

## PORADNIK - ADAPTACJA DZIECKA W PRZEDSZKOLU TUPTUŚ

Pójście do przedszkola to wielkie wyzwanie dla dziecka. Wiele zmieni się w jego życiu – nowe będzie miejsce, nowe osoby, plan dnia... Kilkułatek potrzebuje czasu, aby przyzwyczaić się do nowych warunków, szczególnie jeśli pójdzie do przedszkola po raz pierwszy.

### Jak można mu pomóc?

**1.** Rozmawiaj z dzieckiem o przedszkolu.

Spróbuj zachęcić swojego malucha Np. „Już \_ niedługo zaprowadzę cię do kolorowego miejsca, gdzie będzie wiele ciekawych zabawek i będziesz mógł bawić się z innymi dziećmi”.

Pamiętajmy, by nasze opowieści nie były przesadzone, aby maluch nie przeżył rozczarowania, nie obiecujmy rzeczy nierealnych.

Pamiętajmy, by nie straszyć dziecka przedszkolem. (Np. „Zobaczysz, panie w przedszkolu naucza cię dyscypliny”) Przedszkole ma być dla dziecka ciekawym doświadczeniem, a nie karą. Spróbujmy nastawić malucha pozytywnie, a okres adaptacji będzie łatwiejszy dla całej rodziny. Możesz poczytać swojemu dziecku książeczki, które opowiadają o przedszkolu, a nawet pobawić się z nim w przedszkole.

Jeśli sama/sam masz miłe wspomnienia z okresu przedszkola, opowiedz o nich. Może masz nawet zdjęcia z tego okresu? Jeśli jednak nie chodziłaś/chodziłeś do przedszkola lub nie wspominasz tego dobrze, pamiętaj – z Twoim dzieckiem. Może być zupełnie inaczej! Postaramy się, by czuło się u nas jak najlepiej i polubiło nasze przedszkole.

Ważne jest to, jakie nastawienie do przedszkola mają rodzice. Dziecko może wyczuć Wasze obawy, jeśli je macie, lepiej nie rozmawiać o nich w jego obecności. Nie traktujcie przedszkola jak „zła koniecznego”. To przecież miejsce stworzone właśnie z myślą o dzieciach! Wasza pociecha będzie mogła tutaj spotkać rówieśników i zaprzyjaźnić się z nimi, nauczyć się wesołych piosenek i wierszyków, dowie się wielu ciekawych rzeczy!

**2.** Zorientuj się czy w Twojej okolicy są inne dzieci, które będą chodzić do tego samego przedszkola. Może uda się poznać z nimi Twojego malucha i będzie już miał w nowym miejscu kolegę lub koleżankę.

**3.** Możesz wspólnie z dzieckiem wybrać się na zakupy po rzeczy, które będą mu potrzebne w przedszkolu(buty na zmianę, szczoteczka do zębów itp.). Uważaj jednak, by nie stało się to forma „łapówki” („Jeśli pójdziesz grzecznie do przedszkola, to dostaniesz, co tylko będziesz chciał”), a jedynie dodatkowa atrakcja.

**4.** Poćwicz z dzieckiem samodzielne ubieranie się, mycie rąk, zębów, jedzenie. Trening może mu pomóc lepiej radzić sobie w przedszkolu. Ale spokojnie, nic na siłę. Zbyt intensywne ćwiczenia i wymagania powyżej możliwości dziecka mogą je zniechęcić i sfrustrować. W razie trudności panie w przedszkolu mogą pomóc i będą wspierać naukę samodzielności.

**5.** Pierwszy dzień spędzony w przedszkolu może być obchodzony w rodzinie jak święto. Pamiętajmy jednak znowu, że nie chodzi o to, by „przekupić” prezentami, ale by razem cieszyć się z nadejścia nowego etapu w życiu dziecka i tworzyć pozytywne skojarzenia.

**6.** Gdy będziesz zaprowadzać dziecko do przedszkola, spróbuj nie ukazywać mu swoich obaw. Jeśli zobaczy, że mama czy tata jest zmartwiona/y, trudniej będzie mu się rozstać.

- 7.** Ustal z dzieckiem wyraźne ramy pobytu w przedszkolu. Rano pożegnaj się z nim. Lepiej nie wychodzić po kryjomu, gdy dziecko może się wystraszyć i później bać się, że rodzice nieoczekiwanie znikną. Powiedz mu, kiedy po niego przyjdiesz w sposób, który będzie dla niego zrozumiały (Np. zamiast powiedzieć „o trzeciej”, powiedz „po podwieczorku”). Dotrzymuj słowa i odbieraj dziecko o ustalonej porze. Dzięki temu będzie się czuło bezpieczniej, bo będzie ufało, że przyjdiesz zgodnie z umową.
- 8.** Można stopniowo wydłużać czas, jaki dziecko spędza w przedszkolu, w miarę, jak będzie się przyzwyczajać do nowego miejsca.
- 9.** Do przedszkola maluch może zabrać swoją ulubioną zabawkę. Z nią może się czuć pewniej.
- 10.** Dobrze jest, jeśli dziecko przed zapisem do przedszkola ma możliwość poznać przedszkole – zobaczyć sale, poznać nauczycielki, które będą się nim zajmowały. Taka możliwość dają zajęcia adaptacyjne – w obecności rodziców dzieci czują się bezpiecznie i mogą się oswoić z nowym miejscem i nowymi osobami.

Serdecznie pozdrawiamy,  
Dyrekcja przedszkola Tuptuś