

W jaki sposób przygotować dziecko do przedszkola?

Adaptacja dziecka do przedszkola, to stres zarówno dla dziecka, jak i jego rodziców. Do tej pory Twoje dziecko funkcjonowało jedynie w środowisku rodzinnym, nie licząc oczywiście wyjść na plac zabaw, czy spotkań z rodziną. Od teraz zostanie przedszkolakiem i będzie musiało dostosować się do zasad, które tam obowiązują.

Wczesne wstawanie, szybkie śniadanie i pośpiech w drodze do przedszkola, to dla dziecka zupełnie nowa sytuacja. Do tej pory maluch budził się z beztróskim uśmiechem i zaczynał dzień od zabawy.

Teraz wszystko wygląda inaczej. Mama budzi z samego rana, popędza przy śniadaniu, albo wcale go nie ma. Na układanie klocków nie ma czasu, na oglądanie bajek też nie. Do tego trzeba być samodzielnym, robić wszystko to, o co prosi mama i to jak najszybciej. A w przedszkolu hałas, śpiewanie piosenek, nudne zabawy i wspólne posiłki.

Pójście do przedszkola, to dla dziecka zupełnie nowa rzeczywistość, pełna reguł i zasad. Świat, do którego dziecko nie jest przyzwyczajone. Dziecko, które do tej pory przebywało głównie z rodzicami lub dziadkami w domu, nagle musi przebywać w nowym miejscu, z obcymi dziećmi, z nowymi paniami, wśród hałasu i ogromu nowych zabawek. Taka sytuacja sprawia, że dziecko traci poczucie bezpieczeństwa. Wszystko to, co było dla dziecka znane, co było gwarantem bezpieczeństwa i harmonii przepadło. Cały dotychczasowy rytm dnia został zburzony.

Jednak istnieje wiele sposobów na to, aby jak najlepiej przygotować swoje dziecko do przedszkola. Tak, aby okres adaptacji przebiegł, jak najmniej boleśnie. Dlatego chcąc uchronić je przed tyłoma złymi emocjami, warto już wcześniej zadbać o przygotowanie dziecka do przedszkola.

Istnieją sposoby, na to aby ułatwić dziecku adaptację do przedszkola. Jednak należy pamiętać o tym, że nie da się tego zrobić w kilka dni, często nawet kilka tygodni, to za mało. Dzieje się tak dlatego, że dziecko wnosi doświadczenia ze swojego domu rodzinnego. Do przedszkola wchodzi z pewnego rodzaju bagażem doświadczeń, pomimo że ma dopiero kilka lat.

Należy pamiętać o tym, że w przedszkolu dziecko jest pod opieką pani nauczycielki. Wcześniej z każdym, nawet najmniejszym problemem zwracało się do rodzica. Niestety w przedszkolu maluch musi radzić sobie zupełnie sam, albo prosić o pomoc panią nauczycielkę. Dlatego tak ważne jest, aby dziecko potrafiło się z nią porozumieć.

Oczywiście, że dziecko nie musi pięknie recytować wierszy, czy opowiadać ciekawostek z wakacji. Natomiast ważne jest aby potrafiło zasygnalizować własne potrzeby, reagowało na własne imię, i rozumiało proste polecenia. Pomimo tego, że panie nauczycielki wykorzystują swoje doświadczenie i starają się wychwytywać każdy problem, to bez pomocy dziecka może się, to nie udać.

Przedszkole, to nie tylko panie nauczycielki, ale również inne dzieci. Dlatego dziecko powinno wiedzieć, że obowiązują pewne zasady i musi ich przestrzegać. Gryzienie, ciągnięcie za włosy, wyrywanie zabawek, to zachowania, które są niedopuszczalne.

Zostając przedszkolakiem, dziecko nie tylko będzie się bawić i wesoło biegać po sali, ale także będzie uczestniczyć w różnych zajęciach, samodzielnie spożywać posiłki i korzystać z toalety.

Każde dziecko w indywidualny sposób adaptuje się do warunków przedszkolnych. Jednak jeśli rodzice zadbają odpowiednio wcześniej o kształtowanie pewnych umiejętności, to dziecko szybciej przyzwyczai się do przedszkola.

- *Wykorzystaj zabawę:* Jeśli chcesz przybliżyć dziecku, na czym polega przedszkole, to pobaw się z nim. Użyj misiów, lalek. Pokaż, jak wygląda dzień w przedszkolu, że trzeba się przywitać, zmienić buciki, samemu zjeść śniadanko, bawić się z innymi dziećmi (z misiami), śpiewać razem piosenki przedszkolne.
- *Bajki, są dobre na wszystko:* Zamiast na dobranoc czytać kolejne przygody *Reksia*, poczytaj bajki o przedszkolakach. Możesz wykorzystać opowiadania, które krok po kroku zapoznają dziecko z adaptacją do przedszkola.
- *Zabawa na placu zabaw, spotkania z rówieśnikami:* Zadbaj o to, aby dziecko miało, jak najczęściej kontakt z dziećmi w podobnym wieku. Robienie babek w piaskownicy, to nie tylko zabawa sensoryczna, ale także sposób na to, by dziecko nauczyło się przebywać z innymi dziećmi w jednym miejscu. Dziecko może obserwować, zdobywać doświadczenia, a Ty masz możliwość szybkiej interwencji i kształtowania odpowiednich zachowań.
- *Skorzystaj z dni adaptacyjnych:* Jeżeli przedszkole organizuje “dni adaptacyjne”, to warto skorzystać z takiej opcji i pójść z dzieckiem. Pozna budynek, salę, może będą zajęcia integracyjne i możliwość wspólnej zabawy z innymi dziećmi.

A teraz poważne zadania dla rodziców, które ułatwią adaptację dziecka do przedszkola:

- *Zadbaj o prawidłowy rozwój mowy dziecka:* Nie czekaj, aż dziecko samo w końcu nauczy się mówić. Mów do dziecka, jak najczęściej. Nie zdrabniaj, nie mów po “dziecinnemu”. Mów w normalny sposób, tak jak rozmawiasz z innymi domownikami. Czytajcie wspólnie książeczki, bawcie się słowami, uczcie się wierszyków i piosenek. Pozwól dziecku wyrażać słownie własne potrzeby, nie reaguj od razu na każde wskazanie palcem. Dziecko musi mieć możliwość odpowiedzi. Jeśli dziecko porozumiewa się z Tobą w sposób tylko werbalny, nie gódź się na to, wymagaj używania słów.
- *Przyzwyczajaj dziecko do przebywania z innymi, zaufanymi osobami:* Niech Twój maluch zostanie u dziadków na noc, albo pójdzie z ciotką na spacer do parku. Jeśli jesteś w sklepie na zakupach pozwól odejść mu kawałek dalej. Daj mu koszyk i niech jeździ przed Tobą między regałami. Jeśli jesteście w odwiedzinach u znajomych, pozwól pobawić się dziecku w osobnym pokoju z innymi dziećmi. Stopniowo

wydłużaj czas, w którym dziecko będzie pozostawało bez Ciebie. Oczywiście miej wszystko pod stałą kontrolą i interweniuj w odpowiednim momencie.

Kiedy dziecko, jest już przedszkolakiem!

- *Nie śpiesz się:* Unikaj przychodzenia z dzieckiem na ostatni moment. Wstań na tyle wcześniej by w spokoju uszykować siebie i dziecko. Jeśli macie taką możliwość, to wyprawa do przedszkola niech będzie miłym spacerem.
- *Krótkie pożegnanie:* Nie przeciągaj pożegnań z dzieckiem. Jeśli maluch płacze, to Twoje przebywanie w przedszkolu i próby uspokojenia i tak na nic się nie zdadzą. Po chwili dziecko znowu zacznie płakać. Powierz opiekę nad dzieckiem pani nauczycielce, ona wie w jaki sposób zająć dziecko, tak aby zapomniało o płaczu. Nigdy nie zabieraj płaczącego dziecka do domu. Będzie, to znak, że płaczem może wymusić bardzo wiele.
- *Stopniowo wydłużaj pobyt dziecka w przedszkolu:* Nie zostawiaj dziecka od razu na kilka godzin w przedszkolu. Zacznij przyzwyczajanie malucha do pobytu w przedszkolu od jednej godziny dziennie. Nowe środowisko z pewnością dostarczy dziecku wielu nowych bodźców i stresu, dlatego należy zadbać o to, aby nie zniechęcić dziecka. Nie mów do dziecka, że za chwilę, za parę minut po nie przyjdiesz bo to nie prawda. Ważne, żeby dziecko wiedziało kiedy i kto po nie przyjdzie do przedszkola.
- *Zachowaj cierpliwość i spokój:* Nie oczekuj, że dziecko od pierwszych dni w przedszkolu będzie chętnie opowiadać o tym, co tam robiło i w co się bawiło. Daj dziecku czas na przyzwyczajanie się do przedszkola.
- *Konsultuj się i współpracuj z nauczycielami:* Wszelkie wątpliwości na temat adaptacji dziecka do przedszkola omawiaj z nauczycielami. Jednak nie rób tego w obecności dziecka. Pytaj o zachowanie dziecka, jego kontakty z rówieśnikami, zjadanie posiłków i wykonywanie poleceń.

Nie ma idealnej recepty na to, w jaki sposób przygotować dziecko do przedszkola, ale powyższe rady mogą ułatwić adaptację. Każde dziecko w inny sposób przeżywa nową sytuację i inaczej reaguje na zmianę środowiska.