

JAK WSPOMÓC PROCES ADAPTACJI DZIECKA DO PRZEDSZKOLA

We wrześniu, wraz z dniem przekroczenia progu przedszkolnego, powinno przestrzegać się kilku podstawowych zasad, które przyczynia się do łagodniejszego procesu adaptacji („Witamy w przedszkolu. Wspomaganie procesu adaptacji dziecka do środowiska przedszkolnego” A. Klim-Klimaszewska, 2011):

- regulowanie pobytu dziecka w przedszkolu (w początkowym okresie dobrze jest odbierać je wcześniej, ponieważ dziecko ma inne poczucie czasu i okres przebywania poza domem wydaje mu się bardzo długi);
- krótkie pożegnanie w przedszkolu;
- nieokazywanie dziecku własnych rozterek w trakcie pozostawiania go w przedszkolu, bowiem wtedy przekazujemy mu swoje lęki;
- niemówienie dziecku, że zostanie zabrane wcześniej, kiedy to jest niemożliwe, bowiem będzie nieszczęśliwe, że rodziców nie ma; unikanie obietnic, których nie można wypełnić - po odebraniu dziecka z przedszkola unikanie omawiania jego zachowania przy nim samym,
- pytanie nauczyciela nie tylko o to, czy dziecko wszystko zjadło, ale też o to, czy nawiązuje kontakty z rówieśnikami, czy radzi sobie w różnych sytuacjach przedszkolnych, czy nie sprawia problemów wychowawczych;
- przynoszenie przez dziecko do przedszkola własnych przytulank
- ubieranie dziecka w strój wygodny do samodzielnego ubierania dla trzylatka (np. spodnie na gumce i kapcie na rzepy), które można pobrudzić;
- ścisła współpraca rodziców z nauczycielem, okazywanie zaufania do pracowników przedszkola.

Rady dla rodziców przygotowujących swoje dzieci do podjęcia edukacji przedszkolnej:

1. Nie należy dziecka straszyć przedszkolem np. „W przedszkolu będziesz musiał zjadać wszystko!”;
2. Należy wyjaśnić dziecku, dlaczego będzie chodzić do przedszkola;
3. Należy w domu rozmawiać z dzieckiem na temat przedszkola, opowiadać, że będzie bawiło się z rówieśnikami i z panią;
4. W domach wprowadzamy zasady i wspólnie z pociechą pilnujemy, by były przestrzegane;
5. Przyzwyczajamy dziecko do jedzenia urozmaiconych potraw. Uczymy samodzielnego jedzenia;
6. Odzwyczajamy je od smoczka, pampersów czy picia z butelki;
7. Ważne jest przedstawienie pozytywnego, ale niezbyt wyidealizowanego obrazu przedszkola. Warto skorzystać z książek o przedszkolu np. Dzień malucha” z serii Księga malucha, „TupcioChrupcio nie chce iść do przedszkola” czy „Kamyczek- przedszkole” Christine L`Heureux.

8. Pozwolić dziecku uczestniczyć w przygotowaniach do przedszkola (wspólny zakup wyprawki do przedszkola), dajmy możliwość przyzwyczajania się do tych rzeczy w domu, aby w przedszkolu to wszystko nie było takie nowe, a już znajome i zarazem łatwe do rozpoznania;
9. Jeżeli dziecko do tej pory nie rozstawało się z rodzicami, powinno być na kilka godzin pozostawione pod opieką bliskich osób, bowiem w przeciwnym razie przedszkole będzie kojarzyło się mu z pierwszym rozstaniem;
10. Przyzwyczajając dziecko do samoobsługi, nie wyręczać go w ubieraniu, przy jedzeniu czy myciu rąk, a także w korzystaniu z sedesu;
11. Nauczmy dziecko komunikować swoje potrzeby fizjologiczne;
12. Organizujmy krótkie pożegnania, nie wracajmy sprawdzić, czy pociecha się bawi. Przedłużające się pożegnania są dla niej bardziej stresujące;
13. Przychodźmy po dziecko punktualnie, bądźmy w tej kwestii przewidywalni;
14. Organizować dziecku kontakty z innymi dziećmi, np. na placu zabaw czy w domu
15. Warto starać się zredukować inne stresy, niezwiązane z przedszkolem, aby na czas pierwszych tygodni w przedszkolu „wyłączyć” inne większe emocje czy życiowe zmiany typu przeprowadzka, dłuższa nieobecność rodziców w domu, narodziny rodzeństwa, pobyt w szpitalu czy złe doświadczenia z opiekunką. W takich przypadkach należy podwójnie zadbać o zaspokojenie potrzeb dziecka, zwłaszcza tych związanych z jego strefą emocjonalną;
16. Chwalmy malucha za to, że dzielnie sobie radzi w nowej sytuacji. Porozmawiajmy z nim o tym, że nawet dorośli trochę się denerwują, gdy robią coś pierwszy raz, ale po jakimś czasie czują się lepiej;
17. Pozwólmy maluchowi zabrać do przedszkola domowego „towarzysza” – niech będzie to np. ulubiona przytulanka.

Przedszkole, jako środowisko społeczne, będzie spełniało funkcję opiekuńczą, wychowawczą i dydaktyczną tylko wówczas, kiedy dziecko będzie czuło się w nim dobrze i bezpiecznie. Wówczas szybciej się do niego przystosuje i stanie się prawdziwym przedszkolakiem.

Bibliografia:

DRUKI ZWARTE - „Witamy w przedszkolu. Wspomaganie procesu adaptacji dziecka do środowiska przedszkolnego” A. Klim- Klimaszewska; Instytut Wydawniczy ERICA, Warszawa 2011 - „Adaptacja dziecka do środowiska przedszkolnego” A. Klim- Klimaszewska; Wyd.AP, Siedlce 2006 - „Przystosowanie psychospołeczne dziecka do przedszkola” J. Lubowiecka; Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne Spółka Akcyjna, Warszawa 2003 - „Wspomaganie rozwoju umysłowego trzylatków i dzieci starszych wolniej rozwijających się” E. Gruszczyk- Kolczyńska, E. Zielińska; WSiP, Warszawa 2004

CZASOPISMA - „W trosce o trzylatki” W. Muraszko; „Wychowanie w przedszkolu” 2001, nr 6 -
„Długi proces adaptacji” E. Szulska- Wyrwa; „Wychowanie w przedszkolu” 2004, nr 6