

## Adaptacja dziecka w grupie przedszkolnej – rady dla rodziców

1. Adaptacja dziecka do przedszkola może być dla niego trudnym doświadczeniem. Dotychczas przebywało pod opieką rodziców, teraz znalazło się wśród obcych osób, w dużej grupie rówieśników. Obawa przed rozłąką i nieznanym mogą spowodować pojawienie się u niego różnych uczuć: lęku, zagubienia, strachu, złości, smutku. Trzeba pamiętać, że takie odczucia są u dziecka jak najbardziej naturalne, i należy dać maluchowi czas na przystosowanie się do nowej sytuacji.
2. Ważne jest nastawienie rodziców do pójścia dziecka do przedszkola, ich stosunek do samej placówki (zwłaszcza jeśli dotyczy to zmiany na inną) i wychowawców. Jeśli będzie on pozytywny, wówczas dziecko poczuje się bezpieczniej, będzie wiedziało, że rodzice akceptują przedszkole, i jemu też wyda się ono miejscem bardziej przyjaznym niż w przypadku, gdy rodzice okazują negatywne odczucia wobec placówki i kadry nauczycielskiej.
3. Przygotowując dziecko do pójścia do przedszkola, rodzice powinni starać się wcześniej zmniejszyć zależność emocjonalną między sobą a maluchem, np. częściej i na dłużej zostawiać pociechę pod opieką innych osób (babci, dziadka, wujka czy cioci).
4. Należy szanować uczucia dziecka, zwłaszcza jeśli nastąpiła zmiana przedszkola. Maluch może mieć trudności z zaakceptowaniem tej zmiany, trzeba dać mu czas na oswojenie się z nową sytuacją, wspierać go. Warto dużo z nim rozmawiać i wyjaśnić powody zmiany placówki.
5. Jeżeli to możliwe, dobrze jest posłać dziecko do nowego przedszkola lub przenieść do innej placówki od początku roku szkolnego. Istnieje wtedy szansa, że w grupie znajdą się też inne nowe przedszkolaki i maluch nie będzie czuł się wyobcowany.
6. Jeżeli rodzice postanowili przenieść dziecko do innej placówki, to muszą być konsekwentni w podjętej decyzji. Nie wolno obiecywać maluchowi, że jeśli mu się nie spodoba, to wróci do dawnego przedszkola. Podjęta decyzja powinna być ostateczna, by dziecko miało jasność sytuacji.
7. Ważnym zadaniem dla rodziców jest nauczenie pociechy jak największej samodzielności, m.in. w załatwianiu potrzeb fizjologicznych, spożywaniu posiłków, rozbieraniu się i ubieraniu. Dziecko nie jest wtedy skazane na ciągłe prośenie o pomoc nauczyciela, czuje, że samo dużo potrafi, co wzmacnia jego poczucie sprawstwa i bezpieczeństwa. Warto okazywać radość z każdego przejawu samodzielności u malucha i chwalić go za to.
8. Dobrze jest wcześniej przyzwyczajać pociechę do kontaktów z innymi dziećmi, zwłaszcza z grupami dziecięcymi. Można np. uczęszczać do klubu malucha na zajęcia przedprzedszkolne albo odwiedzać place zabaw. Dziecko ma wówczas okazję pobyc w większej grupie rówieśniczej, uczyć się współdziałania, doświadczyć wspólnych zabaw, czekania na swoją kolej itp.
9. Można też wcześniej przyzwyczajać dziecko do rytmu dnia przedszkolnego, np. planując posiłki czy drzemkę w domu w tych samych godzinach co w przedszkolu.
10. Pomocne okażą się książeczki dla dzieci o tematyce związanej z pójściem do przedszkola lub bajki terapeutyczne, jeżeli malucha czeka zmiana placówki – warto czytać je dziecku wcześniej. Rodzice mogą też opowiadać, jak to było, gdy sami uczęszczali do

przedszkola, i zachęcać malucha do zadawania pytań, wyrażania swoich uczuć czy wątpliwości związanych z nową sytuacją. Trzeba go zapewniać, że z każdym problemem może się zwrócić do rodziców, którzy rozumieją jego emocje. Nie wolno krytykować dziecka za to, że odczuwa lęk przed przedszkolem, należy okazywać wsparcie i wyrozumiałość.

11. Rodzice muszą być konsekwentni w słowach i czynach, nie mogą zmieniać zdania. Powinni wspierać dziecko w jego działaniach, zwłaszcza samoobsługowych, stawiać wymagania, zachęcać do kontynuowania rozpoczętej czynności i chwalić za wysiłek.
12. Nigdy nie wolno wychodzić z placówki bez pożegnania ani uciekać ukradkiem. Dziecko musi wiedzieć, że rodzic wychodzi, i wiedzieć, o której po nie wróci.
13. Należy żegnać się z dzieckiem w szatni krótko, bez przeciągania, gdyż maluchowi jest wtedy trudniej się rozstać.
14. Jeśli jedno z rodziców bardziej przeżywa rozstanie z dzieckiem, wówczas na początku do przedszkola może je odprowadzać drugi z opiekunów.
15. Nie należy ulegać dziecku, gdy płaczem lub krzykiem chce wymusić na nas powrót do domu. Jeśli rodzic raz ustąpi, maluch będzie próbował ponownie wykorzystać sprawdzone metody.
16. Nie wolno okazywać dziecku swojego zdenerwowania, lęku czy smutku. Trzeba pokazać maluchowi radość z faktu, że idzie do przedszkola, pożegnać go i powitać z uśmiechem.
17. Jeśli dziecku będzie rażniej, może zabrać z domu ulubioną przytulankę – maskotkę, kocyk, poduszkę, coś, z czym jest emocjonalnie związane. Będzie się czuło bezpieczniej, mając przy sobie ulubioną rzecz z domu.
18. Rodzice powinni zarezerwować więcej czasu na odprowadzenie dziecka do przedszkola, aby nie robić tego w pośpiechu, by maluchowi nie udzieliło się ich zdenerwowanie.
19. Należy dotrzymywać słowa, zwłaszcza dotyczącego pory odebrania malucha z placówki. Rodzice powinni punktualnie zjawić się w przedszkolu, dziecko na nich czeka. Niedotrzymanie słowa może osłabić jego zaufanie do opiekunów.
20. Dobrze, jeśli dziecko może regularnie uczęszczać do przedszkola (jeśli nie choruje). Jest to ważne ze względu na realizowany program dydaktyczny oraz zachowanie ciągłości kontaktów z rówieśnikami i nauczycielem. Długie nieobecności powodują trudności z przyswajaniem wiedzy, poza tym maluch musi na nowo odbudowywać kontakty koleżeńskie.
21. Nie należy zmuszać dziecka do opowiadania, jak minął mu dzień w przedszkolu, zwłaszcza zaraz po wyjściu z placówki. Maluch może potrzebować czasu, by samemu zacząć opowiadać o nowym miejscu.
22. Ważne, by rodzice brali udział w uroczystościach przedszkolnych. Dzięki temu dziecko wie, że przedszkole to miejsce ważne zarówno dla niego, jak i jego rodziców.
23. Trzeba pamiętać o uczestniczeniu w zebraniach, ponieważ dotyczą one ważnych kwestii z zakresu funkcjonowania dziecka oraz grupy przedszkolnej.
24. Jeżeli rodzice zauważą, że ich dziecko przeżywa trudności, jest smutne lub agresywne, powinni porozmawiać z nauczycielem. Wspólnie łatwiej rozwiązać problemy wychowawcze, pomóc maluchowi w kłopotliwych sytuacjach.
25. Warto uczęszczać na „drzwi otwarte” i zajęcia adaptacyjne w placówce. Jeśli dziecko dołącza do grupy przedszkolnej w ciągu roku szkolnego, dobrze jest wcześniej

zaznajomić je z nowym miejscem. Dyrekcja organizuje uroczystości, na które mogą przyjść rodzice z dzieckiem, można odwiedzić przedszkolny plac zabaw w czasie, gdy przebywają na nim dzieci – to wszystko ma pomóc maluchowi poznać nowe miejsce, nowych nauczycieli, nowe dzieci, oswoić się z nową sytuacją, dać poczucie bezpieczeństwa.

26. Nie należy podejmować pochopnej decyzji o wypisaniu dziecka z przedszkola, jeśli adaptacja przedłużyła się i występują trudności. Warto najpierw skontaktować się z nauczycielem i dyrekcją w celu wyjaśnienia problemu oraz podjęcia wspólnych prób pomocy dziecku.