

# *Pierwsze dni w przedszkolu i adaptacja dziecka.*

1 września zbliża się wielkimi krokami, a wasze dziecko rozpocznie niezwykle ważny etap w swoim życiu. To będzie wyjątkowa chwila również dla Was. Pojawi się wzruszenie, łzy oraz stres. Te wszystkie uczucia są normalne i każdy rodzic je przeżywa.

Moment przekroczenia przez dziecko progu przedszkola jest ważnym wydarzeniem w życiu całej rodziny, dlatego warto się do tego odpowiednio przygotować.



## **Początek jest zawsze trudny!**

Nie ma się co oszukiwać. Większość dzieci mniej lub bardziej emocjonalnie przeżyje rozstanie z rodzicami i adaptację w nowym miejscu.

Także dla rodziców, którzy jak dotąd byli jedynymi i najważniejszymi opiekunami dla swojego dziecka, stresem jest to, iż muszą swoje ukochane maleństwo pozostawić w nieznanym miejscu. Dla nich to także nowe, często emocjonalne przeżycie. Zaakceptujmy uczucia, które się pojawiają. Smutek, tęsknota, niepokój, czy lęk w początkowej fazie adaptacji do przedszkola są całkowicie naturalne i nie musimy się ich wypierać.



# *Dobre rady dla mamy i taty*

## **Rodzicu:**

- Mów pozytywnie o przedszkolu, ale nie idealizuj go za bardzo. Przedstaw je jako przyjemne miejsce, w którym będzie spotykał się z rówieśnikami i uczył mnóstwa nowych rzeczy.
- Opowiedz dziecku o tym jak sam chodziłeś do przedszkola w dzieciństwie. Co wspominasz najmilej?
- Zadbajmy o codzienną rutynę.
- Przez pierwsze dni nie spieszmy się. Dajmy dziecku czas na spokojne ubranie się i nie pośpieszajmy go.
- Nie przedłużaj pożegnań i nie roztkliwiaj się przy dziecku.
- **Nie zabieraj dziecka do domu, kiedy płacze przy rozstaniu.** Jeśli zrobisz to chociaż raz, będzie wiedziało, że łzami można wszystko wymusić.
- Początkowo odbieraj dziecko wcześniej i stopniowo wydłużaj jego pobyt.
- Zapewnij dziecko, że wrócisz po niego, podając porę przybycia, np. po obiedzie. Niezwykle istotne jest spełnianie tych umów od samego początku, to budzi zaufanie.
- Jeśli to możliwe przez początkowy okres nie przychodź po dziecko jako ostatni.
- Zadbaj o wygodne ubranie dziecka.
- Nie zmuszaj dziecka do tego by zawsze od razu opowiadało o tym, co wydarzyło się w przedszkolu. Z czasem maluch sam zacznie opowiadać o swoich przeżyciach.
- W żadnym wypadku nie straszmy dziecka przedszkolem, stosując ostrzeżenia typu: „Jak nie będziesz mnie słuchał, to w przedszkolu Cię nauczą” itp.

- Wyprawka – nie kupuj sam rzeczy, których dziecko będzie potrzebowało w przedszkolu, postaraj się wspólnie z dzieckiem wybrać na zakupy i pozwól, aby to ono wybrało kapcie lub worek.
- Samoobsługa – to bardzo ważne by przed zapisaniem dziecka do przedszkola nauczyć go takich czynności samoobsługowych jak: ubieranie i rozbieranie się, samodzielne jedzenie, mycie rąk czy korzystanie z toalety. Panie w przedszkolu oczywiście pomogą twojemu dziecku, ale na pewno maluch będzie czuł się bardziej komfortowo gdy opanuje w domu te najprostsze czynności.

# DRODZY RODZICE!

## Może POMÓC!

- ▶ Krótkie pożegnania
- ▶ Niepoganianie dziecka
- ▶ Szybkie opuszczenie przedszkola
- ▶ Spokój i opanowanie
- ▶ Dotrzymywanie obietnic: np. przyjdę po leżakowaniu
- ▶ Uśmiech rodzica
- ▶ Dziecko przyprowadzone na własnych nogach

## Warto UNIKAĆ

- ◀ Długie pożegnania
- ◀ Przeciągające się rozmowy pod salą
- ◀ Kłamstwa typu: mama idzie do sklepu/do auta i za chwilę wróci
- ◀ Stanie w drzwiach lub pod drzwiami i obserwowanie i nastuchiwanie
- ◀ Dziecko na rękach - trudniej będzie Wam się rozstać
- ◀ Straszanie dziecka zabranianiem zabawki
- ◀ Zbyt późne wyjście z domu, poganianie dziecka
- ◀ Niedostrzymywanie obietnic np. "odbiore cię po obiadku"
- ◀ Zakazane zwroty:
  - nie bój się
  - przepraszam, ale musisz tu dzisiaj zostać
  - przykro mi, ale muszę iść do pracy



# Pożegnania w przedszkolu

- ▶ Słowa typu:
  - Miłej zabawy,
  - baw się dobrze,
które sugerują, że w przedszkolu jest fajnie

www.ponadwyszystko.com

# 7 kroków do sukcesu!

Pani Monia

Pożegnanie rodzica z dzieckiem w przedszkolu

blisko przedszkola

7 kroków do sukcesu!

Ja sam!

Wiem, że powierzacie mi swój najcenniejszy skarb. Będę się o niego troszczyć!

Catus i pa, pa!

Żółwik!

7 zaufanie do nauczyciela

6 wejście do sali „na własnych nogach”

5 krótkie pożegnanie

4 rutyna - zawsze ten sam sposób pożegnania

3 pozytywne komunikaty wypowiedziane radosnym głosem i z uśmiechem na twarzy

2 mówienie prawdy i dotrzymywanie obietnic

1 czułe i ciepłe słowa, cierpliwość i wrażliwość, spokój rodzica

Dobrej zabawy!

Kocham Cię, mój zuchul

Przyjdę po obiedzie.



Przeczytaj artykuł na ten temat. Możesz go pobrać na [www.blizepredszkola.pl/pozegnanie-rodzica-z-dzieckiem](http://www.blizepredszkola.pl/pozegnanie-rodzica-z-dzieckiem)

RYSOPIŚ

## Jak długo trwa adaptacja do przedszkola?

U większości dzieci okres ten trwa od kilku dni do kilku miesięcy.

O jego rzeczywistej długości decydują takie czynniki jak:

- dojrzałość emocjonalna konkretnego dziecka,
- sposób, w jaki do tej pory funkcjonowało,
- postawa rodziców w tym początkowym okresie.

Wcześniejsze wizyty w przedszkolu, zapoznanie się z salą, Panią wychowawczynią i zabawkami na pewno

są pomocne. Jednak jak pokazuje doświadczenie, nawet dzieci, które uczestniczyły w tzw. „dniach adaptacyjnych” nie zawsze bezboleśnie przechodzą rozłąkę z rodzicami. Czasem zdarza się płacz po dwóch, nawet trzech tygodniach pobytu w przedszkolu.

Warunkiem pozytywnej adaptacji przedszkolnej przede wszystkim jest **ugruntowanie się w dziecku przekonania, że rodzic nie odchodzi na zawsze, że wróci po niego**. Prędzej czy później, w wyniku codziennych doświadczeń, dziecko nabierze zaufania do nowego miejsca, nauczycieli i dzieci, więc po prostu trzeba uzbroić się w cierpliwość. Jak każde trudne doświadczenie, przez które się przejdzie, także i to, zdobyte w trakcie adaptacji do przedszkola, ma dużą wartość – uodparnia emocjonalnie, wzmacnia w dziecku poczucie wiary w siebie i otwiera mu drogę do dalszego rozwoju.



***Drodzy Rodzice.***  
***Pamiętajcie, nie jesteście sami.***  
***Trzymamy za Was kciuki!***



Artykuły dotyczące adaptacji w przedszkolu:

<https://panimonia.pl/2017/07/17/pozegnanie-dzieckiem-przedszkolu-7-krokw-sukcesu/>

<https://www.sosrodzice.pl/adaptacja-w-przedszkolu/>

<https://www.osesek.pl/wychowanie-i-rozwoj-dziecka/wychowanie-dziecka/632-dziecko-idzie-do-przedszkola-adaptacja.html>

<https://blizejprzedszkola.pl/artukul-2021,bez-placzu-do-przedszkola-to-mozliwe-czyli-rzecz-o-dobrej-adaptacji#adv>