JAK POMÓC DZIECKU ROZPOCZYNAJĄCEMU EDUKACJĘ PRZEDSZKOLNĄ?

Wszystko o procesie adaptacji przedszkolnej

Opracowały: **Agnieszka Piekarska** oraz **Ewelina Cicha**

Czym jest adaptacja? To proces przystosowania się, zaakceptowania nowych warunków i odnalezienia się w nowej sytuacji. Decydujące znaczenie dla pozytywnego przebiegu adaptacji ma postawa rodziców. Rozpoczęcie przedszkola to przełomowy moment i sprawdzian dla całej rodziny. Pamiętaj, że każde dziecko jest inne i potrzebuje własnego tempa!

Rodzicu, pamiętaj! (Wskazówki)

- **Ciesz się razem z dzieckiem** z pójścia do przedszkola.
- **Rano unikaj pośpiechu** i nerwowej atmosfery w domu.
- **W drodze bądź pogodny i spokojny.** Nie obiecuj nagród za samo pójście do przedszkola.
- **Tłumacz spokojnie,** że idziesz do pracy, a ono spędzi ciekawy czas z rówieśnikami.
- **Pozwól zabrać ulubioną przytulankę.**
- **Krótkie pożegnanie w szatni:** uśmiech, buziak i "pa-pa" – bez przedłużania i łez.
- **Nie wchodź do sali** – oszczędzisz smutku innym dzieciom.
- **Nie pokazuj zdenerwowania** – dziecko wyczuwa Twoje emocje. Spokój rodzica daje poczucie bezpieczeństwa.
- **Trudne rozstania?** Jeśli rozstanie z mamą jest bolesne, niech malucha przyprowadza tata lub inny członek rodziny.
- **Stopniuj czas pobytu:** na początku zabieraj dziecko wcześniej (np. po obiedzie) i stopniowo wydłużaj czas.
- **Rozwijaj samoobsługę:** samodzielne mycie rąk, toaleta i ubieranie zmniejszają stres dziecka!

Emocje i prawo do protestu

- **Pozwól dziecku płakać:** Płacz to naturalny sposób na uwalnianie nadmiaru emocji i komunikację. Zamiast krytykować – mocno przytul!
- **Możliwe zmiany w zachowaniu:** Budzenie w nocy, chęć spania z rodzicami, płaczliwość czy protesty są NORMALNĄ oznaką przeżywania zmian.
- **Ile trwa adaptacja?** Od kilku tygodni do kilku miesięcy. Każde dziecko rozwija się we własnym tempie – nie porównuj go z innymi!

Czego rodzice robić NIE powinni:

- **Nie strasz przedszkolem** („Pani w przedszkolu nauczy cię porządku!").
- **Nie zaglądaj po pożegnaniu do sali,** by sprawdzić jak sobie radzi – dziecko spędzi resztę dnia przy drzwiach wypatrując Cię.
- **Nie ulegaj i nie poddawaj się!** Zostawienie dziecka w domu „jeszcze tylko dzisiaj" to sygnał, że łzami i wymuszaniem może osiągnąć cel.
- **Nie zadawaj pytań presyjnych:** Zamiast „Dużo płakałeś?" zapytaj: „W co się ładnie bawiłeś?" lub „Jak ma na imię Twój kolega?".
- **Nie wymuszaj opowiadań** zaraz po powrocie do domu – daj dziecku odpocząć.

Jak skutecznie wspierać malucha?

- **Bądź wiarygodny:** Jeżeli zapewniasz dziecko, że sobie poradzi – sam w to wierz! Nie okazuj zatroskania i lęku.
- **Akceptuj emocje:** Spokojny dorosły, który potrafi przyjąć i zrozumieć emocje dziecka, daje mu największe wsparcie.
- **Powroty po weekendzie i chorobie:** Poniedziałki lub powroty po przerwie mogą być trudniejsze – bądź wtedy szczególnie wyrozumiały.

Witajcie w naszej przedszkolnej rodzinie!

