

# ADAPTACJA

Gdy dziecko z niemowlaka nieoczekiwanie zamienia się w przedszkolaka w życiu rodziców następuje wiele zmian. Najczęściej pełni obaw, z głową wypełnioną wątpliwościami i pytaniami, oddają swoją pociechę pod opiekę obcych osób, nerwowo obgryzając paznokcie snują wizję przerażonego, stęsknionego dziecka łkającego gdzieś w kącie sali i co rusz zerkają na telefon lub dzwonią do przedszkola z pytaniem o samopoczucie potomka. Tymczasem dzieciaki bawią się w najlepsze, wpadają w wir przedszkolnych zabaw i zajęć, a wszelkie kryzysy prędzej czy później odchodzą w zapomnienie dzięki opiece, trosce i poświęceniu wychowawców. Adaptacja do przedszkola powinna obejmować nie tylko dzieciaki, ale też ich rodziców i zapewniam Was, że może być prosta, bezproblemowa i całkiem przyjemna.

## 1. Uśmiech rodzica na wagę złota

Pozytywne nastawienie dorosłego przekłada się na spokój i pewność dziecka. Nawet jeżeli masz wątpliwości, boisz się, a myśl o zostawieniu dziecka w placówce wyciska Ci łzy z oczu, to pod żadnym pozorem nie pokazuj tego dzieciakom. One są jak barometr - wyczują Twoje emocje i lęki, przejmą je i zaczną się niepotrzebnie obawiać przedszkola.

## 2. Przede wszystkim zaufanie

W przedszkolu grupę prowadzi nauczyciel, czyli osoba, która posiada niezbędne kwalifikacje do pracy z dziećmi. Nie nieznajoma sąsiadka spod piątki, Krysia z warzywniaka, czy przypadkowo spotkana na przystanku sympatyczna pani. Aby pracować w przedszkolu trzeba mieć ukończone studia z zakresu pedagogiki wczesnoszkolnej lub edukacji elementarnej oraz posiadać przygotowanie pedagogiczne. I tutaj nie ma zmiłuj - nawet, jeśli ktoś świetnie dogaduje się z dziećmi i zna na pamięć wszystkie piosenki Fasolek, ale nie posiada odpowiedniego dyplomu, nauczycielem w przedszkolu nie można zostać. Zaufajcie, że wychowawca Waszego dziecka dobrze się nim zaopiekuje i sprawi, że polubi ono swoje przedszkole.

## 3. Nie strasz, nie strasz, bo... nie ma czym

Straszenie panią z przedszkola mija się z celem - chodzi o to by dziecko lubiło chodzić do przedszkola, dogadywało się z wychowawcami i miało frajdę spędzając z nimi kilka godzin dziennie, a nie by na samą myśl o przedszkolu trzęsło się ze strachu. Przykro mi, ale musicie znaleźć inny patent na ostudzenie łobuziarskich zapędów Waszego dziecka!

## 4. Sam się zaadaptuj!

Warto skorzystać z drzwi otwartych, warsztatów i zajęć adaptacyjnych oferowanych przez placówki i przekonać się, czy dane przedszkole odpowiada Wam i Waszemu dziecku. Nie bójcie się zadawać pytań nawet, jeśli uważacie, że są głupie lub mało ważne - macie prawo do tego, żeby nie wiedzieć, w końcu debiutujecie jako rodzice przedszkolaka. Zapamiętajcie imię wychowawców, angażujcie się w przedszkolne wydarzenia, czytajcie gazetki i ogłoszenia, zaprzyjaźnijcie się z innymi rodzicami w grupie - zyskanie sojusznika, partnera do rozmów i dzielenia obaw na pewno doda otuchy.

## 5. Wyluzuj i nie wymagaj od razu zbyt wiele

Twoje dziecko potrzebuje czasu by poznać nowe otoczenie, rówieśników i nauczycieli. Z kolei nauczyciele potrzebują czasu, by poznać dzieciaki i ich rodziców. Wymaganie, by po kilku dniach znać odpowiedzi na wszystkie pytania, wydawać opinie lub formułować osądy jest nieadekwatne. Powoli, małymi kroczkami, bez ciśnienia i presji, a zarówno dzieci, jak i ich wychowawcy, "dotrą się" i nauczą siebie nawzajem.

## **6. Czasami odpuść i po prostu ustąp**

Jeśli syn upiera się, by nosić do przedszkola starego miśka bez jednego oka i z poplamionym ubrankiem zamiast ślicznego, nowego pluszaka z błyszczącym futerkiem, to pozwól mu na to. Jeśli córka odmawia noszenia sukienek i najchętniej nie ściągałaby swoich różowych spodni, przetartych już nieco na kolanach, to po prostu odpuść. Czasami dzieciaki upierają się przy czymś dla nas zupełnie niezrozumiałym, ale jeśli nikomu nie wyrządzają tym krzywdy i pomaga im to w rozłace, to czy jest sens trwać przy swoim zdaniu?

## **7. Trzymaj się ustalonych zasad**

Jeśli w przedszkolu śniadanie jest o 9.00, to o tej godzinie Twoje dziecko ma być już przebrane, pożegnane i gotowe do posiłku - nikt nie lubi się spóźniać, a wchodzenie na salę, gdy wszyscy siedzą przy stolikach najczęściej okupione jest płaczem, trudnościami z rozstaniem lub zwyczajnym fochem. Jeśli dzieci mogą przynieść swoją ulubioną zabawkę, to niech to będzie jedna, taka, która mieści się na półce, a nie wielka torba wypchana po brzegi - najczęściej i tak się nimi nie bawią lub po minucie rzucają w kąt. Postaraj się dostosować do przedszkolnych zasad i przekazywać je dziecku, to naprawdę wiele ułatwi i umożliwi dobrą współpracę.

## **8. Pozwól na samodzielność**

Samodzielne ubieranie, korzystanie z łazienki, jedzenie, sprzątanie po zabawie - między innymi tego uczą się dzieciaki w pierwszym roku w przedszkolu i na to powinno pozwolić mu się także i w domu. Nie wyręczaj dziecka, daj mu odpowiednią ilość czasu, przestrzeń, a w razie problemów podpowiedz, doradź, a czasami obserwuj i pozwól się pomęczyć. Pora przyzwycząć się, że Twój maluch nie potrzebuje już swoich rodziców na każdym kroku i przy każdym działaniu. Wszak to już przedszkolak, da sobie świetnie radę.

## **9. Pomocne drobnostki**

- Pamiętaj o rzeczach na przebranie, bo nawet jeśli dzieciak potrafi zjeść bezę z wdziękiem pierwszej damy, to może się zdarzyć rozlana woda, zamoczone rękawki lub upadek w kałużę. Ubrania nie powinny być całkiem nowe - wiemy, że chcesz, by Twoja pociecha dobrze się prezentowała, ale znane i rozpoznawane przez dziecko rzeczy będą w tym przypadku lepsze.
- Przy odbieraniu z przedszkola nie zarzucaj dziecka pytaniami typu "co było na obiad? Czy wszystko zjadłeś? Czy byłeś grzeczny? Czy spałeś?". Zapytaj raczej o to, czy dobrze się bawił, jak minął mu dzień i czy miło spędził czas z kolegami, przytul, daj buziaka i bądź tylko dla niego.
- Poświęć minutę na podziwianie prac plastycznych wywieszonych na gazetce, zadaj pytanie na ich temat, pochwal detale i broń Boże nie porównuj z innymi - przecież każdy ma prawo do swojej inwencji twórczej i tworzenia zgodnie z własnym pomysłem
- Nie krytykuj nauczyciela przy dziecku - masz prawo do własnego zdania i nie musisz pałać sympatią do każdego nauczyciela, ale Twoje dziecko nie musi o tym wiedzieć i niepotrzebnie się zniechęcać. Poza tym pamiętaj, że niektóre dzieci to chodzące dyktafony i wiele rzeczy powtarzają później dalej.
- Żegnaj się szybko i bez zbędnego przeciągania, im dłużej to trwa, tym trudniej jest się dziecku z Tobą rozstać. Rozumiem, że jest trudno zostawić płaczącego brzdąca, ale nauczyciele mają swoje triki i metody na poprawę humoru malucha, zaufaj im.

Adaptacja przedszkolaka to bardzo indywidualna sprawa i nikt nie jest w stanie powiedzieć, jak zachowa się dziecko w nowej sytuacji i czy po kilku bezproblemowych dniach (albo nawet tygodniach) nie pojawi się jakiś kryzys.

**Życzymy Wam, by tych trudnych chwil było jak najmniej, a debiut Waszego malucha był czasem radosnym i spokojnym. Powodzenia!**