

# MAŁY PORADNIK DLA RODZICÓW W OKRESIE ADAPTACJI DZIECKA W PRZEDSZKOLU

## Pierwsze dni w przedszkolu oczami przestraszonego malucha

Pojawienie się w przedszkolu jest pierwszym, ważnym sprawdzianem samodzielności i sprawności.

Wraz z przyjściem do przedszkola dziecko musi podporządkować się pewnym nowym regułom, z którymi wcześniej nie miało styczności i których nie uważa za swoje.

Nie należy przez to rozumieć, że wcześniej dziecko nie rozwijało się w oparciu o żadne reguły, ale raczej, że zasady obecne wcześniej w życiu dziecka były naturalnie przyjęte przez fakt pozostawiania w rodzinie i mogły być bardziej elastycznie dostosowywane do potrzeb dziecka.

Często, choć nie zawsze, dziecko 3 - letnie ma problem w słownym porozumiewaniu się, zwłaszcza z obcymi. W domu pozostali domownicy znakomicie rozumieją jego gesty, mimikę i inne zachowania. W nowym środowisku dziecko czuje, że dorośli i inne dzieci nie orientują się w tym, co chce przekazać.

Trzylatki słabo orientują się w przestrzeni, a jeszcze gorzej w czasie. Przedszkole to nowe miejsce, gdzie maluch musi przebywać długo, a nawet bardzo długo.

Odczuwany lęk skutecznie blokuje chęć poznawania nowego miejsca i nowych rzeczy. Dlatego trzylatek nie zwraca uwagi na to, co znajduje się wokół niego. Cały jest skoncentrowany na tym, aby jakoś opanować swe emocje.

Małe dzieci bardzo słabo rozumieją następstwo wydarzeń. Trzylatki wyjątkowo często i długo rozpaczają, gdy muszą w przedszkolu jeść i spać. Są to bowiem sytuacje domowe, w czasie których dorośli szczególnie zajmują się dziećmi, a inaczej jest przecież w przedszkolu.

Sytuację małego przedszkolaka pogarsza to, że w zakresie samoobsługi jest ono zdany na dorosłego. Nie potrafi skorzystać z obcej łazienki, nie umie się rozebrać, ani podciągnąć majtek. Jest to niemały problem, gdyż wystraszony maluch słabo kontroluje trzymanie moczu.

W warunkach domowych rodzice byli szczęśliwi gdy dziecko czegoś się samo nauczyło. W przedszkolu silnie rozbudowany jest system oczekiwań wobec dziecka. Kierunkuje się jego naukę oraz wychowanie i nastawia się na osiągnięcie pewnego rezultatu.

Dziecko pojawiając się w grupie, nie opartej na miłości i koncentracji na nim samym, zmuszone jest poddać się regułom, przystosować się do norm społecznych, uwzględnić zakazy i nakazy, z którymi nie miało wcześniej do czynienia.

Oprócz zwiększającej się ilości dorosłych w życiu dziecka - obok wychowawców, zwiększa się też ilość rówieśników i innych dzieci, z którymi codziennie przebywa.

Maleje zatem ilość czasu, w którym dziecko przejawia swoją aktywność w interakcji z dorosłym, a wzrasta interakcji z innymi dziećmi. Maleje tym samym wpływ dorosłych na zachowanie dziecka i dziecko staje się coraz bardziej samodzielne.

## **Przedszkole – jego pozytywne strony**

Spoglądając na sprawę z innej strony pobyt w przedszkolu stwarza dziecku:

- nowe możliwości poznawcze;
- odkrywa świat jakiego maluch nie znał;
- stwarza możliwość poznania i doświadczenia go i co najważniejsze wbudowania we własny światopogląd;
- dziecko doskonali swoje możliwości poznawcze, społeczne i emocjonalne;
- z przypadkowości spostrzeżeń i nauki dziecko zmierza ku celowej obserwacji;
- to co pozostaje z okresu poprzedniego to skupienie na zabawie, która cały czas pozostaje główną formą działalności dziecka.

### **Na pocieszenie przerażonym rodzicom:**

**Zmiany rozwojowe w tym okresie są bardzo szybkie. Umożliwia to dziecku dość łatwe przystosowanie się do nowej sytuacji i stanie się ono integralną częścią przedszkola.**

### **Co mogą zrobić rodzice, by pomóc dziecku w adaptacji?**

Niezwykle istotne jest by rodzic był przekonany, że podjął właściwą decyzję, że przedszkole to ważne i dobre miejsce dla jego dziecka. By był on otwarty na współpracę z nauczycielem i potrafił mu zaufać. Rodzic może wiele zrobić, by wspierać dziecko w przejściu z domu do przedszkola już na długo przed dniem, w którym dziecko stanie na progu przedszkola:

- **może rozwijać samodzielność dziecka** (ćwiczyć umiejętności jedzenia łyżką i widelcem, korzystania z toalety, mycia rąk i ubierania się; ćwiczyć umiejętność rozumienia - pytać, opowiadać, czytać książeczki; przyzwyczajać stopniowo do rozstania - pozostawiać pod opieką osoby, którą dziecko zna i lubi oraz wydłużać stopniowo czas rozłąki);
- **budować przyjazny obraz przedszkola** (przedstawić przedszkole jako atrakcyjne miejsce, pełne zabawek i kolegów, a pójście do przedszkola jako awans społeczny - "jesteś duży, radzisz sobie");
- **budować realny obraz przedszkola** (dziecko musi wiedzieć, że w przedszkolu zostanie samo, że mogą tam być różne zwyczaje - inne niż w domu, że np. istnieje zwyczaj leżakowania);
- **wprowadzić dziecko w świat przedszkolny** (pokazać dziecku budynek przedszkola, otoczenie, drogę do przedszkola, poznać z wychowawczynią, przyjść na dzień otwarty, spotkania adaptacyjne, w pierwszych dniach przedszkola zarezerwować sobie czas, by móc stopniowo rozstać się ze swoim dzieckiem. Gdy dziecko jest już gotowe zostać w przedszkolu - stopniowo wydłużać czas jego pobytu, świętować z rodziną pójście dziecka do przedszkola);
- **dać dziecku ulubioną przytulankę**, która dla niego symbolizuje dom i zapewnia poczucie bezpieczeństwa
- **rozmawiać o przedszkolu** (ważne jest, by odpowiadać - nawet sto razy - na pytania dziecka, rozmawiać nie tylko o miłych rzeczach (np. zabawkach), ale też o tym co budzi niepokój dziecka (np.

samodzielne ubieranie, leżakowanie, bycie bez rodziców). Okazywać zainteresowanie tym, co robi w przedszkolu - pytać konkretnie z kim się bawiło, co jadło, jak ma na imię Pani, co mu się podoba, a co nie);  
- **nie ignorować i lekceważyć uczuć dziecka**, nie porównywać z innymi dziećmi - każde dziecko ma swój indywidualny rytm adaptacji.

## Zaś w pierwszych dniach pobytu w przedszkolu

### Dni adaptacyjne

Przed rozpoczęciem roku maluch wraz ze swoim rodzicem wyrusza do przedszkola, w którym to wraz z mamą i tatą wspólnie uczestniczy w zajęciach, poznaje przedszkole, swoją salę, ogród, czy też plac zabaw.

Te kilka dni, podczas których dziecko uczestniczy w zajęciach początkowo z rodzicem, z czasem w obecności rodzica pozwala maluchowi poznać nowe otoczenie, poczuć się choć odrobinę pewniej.

### Czas pobytu dzieci w przedszkolu

Przez pierwsze dni warto nie nadwyręzać wytrzymałości malucha i jeśli sami nie możemy odebrać dziecka wcześniej to warto poprosić o to dziadków, ciocię lub uzgodnić to z innym, zaprzyjaźnionym rodzicem. (Dzieci mogą wtedy pobawić się razem na podwórku lub w domu u tego rodzica.)

### Brak zajęć dodatkowych w pierwszych tygodniach przedszkola

Najpewniej przez pierwsze dni, tygodnie, a nawet miesiące pobytu w przedszkolu maluch nie będzie uczestniczył w zajęciach dodatkowych (język obcy, jazda konna, zajęcia plastyczne, muzyczne, itp.) W tym czasie bardzo duże znaczenie przywiązuje się do swobodnej zabawy indywidualnej i grupowej. Właśnie w swobodnej zabawie dzieci najpełniej pokazują swoją inwencję, wrażliwość, pomysłowość; swoje zdolności i trudności. Zapewnienie dziecku warunków do swobodnej zabawy i możliwości wyboru jest, moim zdaniem, równoznaczne z uszanowaniem jego wolności.

Dlatego nie naciskaj, nie męcz i przede wszystkim nie zmuszaj dziecka do uczestniczenia w tym, do czego ochoty najzwyczajniej nie ma.

Nowe otoczenie i to co dzieje się wokoło jest dla smyka i tak bardzo wycieńczające.

## Kilka pomysłów na wspólne spędzenie czasu w domu

Wraz z maluchem możesz wykonać ilustrowany rozkład dnia, w którym zaznaczycie ważne dla malucha momenty. Pobudkę, toaletę poranną, wyjście do przedszkola, śniadanie w przedszkolu, zabawę, drugie śniadanie, spacer, odpoczynek, obiad i powrót do domu.

To pozwoli malcowi uszeregować sobie strukturę dnia. Odnaleźć się w danym momencie. I choć nie będzie wiedział, która to godzina i o której ma po niego przyjść mama, będzie wiedział, że tuż po obiedzie, po drugim daniu.

Na rynku wydawniczym dostępnych jest wiele książeczek, jedna z nich to OBRAZKI DLA MALUCHÓW „W PRZEDSZKOLU”, których bohaterowie Ola i Bartek pojawiają się pierwszy raz w przedszkolu.

Opisane są w nich odczucia, emocje im towarzyszące, a także korzyści wynikające z uczęszczania do przedszkola. Warto ze swoją pociechą przeczytać książeczkę i obejrzeć ilustracje, żeby smyk uzmysłowił sobie, że nie tylko jemu jest trudno i że

z czasem to mija, a przedszkole może okazać się interesującym miejscem.

Opracowała : Aleksandra Olszewska