakat:

MANUSIU, TATUSIU! WŁAŚNIE ZOSTAŁEM PRZEDSZKOLAKIEM, CO TO OZNACZA? KOCHANI RODZICE, JUŻ WAM WYJAŚNIAM!

- potrzebuję wygodnych ubranek: takich, w których będzie mi wygodnie w zabawach oraz które sam ściągnę i ubiorę po spaniu lub toalecie
- poproszę też o zestawy zapasowych ubranek (i bielizny), czekających w szafeczce. Wiecie - czasem pędzel z farbą nie trafi w kartkę, a zupa udekoruje bluzkę, czasem zgubię drogę do toalety lub zapomnę o niej świetnie się bawiąc
- lubię podpisane ubranka i buciki - gdy zapomnę co do mnie należy, pani pomoże mi odnaleźć moje zguby
- przydadzą mi się wygodne kapcie: ze sztywną podeszwą, w dobrym rozmiarze, wygodne i chroniące przed wywrotką - wiecie, czasem lubię pobiegać z kolegami, a w zbyt luźnych kapciach łatwo o wywrotkę!
- przydadzą mi się chusteczki - mokre i suche, w końcu jestem eleganckim przedszkolakiem i muszę dbać o swój nosek!



- miło być punktualnym: jestem jeszcze malutki i nie lubię się spieszyć. Wyjdźmy z domu wcześniej, tak, żebyśmy się nie spóźnili. Tyle zabaw czeka na mnie w przedszkolu!

- nie martwcie się: jestem niewątpliwie niesamowicie dzielnym brzdącem, ale może przytrafić się tak, że kilka łez popłynie mi z oczu przy pożegnaniu. Bez obaw, to normalne! W końcu jestem jeszcze malutki :)