

## **„Mamo, tato przygotuj mnie do przedszkola- rady i porady”.**

1. Przygotowanie dziecka do przedszkola w domu rodzinnym.
2. Przygotowanie dziecka do czynności samoobsługowych i rozwijania samodzielności.
3. Dostosowanie rodziny do rytmu dnia w przedszkolu.
4. Pierwsze rozstania z dzieckiem – jak bez bólu pozostawić dziecko przedszkolu.

### **1. Przygotowanie dziecka do przedszkola w domu rodzinnym**

Jedną z najważniejszych spraw w procesie adaptacji jest odpowiednie przygotowanie dziecka do przedszkola. Może się to dzieć poprzez prowadzenie z maluchem rozmów o przedszkolu. Ważne jest, aby przygotowania rozłożyć w czasie i nie przekazywać wiadomości na ten temat zbyt natarczywie. Należy pamiętać, że wszystko, co rodzice powiedzą na temat przedszkola, będzie miało wpływ na to, jak dziecko będzie się w nim czuło. Opinia rodziców wpłynie na obraz przedszkola w oczach dziecka, dlatego ważne jest, by na początek nie roztaczać wspaniałych wizji cudownych chwil, które nie zawsze będą pokrywały się z pierwszym doświadczeniem dziecka, lecz przedstawić przedszkole w pozytywny, pełen entuzjazmu, ale jednocześnie wyważony sposób. Wchodząc do nowego środowiska, dziecko ma prawo czuć niepokój, lęk, tęsknotę, które nie pozwalają w tych pierwszych trudnych dniach na nawiązywanie kontaktu i swobodną zabawę z nowymi kolegami. Zanim dziecko pójdzie do przedszkola, warto, by rodzice umożliwiali mu przebywanie w większej grupie dzieci pod opieką osób dorosłych innych niż rodzice – pozwoli to dziecku nabywać pozytywne doświadczenia i później lepiej się adaptować. Dobrze jest zachęcić rodziców do organizowania różnego typu spotkań, np. w gronie znajomych, zanim dziecko przekroczy progi przedszkola.

### **2. Przygotowanie dziecka do czynności samoobsługowych i rozwijania samodzielności**

Dla dobrej adaptacji ważne jest, na ile dziecko jest już samodzielne w wykonywaniu codziennych czynności. Rodzice powinni wiedzieć, że trzylatek powinien samodzielnie obsługiwać się w toalecie, a także zjeść, rozebrać się i założyć proste ubrania (pod opieką dorosłego). Opanowanie umiejętności w tych sferach daje dziecku poczucie bezpieczeństwa. Samodzielność stymuluje rozwój intelektualny i zwiększa zaufanie do własnych sił. Gdy dziecko daje sobie radę w zakresie podstawowej samoobsługi, ma szansę być docenione przez nauczyciela, który dostrzeże jego wysiłki, pochwali je, a to sprzyjać będzie budowaniu pozytywnego kontaktu i więzi. Miłe doświadczenia w pierwszych dniach przedszkolnych skracają okres adaptacyjny. Rodzice – jeżeli tego nie zrobili – powinni zatem rozpocząć proces usamodzielniania dziecka, zanim jeszcze maluch zacznie regularnie chodzić do przedszkola.

### **3. Dostosowanie rodziny do rytmu dnia w przedszkolu**

Następnym istotnym elementem jest stopniowa zmiana dotychczasowego rytmu i trybu życia malucha. Warto dostosować jego rytm dnia do tego, jaki panuje w przedszkolu, a także od czasu do czasu wspomnieć, co o tej porze robią dzieci w przedszkolu. W chwili pójścia do przedszkola

zarówno rodzice, jak i dziecko stają przed koniecznością wstawania o określonej godzinie, ubrania się i zdążenia do przedszkola na czas. Zanim dziecko pójdzie do przedszkola, warto zadbać o to, by zaczęło wcześniej chodzić spać i wcześniej wstawać. W ten sposób poranki pozbawione będą elementu pośpiechu i irytacji z powodu ewentualnego spóźnienia do przedszkola i do pracy. Ponieważ zmiana ta wymaga czasu, warto mówić o takiej potrzebie rodzicom wcześniej, zanim dziecko zacznie uczęszczać do przedszkola.

#### **4. Pierwsze rozstania z dzieckiem – jak bez bólu pozostawić dziecko w przedszkolu**

Gdy dziecko znajdzie się na liście dzieci przyjętych do przedszkola, rodzicom towarzyszy ogromna radość, ale tuż przed pójściem do przedszkola pojawia się wiele obaw, jak „moje dziecko” poradzi sobie w nowym środowisku, wśród nieznanym sobie osób i rówieśników.

Obecność dziecka w przedszkolu to rezultat racjonalnej decyzji podjętej przez rodziców. Powinni oni wiedzieć, że przeżywany przez nich stres związany z oddaniem pociechy do przedszkola jest doskonale wyczuwany przez dziecko, a reakcje ściśle powiązane z trudną sytuacją – chodzi głównie o płacz dziecka przy rozstaniu z rodzicem. Spokojni rodzice, pewni tego, co robią, są dla dziecka oparciem, natomiast lęki, łzy i obawy mamy czy taty obniżają wiarę dziecka we własne siły. Aby ograniczyć do niezbędnego minimum stres spowodowany przyjściem do przedszkola, rodzice, jako osoby najsilniej związane z dzieckiem, powinni stopniowo przygotować także siebie na to ważne wydarzenie, tak by zmiana środowiska następowała możliwie łagodnie i była rozłożona w czasie, dając dziecku możliwość stopniowego wrośnięcia w nową społeczność.

Już w czasie przystosowywania się do zmian związanych z pójściem do przedszkola warto poświęcić dziecku nieco więcej czasu niż zwykle poprzez wspólne wykonywanie codziennych czynności, które pozytywnie wpływają na wzajemne relacje. Warto także wykazać chęć pomocy w rozwiązaniu problemów dziecka, co pogłębia więź między nim a rodzicami. W pierwszych dniach pobytu w przedszkolu pożegnania mogą być trudne, dlatego już w drodze do placówki rodzice powinni postarać się o dobry nastrój. Warto, by przyszli do przedszkola nieco wcześniej, by dać dziecku i sobie czas na rozstanie, które powinno być spokojne, zdecydowane i nieprzeciągane w czasie. Rodzice podczas pożegnania powinni poinformować swoje dziecko, kiedy będą z powrotem, i spokojnie wyjść. Dziecko pozostaje przecież pod dobrą opieką. Rodzice muszą wiedzieć, że w żadnym wypadku nie należy wychodzić ukradkiem – to może spowodować, że dziecko poczuje się oszukane i następnego dnia może już nie opuścić rodzica ani na krok, a cały wysiłek adaptacyjny pójdzie na marne. Czasem w rozstaniu pomaga ulubiona maskotka dziecka lub pozostawiony do popilnowania szalik mamy.

Podczas odbierania z przedszkola warto powiedzieć dziecku, że się o nim myślało, zapytać, czy się bawiło i w co, czy było na spacerze. Dobrze jest zainteresować się jego pracami, które będą przynieszone z sali lub będą wisieć na wystawie grupowej. Po odebraniu dziecka z przedszkola w drodze do domu należy uważnie wysłuchać, co działo się w przedszkolu, i zastanowić się nad tym, jak wspólnie spędzić pozostały czas na zabawie, wyczuwając nastrój swojej pociechy i odpowiadając na niego, co daje przekonanie, że dziecko jest dobrze rozumiane.