

# Adaptacja dziecka 3-letniego do przedszkola



Adaptacja dziecka 3-letniego do przedszkola

## DRODZY RODZICE!

Malucha czekają poważne zmiany w życiu, często trudne do zaakceptowania. **Jednak nie ulegajcie dziecku, nie zabierajcie do domu nawet wtedy, gdy błaga, płacze. Nie cofajcie raz podjętej decyzji.** Takie sytuacje będą się powtarzały, a dziecko jest mądre i będzie wykorzystywać waszą słabość. Oczywiście ze szkodą dla Was, ale i też dla niego. Do tego typu sytuacji musimy przygotować zarówno siebie, jak i dzieci, wtedy łatwiej przeżyjemy ten trudny dla wszystkich okres.

## SPRAWDZONE RADY I WSKAZÓWKI

1. **Raz podjęta decyzja powinna być konsekwentnie realizowana.** Rodzice muszą być przekonani, że pójście dziecka do przedszkola jest decyzją najlepszą zarówno dla nich, jak i dla niego. Jeżeli chcemy, żeby dziecko przyjęło naszą decyzję z ufnością, bezwzględnie nie możemy okazać mu naszego wahania i wątpliwości. **Na pewno trzeba dziecko oswoić z myślą pójścia do przedszkola i cierpliwie tłumaczyć: *Mama chodzi do pracy. Tatuś też chodzi do pracy. Siostra chodzi do szkoły. W domu nikogo nie ma i dlatego ty musisz chodzić do przedszkola.***
2. **Nastaw dziecko pozytywnie.** Opowiadając dziecku o przedszkolu, mów tylko pozytywnie, np.: *W przedszkolu jest dużo dzieci, które bawią się kolorowymi zabawkami. Jest tam bardzo wesoło i przyjemnie.* Dobrze jest też powiedzieć dziecku, kto będzie je zaprowadzał do przedszkola, a kto odbierał. Ważne, by zawsze trzymać się ustalonego porządku.
3. **Naucz dziecko samodzielności.** Pierwsze dni pobytu dziecka w przedszkolu to duży stres, który narasta w przypadku, gdy dziecko jest mało samodzielne. Aby ten stres choć trochę zminimalizować, należy wcześniej zadbać,

by dziecko (na miarę swoich możliwości) radziło sobie w takich sytuacjach, jak:

1. **Zgłaszanie potrzeb fizjologicznych.**
2. **Samoobsługa w toalecie** (wycieranie pupy, podciąganie majtek, spuszczenie



wody).

3. **Ubieranie i rozbieranie się w sali (szatni).**
4. **Siedzenie podczas posiłku przy stole, trzymanie łyżki.**
5. **Samodzielne jedzenie.**
4. **Nie wprowadzaj atmosfery pośpiechu, tylko czule, ale stanowczo pożegnaj się z dzieckiem.** Nie jest wskazane przyprowadzanie dziecka do przedszkola w ostatniej chwili, gdyż pośpiech podczas rozbierania i zniecierpliwienie temu towarzyszące wprowadzają dziecko w stan niepokoju i pobudzenia. Pożegnanie z dzieckiem powinno być czule, ale krótkie. *Dobrze jest powiedzieć dziecku: Przyjdę po ciebie po leżakowaniu... Jak zjesz podwieczorek, będę na ciebie czekała w szatni.* Bardzo ważne jest dotrzymywanie słowa, ponieważ daje ono dzieciom poczucie bezpieczeństwa i zarazem pewność, że rodzic przyjdzie.
5. **Poświęć dziecku więcej czasu niż zwykle.** Pierwsze dni pobytu dziecka w przedszkolu to trudny okres dla rodziców i dzieci. *Trzymając dziecko na kolanach zapytaj: Co robiłaś dzisiaj w przedszkolu? Jak ma na imię twój nowy kolega? Nie należy natomiast zadawać pytań typu: Co dzisiaj jadłaś na obiad? Zjadłaś wszystko, co pani nałożyła? Czy pani cię karmiła?* Odpowiedzi na te pytania są ważne, ale tylko dla rodziców, nie dla dziecka. Na te pytania rzetelnie odpowie nauczyciel. W rozmowie z dzieckiem należy położyć nacisk na jego samopoczucie w przedszkolu, relacje z kolegami, podejmowane



zabawy oraz na zaradność życiową.

6. **Pluszowa zabawka pomoże przetrwać trudny czas.** Dziecku łatwiej będzie przeżyć rozstanie z rodzicami i chętniej wejdzie do sali zabaw, trzymając pod pachą swojego pluszaka. Zabawka będzie mu przypominała dom rodzinny. **Należy jednak pamiętać, żeby nie wsuwać do kieszonki dziecka malutkiej zabawki, którą łatwo zgubić, np. z jajka niespodzianki, bo to wywoła nową falę rozpacz.**
7. **Przyzwyczajaj dziecko do przedszkola stopniowo.** Małe dzieci szybko się męczą z powodu nadmiaru wrażeń i hałasu. Dlatego należy je przyzwyczajając stopniowo wydłużając czas pobytu.
8. **Nauczyciel zna twoje dziecko** – rozmawiaj z nim i ufaj mu.  
Dzieci po powrocie z przedszkola najczęściej opowiadają o różnych wydarzeniach, które miały miejsce w przedszkolu. Porozmawiaj z nauczycielką, jeżeli pewne fakty i zdarzenia budzą twoje wątpliwości, wydają ci się niewiarygodne albo cię cieszą. Niektóre dzieci mają wybujałą wyobraźnię i rozbudzoną fantazję. Dlatego weź poprawkę na to, co dziecko opowiada. **TYLKO WSPÓLPRACA Z NAUCZYCIELKĄ, OPARTA NA WZAJEMNYM ZAUFANIU, PRZYNIESIE OCZEKIWANE REZULTATY.**



## JAK PRZYGOTOWAĆ DZIECKO DO POBYTU W PRZEDSZKOLU?

**Sposoby przygotowania dziecka** (im więcej ich wykorzystasz, tym lepiej):

- zapoznanie z przedszkolem – oglądanie sal, ogrodu przedszkolnego, zabawek, krótki kontakt z przyszłym nauczycielem i dziećmi, omówienie planu dnia
- i przedszkolnych zwyczajów;
- rozmowy o przedszkolu ze znajomym dzieckiem, które lubi chodzić do przedszkola;
- opowieści rodziców, jak to było, gdy oni chodzili do przedszkola;
- uświadomienie dziecku zalet przedszkola – wielu nowych kolegów do zabawy, dużo zabawek i zabaw, które zna nauczycielka, poznanie nowych piosenek i wierszyków;
- wspólne z dzieckiem kupowanie kapci i innych rzeczy potrzebnych przyszłemu przedszkolakowi;

- ćwiczenie z dzieckiem czynności samoobsługowych – ubierania się, jedzenia, samodzielności podczas czynności higienicznych;
- uczestniczenie w zebraniu rodziców dzieci nowo przyjętych do przedszkola, nawiązanie kontaktów z rodzicami dzieci podczas dni adaptacyjnych (jeśli takie dni są organizowane w przedszkolu).

Dziecko do roli przedszkolaka powinno być przygotowywane stopniowo, nie róbmy wszystkiego na raz. Rozciągnijmy ten proces w czasie, aby mogło oswoić się z myślą o tym, że pójdzie do przedszkola. Rodzic nie może przebyć drogi rozwojowej za dziecko. Ono samo musi pokonywać kolejne etapy, a dorosły tylko je wspierać i wspomagać.

**O czym rodzice powinni pamiętać, aby ich działania były skuteczne i stymulujące:**



- Cieszyć się i wykazywać zadowolenie z każdego przejawu samodzielności u dziecka: nie można ciągle poprawiać, strofować, że coś jest nie tak; nie można nadmiernie koordynować dziecięcych czynności, gdyż grozi to wyuczeniem bezradności.
- Zachować cierpliwość: trzeba pochwalić dziecko za wysiłek; zachęcać do wykonywania czynności, aż uda się dziecku ją wykonać.
- Być systematycznym i konsekwentnym: pomoże to między innymi w przekształceniu czynności samoobsługowych w nawyki; dorosły powinien ciągle pilnować, przypominać i chwalić, gdy dziecko samo zechce zadbać o siebie.
- **Nie przeciągać pożegnania w szatni: pomóż dziecku rozebrać się, pocałuj je i wyjdź.**
- **Nie zabierać dziecka do domu, kiedy płacze przy rozstaniu. Jeśli zrobisz to choć jeden raz, będzie wiedziało, że łzami można wszystko wymusić.**
- Jeśli dziecko przy pożegnaniu płacze, postaraj się, żeby przez kilka dni odprowadzał je do przedszkola tata. Z reguły rozstania z ojcem są mniej bolesne.
- Nie wymuszać na dziecku, żeby zaraz po przyjściu do domu opowiadało, co wydarzyło się w przedszkolu. To powoduje niepotrzebny stres.
- **Pamiętaj – żegnaj i witaj swoje dziecko zawsze z uśmiechem**

*Pamiętaj, że nawet jeśli znajdziesz idealne przedszkole i dobrze przygotujesz dziecko, i tak Twój maluch ma prawo wyrażać sprzeciw i niezadowolenie – w końcu w jego życiu zaszła radykalna zmiana i potrzeba czasu, aby ją zaakceptował.*

**Okres adaptacji przebiega różnie, jedno dziecko po tygodniu ma już najgorsze za sobą, inne swój trudny czas zaczyna dopiero po miesiącu (i to też jest normalne) – bo dopiero wtedy zrozumiało i w pełni odczuło, że pewien etap skończył się bezpowrotnie, a ono wolałoby żeby było tak jak dawniej.**

**Dziecko dojrzało do przedszkola, gdy:**



- dobrze znosi nieobecność rodziców (zostaje pod opieką innych członków rodziny lub znajomych osób);
- z własnej inicjatywy oddala się od mamy, nie trzyma się jej kurczowo;
- potrafi wykonywać proste czynności samoobsługowe w zakresie: komunikowania potrzeb fizjologicznych, umiejętności korzystania z papieru toaletowego, umiejętności mycia rąk mydłem i wytarcia w ręcznik, umiejętności samodzielnego jedzenia – posługiwania się łyżką, a także gryzienia, samodzielnego ubierania i rozbierania się (przynajmniej podejmowania prób).

## **O TYM WARTO PAMIĘTAĆ:**



### **Adaptację ułatwia:**

- racjonalne podjęcie decyzji
- pozytywne myślenie o placówce (zaufanie do personelu)
- poznanie placówki przez dziecko
- wcześniejsze dostarczenie dziecku doświadczeń przebywania z innymi dorosłymi
- umożliwienie kontaktów z innymi dziećmi

- usamodzielnienie dziecka
- stopniowe przyzwyczajanie dziecka do placówki (krótki czas pobytu, bez posiłków, leżakowania)
- akceptacja dziecka i zrozumienie jego stresu, wspieranie go
- okazywanie spokoju, poczucia bezpieczeństwa podczas rozstania
- czas na bycie z dzieckiem po odebraniu go z przedszkola
- ujednolicenie rytmu życia w przedszkolu i w domu



#### Adaptację utrudnia:

- niepewność decyzji
- brak zaufania do placówki, podejrzliwość wobec personelu
- wyrzuty sumienia, niepokój, lęk, poczucie zagrożenia
- nieznajomość placówki
- brak doświadczeń społecznych w kontaktach z innymi dorosłymi i dziećmi
- nadopiekuńczość, wyręczanie dziecka w czynnościach związanych z samoobsługą
- “rzucenie na głęboką wodę” – pełny wymiar godzin
- pośpiech, zdenerwowanie, zabieganie, brak czasu dla dziecka
- brak zrozumienia dla trudnych zachowań dziecka, obrażanie się na dziecko, odrzucenie

**ŻYCZYMY DZIECIOM, PAŃSTWU I SOBIE  
OWOCNEJ WSPÓŁPRACY!**