

O adaptacji dziecka do przedszkola słów kilka.

Adaptacja to przystosowanie się do nowego środowiska społecznego, sytuacji, warunków; również zmniejszenie odczuwania określonych bodźców wskutek ich długotrwałego działania. Dla małego dziecka takim nowym środowiskiem jest przedszkole. Moment przekroczenia przez dziecko progu przedszkola jest niewątpliwie ważnym wydarzeniem w życiu całej rodziny. Rodzice są dla dziecka najważniejszymi osobami i to oni pierwsi będą objaśniać mu wszystko, co jest dla niego trudne i niejasne w nowym środowisku. To oni też będą w największym stopniu kształtować stosunek emocjonalny dziecka do przedszkola.

Dla wielu dzieci pierwsze kontakty z przedszkolem są źródłem przykrych napięć i strachu przed nowym, nieznany otoczeniem. Małe dziecko może rozwijać swoje indywidualne możliwości oraz nawiązywać kontakty społeczne tylko wtedy, gdy ma zapewnione poczucie bezpieczeństwa. Owo poczucie bezpieczeństwa można kształtować poprzez stopniowe osvajanie i poznawanie nowego otoczenia. Połowa sukcesu w adaptacji malucha do przedszkola to przekonanie rodziców, że przedszkole jest najlepszym środowiskiem stymulującym jego rozwój. Jeśli rodzice są o tym przekonani to potrafią spowodować, że maluch zapragnie bawić się z dziećmi w przytulnym i kolorowym przedszkolu. Przebieg procesu adaptacji zależy od ogólnego poziomu rozwoju psychoruchowego dziecka i ma charakter indywidualny. Łagodny start w środowisko przedszkolne może m.in. zapewnić opanowanie umiejętności samoobsługowych. Poziom opanowania tych umiejętności ma bowiem wpływ na poczucia bezpieczeństwa i niezależności dziecka.

Przedszkole oczekuje, iż dziecko 3-letnie powinno mieć opanowane następujące czynności samoobsługowe:

- samodzielne jedzenie łyżką,
- mycie rąk,
- samodzielne korzystanie z toalety,
- zdejmowanie i ubieranie podstawowych części garderoby,
- rozpoznawanie swoich rzeczy,
- czyszczenie nosa,
- znajomość swojego imienia i nazwiska.

Przeciętny rozwój dziecka umożliwia w pełni opanowanie tych umiejętności. Jednak dzieci przychodzące do przedszkola często różnią się pod względem dojrzałości przedszkolnej, co wynika w dużej mierze z systemu wychowawczego w rodzinie. Dlatego też do realizacji powyższych wymagań i kształtowania umiejętności konieczna jest ścisła współpraca pomiędzy środowiskiem

rodzinnym i przedszkolnym. Pierwszy krok dziecka w samodzielność często bywa trudny. Zatem musimy zrobić wszystko aby ułatwić dziecku przedszkolny start i dobrze przygotować do czekających je zadań. Udana adaptacja do grupy przedszkolnej ma istotne znaczenie dla dalszego rozwoju dziecka. Dzięki odpowiedniemu przygotowaniu można w istotny sposób ułatwić dziecku wejście w jego „nowy świat” – w świat przedszkola.

Jak można ułatwić dziecku start w przedszkolu

- postaraj się w początkowym okresie, odbierać dziecko wcześniej (małe dziecko ma inne poczucie czasu i okres przebywania poza domem wydaje mu się bardzo długi),
- nie mów dziecku, że przyjdiesz po nie wcześniej, kiedy jest to niemożliwe (w ten sposób stracisz jego zaufanie i zmniejszysz jego poczucie bezpieczeństwa),
- nigdy nie strasz dziecka przedszkolem, przeciwnie staraj się podkreślać jego dobre strony,
- przyzwyczajaj swoją pociechę do urozmaiconych potraw, skończ z rozdrabnianiem pokarmów (trzylatek może już swobodnie gryźć pokarm),
- wdrażaj dziecko do przestrzegania umów i zasad,
- sprawdź, czy twoje dziecko potrafi samodzielnie wykonać proste czynności – samemu załatwiać potrzeby fizjologiczne, myć ręce, ubierać się. Jeśli ma problemy poćwiczcie razem i chwal je za każdy nawet najmniejszy sukces,
- odzwyczajaj dziecko od smoczków, pampersów, nocnika,
- jeśli dziecko miało mało kontaktów z rówieśnikami i innymi dziećmi nadrabiaj to teraz – zaproś do domu znajome dzieci lub wybierzcie się na plac zabaw (postaraj się nie wtrącać do ich zabawy).

Rodzicu pamiętaj:

- ciesz się z dzieckiem, że następnego dnia idzie do przedszkola,
- rano w domu nie wytwarzaj atmosfery nerwowości i pośpiechu,
- w czasie drogi bądź pogodny, odprężony, spokojny, ciesz się, że twój syn/córka idzie do przedszkola, nie obiecuj mu za to nagrody,
- tłumacz dziecku, jeśli jest to konieczne, że idziesz do pracy, a ono w tym czasie spędzi czas z innymi dziećmi, których rodzice też pracują,
- pozwól mu zabrać z domu ulubioną przytulankę lub zabawkę, to często daje dziecku poczucie bezpieczeństwa, przypomina dom,
- wejdź z nim do szatni, pomóż się rozebrać, zwróć uwagę gdzie pozostawiasz jego ubrania,
- pożegnanie powinno odbywać się z uśmiechem, bez łez i smutnych spojrzeń, bez zbędnego przedłużania samego momentu rozstania. Pożegnanie powinno być krótkie: **uśmiech, buziak**

i pa-pa, nawet jeżeli bardzo chcesz to nie wchodź do sali, oszczędzisz tym żalu i smutku pozostałym dzieciom,

- pozostawiając dziecko w grupie przedszkolnej nie pokazuj zdenerwowania i niepokoju, dziecko może wyczuwać, że coś mu grozi. Spokojne rozstanie z mamą lub tatą sprawi, że dziecko szybciej się uspokoi i łatwiej nawiąże kontakt,
- jeżeli widzisz, że rozstanie z mamą jest bardzo bolesne dla dziecka, niech do przedszkola przyprowadza go tato lub inny członek rodziny,
- na początku, jeśli masz taką możliwość skróć czas pobytu dziecka w przedszkolu, zabieraj go trochę wcześniej np. po obiedzie stopniowo wydłużaj pobyt dziecka, a po przyjściu po niego, witaj go uśmiechem,
- zawsze kontroluj, co mówisz w jego obecności o sytuacji dotyczącej pobytu w przedszkolu,
- nie wywołuj dodatkowego stresu wymuszając na dziecku, by zaraz po przyjściu do domu opowiadało o przedszkolu,
- nie martw się, że dziecko w pierwszych dniach w przedszkolu nie chce się bawić, jest bierne i tylko obserwuje to, co dookoła niego dzieje. Stopniowo przyzwyczai się ono do nowej sytuacji, nowych kolegów i powoli zacznie włączać się do wspólnej zabawy.
- postaraj się nawiązać dobry kontakt i stałą współpracę z nauczycielkami danej grupy. Warto dowiadywać się o różne sprawy dotyczące pobytu dziecka w przedszkolu.

Akceptacja przez dziecko nowej rzeczywistości przedszkolnej zależy w pewnej mierze od akceptacji i pozytywnego nastawienia rodziców. Jeśli rodzice akceptują wychowawców, ich metody pracy i samo przedszkole, to zwiększa się akceptacja nowej sytuacji przez dziecko.

Adaptacja ma olbrzymie znaczenie, ponieważ jest to mechanizm, z którego korzystamy przez całe życie. Każde dziecko ma indywidualną drogę rozwojową, każde musi przejść przez okres adaptacji w nowym środowisku. **To od nas, dorosłych w dużej mierze** zależy, jak długo on będzie trwał. Wszyscy chcemy, aby wychowywane przez nas dzieci były radosne i wesołe, mądre i dobre, kochane i kochające. Pragniemy, aby „wystartowały” w życie z możliwie pełnym powodzeniem, dlatego też tak bardzo ważna jest współpraca rodziców z nauczycielem w życzliwej i pełnej wzajemnego zaufania atmosferze. Mamy więc nadzieję, że z Państwa pomocą uda nam się taką atmosferę stworzyć dla dobra przyszłych przedszkolaków.