

# Adaptacja dzieci - ważne informacje dla rodziców

## Adaptacja dziecka 3-letniego do przedszkola

### - 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. Ciesz się z dzieckiem, że idzie 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 zgłaszanie potrzeb fizjologicznych, samoobsługa w toalecie, ubieranie i rozbieranie się, siedzenie podczas posiłku przy stole itp.

**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 znicierpliwienie 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. Nie zabieraj dziecka do domu, kiedy płacze przy rozstaniu-** jeśli zrobisz to choć jeden raz, będzie wiedziało, że łzami można wszystko wymusić. Dziecko ma prawo płakać. W ten sposób wyraża swój smutek, wyładowuje napięcie, jakie w nim narosło. Jeśli dziecko przy pożegnaniu płacze, postaraj się, żeby przez kilka dni odprowadzał je do przedszkola tata. Z reguły rozstania z ojcem są mniej bolesne.

**6. Poświęć dziecku więcej czasu niż zwykle.** Pierwsze dni pobytu dziecka w przedszkolu to trudny okres dla rodziców i dzieci. W rozmowie z dzieckiem należy położyć nacisk na jego samopoczucie w przedszkolu, relacje z kolegami, podejmowane zabawy oraz na zaradność życiową.

**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. Jeżeli to możliwe, w pierwszych dniach dobrze jest odbierać dziecko po obiedzie.

**8. Ubranie dziecka musi być wygodne,** nie może sprawiać kłopotów. Należy unikać spodni na szelkach lub z trudnymi do odpięcia guzikami. Rękawy swetra lub bluzki muszą być łatwe do podciągania. Buty i kaptcie najlepsze są bez wiązania lub zapinane na rzepy.

**9. Pamiętaj** – żegnaj i witaj swoje dziecko zawsze z uśmiechem i pochwałą :)

Jeśli coś cię niepokoi lub ciekawi najlepiej zapytaj nauczycielkę. Przede wszystkim jednak uwierz w swoje dziecko- na pewno sobie poradzi!

