



## Adaptacja dziecka w przedszkolu

### *Co może zrobić rodzic, by ułatwić dziecku przekroczenie progu przedszkolnego?*

- ❖ Wytwarzać u dziecka pozytywne nastawienie do przedszkola
- ❖ Stopniowo dostosowywać rytm dnia dziecka do tego, jaki panuje w przedszkolu (np. zbliżone pory posiłków, przesunięcie drzemki na godzinę odpowiadającą porze leżakowania)
- ❖ Kształtować u dziecka umiejętności porozumiewania się z innymi dziećmi i dorosłymi (poprzez zachętę do prowadzenia rozmów, dzielenie się przeżyciami)
- ❖ Włączyć dziecko w przygotowania do pójścia do przedszkola, kupując wspólnie piżamkę czy przytulankę, która będzie mu towarzyszyć
- ❖ Przeprowadzić tzw. trening umiejętności społecznych, polegający na doświadczaniu przez dziecko przebywania z innymi dorosłymi i dziećmi a także rozstania z rodzicami
- ❖ Wdrażać dziecko do samoobsługi (samodzielne jedzenie łyżką, mycie rąk, załatwianie potrzeb fizjologicznych, zdejmowanie i ubieranie podstawowych części garderoby)
- ❖ Dostarczać dziecku materiały plastyczne, z którymi zetknie się w przedszkolu
- ❖ Stopniowo oswajać dziecko z okolicą, budynkiem przedszkolnym, placem zabaw a także salą i personelem placówki
- ❖ Brać udział w zajęciach adaptacyjnych

#### **Rodzicu pamiętaj, że adaptację utrudniają:**

- twoje wyrzuty sumienia
- niepokój o dziecko
- brak zaufania do placówki
- podejrzliwość w stosunku do personelu
- brak jasnych reguł
- traktowanie dziecka przedmiotowo

- pośpiech i zdenerwowanie
- spóźnianie się
- brak czasu dla dziecka
- obrażanie się na dziecko
- odrzucenie czy brak zrozumienia dla jego zachowań

### Co każdy przedszkolak mieć powinien?

- Kapaty - najlepiej na rzepy, nie wiązane
- Ubrania luźne i wygodne, bez zapinanych mankietów, łatwe do zdjęcia
- Dodatkowe ubrania na zmianę (majteczki, spodnie, rajstopy, podkoszulka, bluzka)
- Ręcznik
- Zestaw do leżakowania: powleczone poduszka i koczek lub kołderka, prześcieradło, piżamka

### Dobre rady na pierwszy dzień:

- opowiedz dziecku jak będzie wyglądał jego dzień i postaraj się, by tak było
- wstańcie na tyle wcześnie, by dać dziecku szansę na spokojne zjedzenie śniadania i inne rutynowe czynności
- możliwie konkretnie powiedz dziecku, kiedy je odbierzesz (np. po obiedzie, a nie „za chwilę”) i **koniecznie dotrzymaj** obietnicy
- nie przeciągaj pożegnania - nic tak nie utrwala płaczu dziecka jak świadomość, że za jego pomocą może ono osiągnąć to, na czym mu w danej chwili zależy
- kontroluj co mówisz do dziecka
- bądź świadomy, że często drugie pożegnanie jest trudniejsze i bardziej dramatyczne od pierwszego.