



*„Wszystkiego, co naprawdę powinienem wiedzieć, nauczyłem się w przedszkolu”.*



## **ADAPTACJA DZIECKA W PRZEDSZKOLU**

Adaptacja dziecka w przedszkolu może trwać kilka tygodni: trzy, sześć, a niekiedy nawet dziesięć. Dziecko musi w tym czasie poznać nowe miejsce, przystosować się do innego rytmu dnia, a także zaakceptować obowiązujące w przedszkolu zasady. Nawiązuje relacje z panią, opiekunkami, dziećmi. To wszystko wymaga od niego sporego wysiłku. Procesowi osvajania tych wszystkich nowości sprzyja regularność. Gdy maluch choruje i nie chodzi do przedszkola, proces adaptacji przedłuża się.

### **Czyli wszystko, co możesz zrobić kilka tygodni lub dni przed pierwszym dniem w przedszkolu:**

- Rozmawiajcie o przedszkolu– czego może się tam spodziewać. Staraj się przedstawiać je pozytywnie, jednak nie idealizuj. Przecież nic nie jest tylko cudowne, więc nie wprowadzaj dziecka w błąd.
- Opowiadaj jak wygląda plan dnia, jak będzie wyglądał Wasz domowy poranek, kto będzie je odprowadzał i odbierał itp.
- Opowiedz o swoim przedszkolu, o własnych doświadczeniach, pokaż dziecku swoje zdjęcia z tego okresu. Może również tata powie coś o swoich doświadczeniach? To ważne, dzieci często lubią opowieści z życia rodziców, na dodatek nabierają pewności, że jest to etap w życiu, który jego najbliżsi też przeszli.
- Wybierzcie się na spacer – przejdźcie razem drogę do przedszkola, pospacerujcie w okolicy.
- Czasem przedszkola organizują wcześniej spotkania, zajęcia adaptacyjne czy zapoznawcze – nawet jeśli uczestnictwo w nich będzie kosztować Cię trochę zachodu – nie rezygnuj z nich (załatw wolne czy opiekę nad rodzeństwem) i wybierzcie się z przyszłym przedszkolaczkiem. To pomaga oswoić miejsce, ludzi i emocje.
- Poczytajcie książeczki i oglądajcie bajki o przedszkolu

- Nie unikaj tematu, przeciwnie – wpleć je do codziennych zabaw – można przecież budować przedszkolny budynek z klocków albo organizować zajęcia dla misiów i lalek – ograniczeniem jest tylko fantazja!
- Jeśli dotychczas wcale lub prawie wcale nie rozstawałaś się z dzieckiem – zostaw dziecko, choćby na godzinę, pod opieką babci, cioci lub kogoś, kogo ono dobrze zna. Pozwoli to oswoić temat rozstań i powrotów.



### **Adaptacja rodziców**

Pierwsze tygodnie malucha w przedszkolu to także trudny czas dla rodziców. W zawirowaniach własnych emocji, kiedy radość i dumę przeplata się z niepokojem i troską, warto pamiętać, że to dziecko wymaga wsparcia. Z tego względu własne emocje najlepiej odreagować po odprowadzeniu malucha do przedszkola.



### **Kryzysy**

Pierwsze kryzysy w przedszkolu to swoista huśtawka. Już wydawało się, że wszystko układa się jak najlepiej, a tu następnego dnia maluch zanosi się płaczem w drodze do przedszkola. Od czego to zależy?

#### **Pierwszy kryzys**

Bywa, że malec, który z nadejściem września biegł z radością do przedszkola, po kilku dniach reaguje płaczem. Bo wtedy już wie, że czeka go rozstanie, że może być trudno. Reaguje tak nie dlatego, że dzieje się coś przykrego, ale dlatego, że wokół jest wiele nowości, a skala zmian jest ogromna. Najczęściej kryzys przychodzi w pierwszym tygodniu, czasami później.

#### **Kryzys po przerwie**

"Nie cierpię poniedziałków" - wzdychają po weekendzie mama, tata i dziecko. Po dłuższej nieobecności zawsze trudniej jest wskoczyć w przedszkolny rytm (my, dorośli, także wiemy coś na ten temat - niełatwo nam zabrać się do pracy po wakacjach czy długim weekendzie). Dlatego, o ile to tylko możliwe, nie należy robić dodatkowych przerw w okresie adaptacji. Gdy malec zachoruje, nie mamy wyboru. Nie warto jednak pozwalać na pozostawanie dziecka w domu, gdy może iść do przedszkola. Po każdej przerwie dziecko na nowo musi się "dostroić". Aby maluch załapał przedszkolny rytm i uwewnętrznił go, potrzeba kilku tygodni – bez "przedszkolnych wakacji".

### **Kryzys "szatni"**

Szatnia to ważna strefa przejściowa. Niekiedy mokra od łez i wibrująca od krzyków, tłumaczeń i tupiących nówek. Szczególnie wczesną jesienią. Przejścia ze świata rodzinnego do przedszkolnego nie należy wydłużać. Podobnie jest przy odbieraniu dziecka z przedszkola. Nie przeciągając wejścia ani wyjścia, dajemy dziecku przewidywalny scenariusz, dzięki któremu może poczuć się bezpiecznie.

### **Cenne sygnały**

O tym, czy adaptacja dziecka w przedszkolu przebiega normalnie, można się dowiedzieć od pań, a także od samego malucha.

## **CO BĘDZIE POTRZEBNE WASZEMU DZIECKU W PRZEDSZKOLU:**

- Luźne spodnie lub spódniczka na gumce, bluza dresowa lub lekki sweterek – czyli ubiór bardziej wygodny niż elegancki;
- Kapatki ( w żadnym wypadku klapki !!!)– najlepiej na rzepy;
- Bieliznę i ubrania na zmianę (gdyby zdarzyła się „wpadka”);
- Podpisana piżamka;
- Opakowanie chusteczek nawilżających oraz higienicznych ( wyciąganych).
- Podpisany kubeczek z kredkami i klejem w sztyfcie.

### **DROGI RODZICU!!!**

**PAMIĘTAJ, ŻE PROCES ADAPTACYJNY, CHOĆ TRUDNY DLA WSZYSTKICH, KIEDYŚ SIĘ KOŃCZY. A PO NIM TWOJE DZIECKO MA NOWYCH PRZYJACIÓŁ MOŻE NA CAŁE ŻYCIE, UCZY SIĘ NOWYCH RZECZY I JEST CIEKAWY ŚWIATA!**

Zachęcamy Państwa do zapoznania się z artykułem podanym w linku

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

Dyrektor i pracownicy  
Przedszkola nr 2 im. Jana Brzechwy w Stalowej Woli