Pierwszy dzień w przedszkolu. Czyli jak pomóc dziecku w adaptacji w nowym środowisku

Rozpoczęcie nauki w przedszkolu to zarówno dla dziecka jak i rodzica ogromne przeżycie.
Ważne jest więc odpowiednie przygotowanie malucha do wejścia w nowe środowisko. Jak tego dokonać?

Oto kilka rad i wskazówek dla rodziców.

Rozpoczęcie nauki w przedszkolu to zarówno dla dziecka jak i rodzica ogromne przeżycie.
Ważne jest więc odpowiednie przygotowanie malucha do wejścia w nowe środowisko. Jak tego dokonać?

Oto kilka rad i wskazówek dla rodziców.

- Dowiedz się jak wygląda rozkład dnia w przedszkolu, do którego będzie uczęszczała Twoja pociecha, w których godzinach są posiłki, wprowadź w domu podobny porządek dnia. Budź dziecko o tej samej godzinie, o której będzie wstawało do przedszkola. Unikniesz narażenia malucha na niepotrzebny stres przy zmianie rytmu dnia.

- Wytłumacz dziecku czym jest przedszkole, po co dzieci do niego uczęszczają i co się tam robi.

- Jeżeli dziecko jest z Tobą bardzo związane emocjonalnie, wiedz, że moment pójścia do przedszkola może być dla Was bardzo trudny, dlatego "ćwicz" z dzieckiem moment rozstania. Zostawiaj malucha na jakiś krótki czas u kogoś z rodziny np. na godzinę. Później stopniowo wydłużaj ten czas. Możesz wybrać się z dzieckiem w odwiedziny do znajomych, zostawić go pod ich opieką i pozwolić mu na zabawę z rówieśnikami. Nie zapomnij jednak pożegnać się z dzieckiem, nie odchodź w pośpiechu, by nie czuło się opuszczone. Określ mu w jasny sposób kiedy po niego wrócisz np. po wieczorynce.

- Nie wyręczaj dziecka we wszystkim, lecz wspieraj go w samodzielności. W ten sposób łatwiej przygotuje się do funkcjonowania w przedszkolu. Naucz go czynności samoobsługowych t.j. ubieranie, rozbieranie, samodzielne korzystanie z toalety oraz wyrażania swoich potrzeb.

- Gdy odprowadzasz dziecko do przedszkola, maksymalnie skróć "rytuał" pożegnania. Pomóż dziecku się przebrać, zaprowadź je do sali, pożegnaj się i wyjdź. Nie wyczekuj i nie kontroluj zza drzwi jak sobie radzi. Takie zachowanie jest przejawem Twojego niepokoju - nie pozwól by dziecko czuło to samo.

- Jeżeli dziecko płacze, nie pozwól by to zachwiało Twoimi emocjami. Jeśli raz ulegniesz i zabierzesz dziecko do domu, to przy następnej próbie przyprowadzenia go do sali będzie jeszcze gorzej, a maluch nauczy się, że za pomocą łez uniknie z Tobą rozstania.

- Gdy znikniesz z pola widzenia, dziecko skupi się na radzeniu sobie z emocjami i zaangażuje się w zabawę z nowymi kolegami, nowymi zabawkami . Jeżeli będziesz przedłużać rozstanie maluch całą swoją energię skupi na uniknięciu rozstania.

- Nigdy "nie uciekaj" - pożegnaj się z dzieckiem. Gdy zobaczy ono Twoje nagłe zniknięcie poczuje się porzucone. Zaburzysz w ten sposób jego zaufanie i zachwiejesz poczuciem bezpieczeństwa.
- Powiedz dziecku kiedy odbierzesz je z przedszkola. Podaj mu jasny punkt w czasie, który będzie dla niego łatwy do określenia np. po obiedzie i BEZWZGLĘDNIE dotrzymaj tej obietnicy, bo inaczej dziecko przestanie Ci ufać.

- Od razu nie wrzucaj malucha na "głęboką wodę". Na początku skróć jego czas pobytu w przedszkolu np. odbieraj go po obiedzie a następnie stopniowo wydłużaj czas. Powiedz mu, kiedy zostanie dłużej i przypomnij że od teraz będziesz po niego przychodzić np. po podwieczorku.

- Jeżeli dziecko trudno znosi rozstania z Tobą i płacze, dobrze jest, jeśli inna bliska osoba będzie je przyprowadzać np. babcia, dziadek, ciocia.

- W okresie adaptacyjnym pozwól mu zabrać ze sobą ulubionego pluszaka lub przedmiot, który da mu poczucie bezpieczeństwa.

- Wspieraj dziecko w radzeniu sobie z emocjami, które są w tym trudnym dla niego okresie rzeczą naturalną. Jeżeli zaakceptujesz negatywne uczucia dziecka, maluch szybciej się z nimi upora.

- Każde dziecko może mieć inne tempo adaptacji do nowego środowiska, dlatego nie porównuj go z rówieśnikami lub rodzeństwem. Nie mów: "Popatrz, Kacper nigdy nie płacze w przedszkolu.."

- Odbierając dziecko z przedszkola nie zasypuj go od razu lawiną pytań: Jak było? jak Ci się podobało? Płakałeś? itp. Takie pytania tylko niepotrzebnie zestresują malucha. Po prostu uśmiechnij się, przytul go mocno i powiedz mu coś miłego. Dziecko samo zacznie opowidadać co się działo i jak mu minął dzień.

- Możesz podarować mu jakiś drobiazg jako nagrodę, a nie jako formę przekupstwa, na zasadzie: Jeżeli zostaniesz w przedszkolu to Ci coś kupię..

Mam nadzieję, że te kilka praktycznych wskazówek pomoże Państwu w przystosowaniu się do nowej sytuacji jaką jest start Waszego dziecka w przedszkolu. POWODZENIA!

Opracowała Justyna Akdemir