

Adaptacja- jak pomóc dziecku?

Należy pamiętać, że proces adaptacji jest u każdego dziecka sprawą indywidualną. Po jakimś czasie (krótszym lub dłuższym) maluch na pewno przyzwyczai się do nowego środowiska.

- 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.
- Często nawiązywać w domowych zabawach i rozmowach do przedszkola, np. bawić się w to, w co dzieci bawią się w placówce. Można pobawić się z dzieckiem w przedszkole i zainscenizować z lalkami lub misiami cały przedszkolny dzień
- W miarę możliwości w pierwszych tygodniach pobytu dziecka w przedszkolu odbierać je wcześniej, tak aby mogło stopniowo przyzwyczajać się do rozłąki. Czas spędzany w placówce należy powoli wydłużać, oczywiście tłumacząc dziecku, dlaczego tak się dzieje.
- Nie straszyć dziecka przedszkolem, wychowawcą. Nie można również wyrażać swoich obaw i wątpliwości przy dziecku, gdyż spowoduje to tylko spotęgowanie lęku przed nieznanym .
- Bardzo ważny jest moment porannego pożegnania. Powinno ono być krótkie i stanowcze. W pierwszych tygodniach pobytu 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-tylko szybkie pożegnanie pozwoli dziecku jak najszybciej zapomnieć o płaczu i zająć się zabawą. Poranne rozstanie ułatwią rytuały ustalone wspólnie z dzieckiem, np. pomachanie przez okno, wypowiedzenie rymowanki lub wierszyka, uścisk i określona liczba całusów. Dziecko musi wiedzieć, że po takim rytuale rodzic wyjdzie z sali. Z czasem na pewno poranne rozstania będą łatwiejsze, najważniejsza jest konsekwencja od samego początku.
- Bardzo ważne jest składanie dziecku obietnic możliwych do spełnienia. Szczególnie w tych pierwszych tygodniach maluch czuje się niepewnie w nowym środowisku, dlatego słowo rodzica musi być czymś w 100 proc. pewnym. Nie obiecujemy, że przyjdziemy po dziecko po obiedzie, jeśli wiemy, że możemy odebrać je dopiero po podwieczorku. Dziecko będzie odczuwało lęk i niepewność, a przedszkole będzie mu się kojarzyło z czymś nieprzyjemnym.
- Niezmiernie ważne jest uczenie dziecka samoobsługi i samodzielności. Przedszkolak będzie czuł się pewniej w nowym miejscu, kiedy będzie mógł sam sobie poradzić w niektórych sytuacjach, np. samodzielnie skorzystać z toalety, ubrać się, zjeść posiłek
- Należy zadbać o to, by pójście dziecka do przedszkola nie było dla niego pierwszą dłuższą rozłąką z rodzicami. Powinno ono przyzwyczajać się do nieobecności mamy i taty, dzięki czemu łatwiej zniesie rozstanie w przedszkolu. Można urządzać wakacje u babci, weekend u cioci, dzień z wujkiem itd.
- Idąc do przedszkola, dziecko staje się członkiem nowej grupy rówieśniczej. Warto zadbać o wcześniejsze częste spotkania malucha z rówieśnikami na podwórku, u znajomych, na placu zabaw, podczas których będzie mógł ćwiczyć umiejętności społeczne, np. dzielenia się, współdziałania, asertywność. Wówczas łatwiej mu będzie odnaleźć się w nowej grupie przedszkolnej i zaakceptować zasady w niej obowiązujące, nie będzie to dla niego całkiem nieznaną sytuacją
- Dużym ułatwieniem w przygotowaniu dziecka do przedszkolnej przygody jest wspólne czytanie książek na ten temat. Dziecko, utożsamiając się z bohaterem opowiadania, może przeżywać różne (często trudne) sytuacje i poznawać sposoby radzenia sobie z nimi. Słuchając o świetnych przygodach bohatera w przedszkolu, być

może pomyśli „Ja też tak chcę!”. Zawsze w późniejszym czasie, np. podczas trudnych rozstań, można odwoływać się do bohatera bajki: „Pamiętasz, jak to było z...?”

(Pora do przedszkola A. Sójki, Bolek i Lolek w przedszkolu M. Berowskiej, Przedszkole Ch. L'Heureux, Tupcio Chrupcio nie chce iść do przedszkola A. Casalis, Przedszkoludki. Sto radości i dwa smutki A. Frączek, Lulaki, Pan Czekoladka i przedszkolaki B. Ostrowickiej, Opowiadania dla przedszkolaków R. Piątkowskiej, Przedszkolaki z ulicy Morelowej B. Gawryluk.)