

# ADAPTACJA- PORADNIK DLA RODZICÓW

Trudności adaptacyjne, w mniejszym lub większym natężeniu, dotyczą w zasadzie wszystkich trzylatków. Pozytywny jest fakt, że mimo to dla niewielu maluszków pierwsze podejście do rozpoczęcia edukacji przedszkolnej kończy się porażką. Problemy są chwilowe, mijają stosunkowo szybko i nie zostają w pamięci przedszkolaków na długo. Warto dołożyć wszelkich starań, by szansa dziecka na rozwój w przedszkolnej społeczności nie przepadła.

**OSWAJAJ Z ROZSTANIEM.** Przyzwyczajaj maluszka do przebywania pod opieką mniej znanych mu dorosłych, aby przedszkole nie kojarzyło mu się z pierwszym rozstaniem na dłuższy czas. Pozwól na nawiązywanie swobodnych kontaktów z rówieśnikami, dzielenie się zabawkami. Weźcie udział w programie adaptacyjnym.

**ZAINTERESUJ MALUCHA PRZEDSZKOLEM.** Rozbudź w dziecku ciekawość przed nowym wyzwaniem. Wypowiadaj się o przedszkolu pozytywnie, ale nie gloryfikuj. Odwołaj się do własnych miłych wspomnień z tego okresu. Obejrzyjcie pamiątkowe rysunki, fotografie z czasów przedszkolnych starszych członków rodziny. Wyjaśnij, dlaczego trzeba pójść do przedszkola. Czytajcie wspólnie bajki i opowiadania tematycznie związane z przedszkolem.

**UCZ SAMODZIELNOŚCI.** Doskonal umiejętności samoobsługowe maluszka. Razem przygotujcie wyprawkę przedszkolną. Zapakujcie worek z ubraniami na zmianę w przypadku pobrudzenia lub zmożenia odzieży. Dla pewności podpisz lub oznacz w charakterystyczny sposób ubrania. Dopilnuj, by strój zakładany do przedszkola był wygodny, łatwy do założenia przez dziecko.

**OKAŻ SPOKÓJ.** Silne nerwy zdecydowanie udzielą się dziecku w momencie pożegnania. Twoja pewność siebie przekona je, że nie dzieje się nic złego. Okazuj wyłącznie pozytywne uczucia. Wahanie i zdenerwowanie potęgują smutek i łzy maluszka.

**MÓW PRAWDĘ.** Szczerze poinformuj dziecko, kto i kiedy odbierze je z przedszkola. Obietnice bez pokrycia rozczarują dziecko i podważą zaufanie do ciebie. Stosuj zrozumiałe dla malucha odnośniki: Przyjdę po obiedzie, po leżakowaniu.

**SKRACAJ ROZSTANIE.** Żegnaj się z dzieckiem z czułością, ale zdecydowanie i jak najkrócej. Okaż mu miłość, powiedz, że też będziesz tęsknić. Ustalcie własny sposób na pożegnanie. Nie ulegnij pokusie zawrócenia.

**MYŚL POZYTYWNIIE.** Potraktuj rozłąkę jako coś naturalnego i chwilowego. Powiedz dziecku, co będziesz robić, gdy ono będzie się bawiło z rówieśnikami. Opuszczając przedszkole, pomyśl, że zostawiasz swój „Skarb” pod profesjonalną opieką. Wypełnij dzień swoimi sprawami. Pamiętaj, że okres adaptacji minie. Bądź zatem cierpliwy i nie rezygnuj po pierwszych niepowodzeniach.

**PO PRZEDSZKOLU WYCISZ EMOCJE DZIECKA.** Przygotuj się na skrajne reakcje witającego cię dziecka. Daj mu czas na ochłonięcie. Powitaj je z radością, ale bez nadmiernych wzruszeń. Bez natarczywości pytaj o wrażenia z przedszkola. Opowiedz, jak ci minął dzień. Chwile po przedszkolu wykorzystajcie na przyjemny spacer, wspólną zabawę.

**CHWAL I DOCENIAJ.** W obecności malucha przekazuj najbliższym wyłącznie jego pozytywne zachowania. Opowiedz o pochwałach nauczycieli. Podkreśl samodzielność, odwagę. Obdaruj drobnym upominkiem, np. przygotowanym przez siebie orderem Super przedszkolaka. Nie okazuj zdziwienia, jeśli pojawią się zachowania, z których dziecko już wyrosło. Przeczekaj je.

**ZAUF AJ NAUCZYCIELOM.** Przekaż przyszłym opiekunom wszelkie niezbędne informacje o potrzebach malucha. Pomóż im stworzyć komfortowe warunki do adaptacji dla twojego dziecka.

**WSPÓŁDZIAŁAJ.** Szybka adaptacja to wspólny cel rodziny i przedszkola. Utwierdź dziecko w przekonaniu, że zawsze może liczyć na pomoc osób opiekujących się nim. Postaraj się przyjąć proponowane przez specjalistów rozwiązania i postawy. Dziel się z nauczycielami niepokojami, obserwacjami, i osiągnięciami maluszka. Informuj o problemach. Wspólnie ustalcie działania w przypadku niepowodzeń adaptacyjnych.

**ZACHOWAJ STAŁY RYTM DNIA.** Przyprawdziej i odbieraj dziecko o stałych godzinach. Pamiętaj, że rano warto przyjść z maluchem wcześniej, gdy w przedszkolu nie jest jeszcze tak gwaro. Dzięki temu dziecko ma również okazję oswoić się z otoczeniem i nawiązać pierwsze relacje, zanim usiądzie z grupą do śniadania (co w pierwszych dniach może dodatkowo stresować malucha).