„Jeżeli twierdzisz, że mi ufasz - ufaj mi całym sobą.
Ufaj mi – naprawdę.
Potrzebuję Twojej wiary we mnie. Ona unosi moje skrzydła.
Ty, moja mądra, dorosła Mamo we mnie wierzysz;
Ty, dorosły, potężny Tato – ufasz, że dam radę,
więc ja – Wasz malutki syn,
Wasza mała córeczka – PORADZĘ SOBIE.
Otoczony Twoimi ciepłymi zapewnieniami odnajdę w sobie siłę
do tego, by sobie poradzić.
Otulony Twoim wsparciem, Twoją pewnością i wiarą we mnie
– będę latał…"

Katarzyna Wnęk – Joniec
„Nie przydeptuj małych skrzydeł"

Adaptacja przedszkolaka

Dziecko, które po raz pierwszy przekracza progi przedszkola wchodzi w środowisko zupełnie mu nieznane. Zwłaszcza dla trzylatka, dla którego w relacjach międzyosobowych najważniejszy jest bezpośredni kontakt z osoba dorosłą, jest to sytuacja dość trudna. Nauczyciele bowiem nie mogą skoncentrować się tylko na jednym dziecku, ale muszą zapewnić opiekę całej grupie. Co więcej, potrzeby dnia codziennego tj. odżywianie, przebieranie się, odpoczynek, załatwianie potrzeb fizjologicznych, realizowane są inaczej, niż w domu rodzinnym.

W takiej sytuacji konieczne jest wspomaganie dziecka procesie przystosowania do warunków przedszkolnych. W naszym przedszkolu dbamy o to, by proces adaptacji dziecka przebiegał pomyślnie.

Adaptacja jest procesem długotrwałym, dlatego przygotowania należałoby rozpocząć już w momencie podjęcia decyzji o zapisie dziecka do przedszkola.

Okres adaptacji przebiega różnie, jedno dziecko po tygodniu ma już najgorsze za sobą, inne swój trudny czas zaczyna dopiero po miesiącu (i to też jest normalne) – bo dopiero wtedy zrozumiało i w pełni odczuło, że pewien etap skończył się bezpowrotnie, a ono wolałoby żeby było tak jak dawniej.

W jaki sposób rodzice mogą się przygotować - należy uporać się z własnymi lękami, aby nie udzielały się one dzieciom:

- Pogodzić się z nową sytuacją - potraktować w sposób naturalny, jako kolejny etap związany z wychowaniem, stworzyć poczucie bezpieczeństwa.
- Dowiedzieć się, jakie potrzeby mają dzieci w wieku przedszkolnym, jakie są charakterystyczne cechy 3 latka.
- Poznać przedszkole -rozwiać swoje wątpliwości, zainteresować się, jaki obowiązuje rozkład dnia, ile jest dzieci w grupie, zobaczyć jak wyglądają sale, poznać przykładowy jadłospis, poznać ofertę zajęć dodatkowych, gdy już zdobędziemy wiedzę podstawową na pewno łatwiej będzie można się do nowej sytuacji przygotować.
- Wziąć udział w zebraniach, spotkaniach adaptacyjnych, dniach otwartych. Wybrać się z dzieckiem do ogrodu przedszkolnego w czasie, gdy bawią się dzieci, pokazać dziecku budynek przedszkola z zewnątrz, wejść z dzieckiem do środka pokazać szatnię, dużo rozmawiać.
- Zadawać pytania dyrektorowi, nauczycielkom oraz rodzicom, którzy już znają to miejsce oraz udzielać rzeczowych odpowiedzi na pytania swoich dzieci, by rozwiać wszelkie wątpliwości.
- Pomyśleć o zorganizowaniu pierwszych dni w taki sposób, aby adaptacja przebiegała bez pośpiechu, (z którym zawsze związane są przykre emocje i nie służą dobremu wejściu w nową sytuację),pomyśleć o możliwości przebywania przez jakiś czas w sali swojego dziecka, może o wcześniejszym odbieraniu go, z czasem o stopniowym wydłużeniu pobytu.
- Nauczyć się słuchania swojego dziecka tzn. dostrzegania i akceptowania jego uczuć (nie zaprzeczania im) -płaczu, złości, spontanicznej radości, lub po prostu złego humoru.
- Skończyć z nadopiekuńczością, nauczyć się konsekwencji postępowania, aby nasze obietnice nie były gołosłowne, (jeśli coś obiecamy to dotrzymujmy słowa).

Tak przygotowany rodzic może przejść do etapu drugiego, który związany jest z przygotowaniem dziecka do roli przedszkolaka :

- Rozmawiamy z dzieckiem o wszystkim, czego już dowiedzieliśmy się na temat przedszkola, idziemy na spacer tą drogą, którą będzie chodziło do przedszkola, zapoznajemy go z nowym środowiskiem.
- Stopniowo przyzwyczajamy dziecko do pozostawania pod opieką osób trzecich (oczywiście, do których mamy zaufanie), szczególnie, gdy dziecko nie miało takich doświadczeń i stopniowo ten czas wydłużać.
- Czytamy opowiadania, których bohaterowie chodzą do przedszkola.
- Rozmawiajmy o przedszkolu ze znajomym dzieckiem, które lubi chodzić do przedszkola.
- Opowiadamy sami jak to było, gdy chodziliśmy do przedszkola.
- Coraz bardziej usamodzielniamy dziecko w zakresie samoobsługi (korzystanie z ubikacji, samodzielność w jedzeniu, rozbieraniu się) to bardzo ułatwi start.
- Nauczmy dziecko porozumiewania się, komunikowania swoich potrzeb w taki sposób, aby nowi opiekunowie mogli je zaspokajać.
- Wprowadźmy, (jeśli do tej pory to nie funkcjonuje) stały harmonogram dnia, głównie pory chodzenia spać i wstawania o takiej porze, o jakiej dziecko będzie budzone przed wyjściem do przedszkola.
- Zmiana jadłospisu, zbliżonego do przedszkolnego- na pewno rozstanie z butelką, jeśli nie nastąpiło to do tej pory- nauka gryzienia.
- Organizujmy spotkania z dziećmi, aby nauczyć nawiązywania kontaktów z rówieśnikami.
- Uświadamiajmy dziecku zalety przedszkola – wielu nowych kolegów do zabawy, dużo zabawek, wychowawczyni, która zna ciekawe zabawy, wierszyki i piosenki, (ale bez przesady, nie chcemy przecież, żeby potem się rozczarowało).
- Poinformujmy dziecko, dlaczego będzie chodzić do przedszkola, (np. bo mama musi iść do pracy i rodzice zdecydowali, że w przedszkolu dziecko będzie miało najlepszą opiekę; że mama chodzi do pracy, tata chodzi do pracy i dziecko ma swoją pracę, czyli przedszkole).

Rozwój dziecka trzyletniego…

Dziecko, które ukończyło trzeci rok życia, rozpoczyna nowy etap rozwojowy, który *nazywany okresem przedszkolnym.* Okres ten obejmuje lata od 3 do 6 r. życia i stanowi fazę przygotowawczą do rozpoczęcia nauki szkolnej a zatem do podejmowania obowiązków wynikających z pełnienia roli ucznia.

Jakie można zaobserwować w tym okresie zmiany :

- Następuje żywy rozwój procesów poznawczych, społecznych i emocjonalnych.
- Doskonalą się spostrzeżenia dziecka począwszy od spostrzeżeń czynionych podczas bezpośrednich działań do celowego obserwowania zachodzących zjawisk.
- Mowa się uniezależnia – dziecko potrafi opisać zdarzenie, które zaszło w czasie przeszłym.
  - wzbogaca się jego słownik,
  - dziecko opanowuje formy gramatyczne, uczy się prawidłowo budować zdania, poprawnie wymawiać wszystkie dźwięki,
- Rozwija się myślenie, przedtem bardziej sytuacyjne teraz dziecko potrafi zestawiać i porównywać istotne właściwości przedmiotów i zjawisk, wyciągać wnioski, zastanawiać się nad przyczynami. Jest to tak zwany *wiek pytań*, dociekanie przyczyn podyktowane ciekawością poznania, prowadzi do rozwoju procesów uogólnienia, doskonalą
  się pojęcia, kształtują się procesy analizy i syntezy.
- Pamięć i uwaga początkowo jeszcze mimowolna, stopniowo pod koniec okresu przedszkolnego zaczyna nabierać cech dowolności.
- Doskonali się sprawność ruchowa zarówno w zakresie mięśni małych jak i dużych. Jest to ważny moment przygotowujący do podejmowania działań wymagających odpowiedniego poziomu rozwoju sprawności manualnej, umiejętności posługiwania się ołówkiem przy odwzorowaniu drobnych form graficznych, jakimi są litery.
- Nadal bardzo żywą aktywnością jest zabawa. Poprzez nią dziecko uczy się, zdobywa nowe doświadczenia, gromadzi wiadomości o otaczającym świecie. Rozwija swoją pomysłowość i działania twórcze.
- Zmiany w okresie przedszkolnym dotyczą również sfery emocjonalnej. Zaczynają także kształtować się uczucia społeczne, moralne, estetycznej intelektualne.

Co potrafi trzylatek:

- trzylatek myje ręce i twarz, wyciera je ręcznikiem,
- potrafi samodzielnie jeść łyżką i widelcem, doskonali te umiejętność w zabawie lalkami,
- stara się wyręczać dorosłych w prostych czynnościach, np. podaje różne przedmioty,
- umie zawołać, że chce wyjść do toalety,
- ubiera się, oczywiście z pomocą pań (samodzielność w tej dziedzinie ułatwi odpowiednio dobrana garderoba),
- musi opanować umiejętność jasnego wyrażania potrzeb,
- samodzielnie schodzi ze schodów.

Wiele jednak zależy od tego:

- na ile dorośli pozwalają dziecku na samodzielne choć niezdarne wykonywanie czynności samoobsługowych,
- w jakim stopniu dziecko zachęcane jest do radzenia sobie w sytuacjach życiowych,
- czy dorośli okazują mu radość, gdy upora się z wykonaniem czynności samoobsługowych,
- trzeba kształtować w dziecku poczucie odpowiedzialności za to co czyni,
- zadbać o to, aby trzylatek respektował zasady dobrego zachowania w domu, w przedszkolu, w sklepie, itp.,
- skuteczne jest też rozwijanie u dziecka skłonności prowadzenia do końca wykonywanych czynności.

Ważne jest aby dorosły:

- był przy dziecku i podtrzymywał w osiągnięciu celu: ma zachęcać, przypominać i podpowiadać, to co dziecko ma robić,
- okazywać radość, gdy dziecko osiągnie cel, gdyż w ten sposób dziecko uczy się odczuwać zadowolenie z wykonywania czynności,
- należy być cierpliwym i systematycznym, bo dziecko musi wiele razy wykonywać czynność nim ją opanuje a potem ćwiczyć, aby przybrała postać nawyku.

Jak pomóc dziecku w adaptacji w przedszkolu…

Rady dla rodziców:

- Nie przeciągaj pożegnania w szatni. Pomóż dziecku rozebrać się, pocałuj je i wyjdź, przekazując maluszka nauczycielowi. Nawet jeśli „kroi" Ci się serce, bądź opanowany. Twój niepokój natychmiast udzieli się dziecku i spotęguje dramatyzm sytuacji.
- Unikamy pośpiechu, aby zdążyć przytulić dziecko i spokojnie pożegnać się z nim.
- Nie zabieraj dziecka do domu, kiedy płacze przy rozstaniu. Jeśli zrobisz to choć raz, będzie wiedziało, że łzami można wszystko załatwić. Przyjmij jego emocje np. powiedz „wiem, że Ci smutno")ale nie roztkliwiaj siebie i jego.
- Daj dziecku do przedszkola jego ulubioną przytulankę. Przytulanka będzie mu się kojarzyć z Tobą i z domem.
- Nie obiecuj: jeśli pójdziesz do przedszkola, to coś dostaniesz. Kiedy będziesz odbierać dziecko, możesz dać mu maleńki prezent, ale nie może to być forma przekupywania, lecz raczej nagrody. Z czasem ten bodziec stanie się zbędny.
- Kontroluj, co mówisz. Zamiast: „ już możemy wracać do domu", powiedz: „ teraz możemy iść do domu". To niby niewielka różnica, a jednak pierwsze zdanie ma negatywny wydźwięk.
- Nie wymuszaj na dziecku, żeby zaraz po przyjściu do domu opowiedziało, co wydarzyło się w przedszkolu – to powoduje niepotrzebny stres.
- Jeśli dziecko przy pożegnaniu płacze, postaraj się, żeby przez kilka dni odprowadzał je do przedszkola tata lub inna osoba, która zna Twoją pociechę. Doświadczenie uczy, że tatusiowie są bardziej stanowczy i to oni powinni w pierwszych dniach odprowadzać maluchy do przedszkola.
- Staraj się określać, kiedy przyjdziesz po dziecko, w miarę dokładnie. Nie mów więc: „ przyjdę, kiedy skończę pracę", ponieważ dziecko nie wie, o której godzinie rodzice kończą pracę. Lepiej powiedzieć: „ odbiorę Cię z przedszkola po podwieczorku/ po obiedzie". Jest to dla dziecka dobra miara czasu, gdyż wie, kiedy są posiłki. Najważniejsze jest to, by DOTRZYMYWAĆ SŁOWA !

- Na początku odbieraj malucha trochę wcześniej np. po zupie, obiedzie. Nie przedłużaj jednak w nieskończoność tego etapu, zwłaszcza gdy długi pobyt dziecka w przedszkolu będzie z czasem nieunikniony.
- Nie wymykaj się ukradkiem z sali gdy dziecko zajmie się zabawą. Twoje nagłe zniknięcie nasili jego lęk.
- Nie okazuj negatywnych emocji: nie płacz, nie wracaj pod drzwi, gdy słyszysz, że Twoja pociecha płacze. Takie zachowania u dziecka rozpoczynającego dopiero funkcjonowanie poza środowiskiem rodzinnym są zupełnie normalne! Kiedy jednak zobaczy, że rodzic czuje się niepewnie, pozostawiając go w przedszkolu, będzie miało wrażenie, że dzieje się coś złego, a to spotęguje jego stres.
- Każde dziecko uspokaja się w zasadzie od razu po zamknięciu drzwi do sali, ponieważ absorbują je nowi koledzy i wielość zabawek. A życzliwa i uśmiechnięta Pani zawsze przytuli, weźmie na kolana i uspokoi, zajmując jego uwagę czymś miłym i pozytywnym.
- Tłumacz dziecku, że reguły obowiązujące w przedszkolu są dobre. Dzieci lubią, gdy ich świat jest uporządkowany i ma swoją harmonię. Brak zasad i wymogów ze strony nauczyciela sprawia, że maluch odczuwa chaos, a to powoduje brak poczucia stabilności i bezpieczeństwa w nowym miejscu.
- Wszystkie wątpliwości lub pytania kieruj do nauczyciela. To osoba, która spędza z dzieckiem większość dnia, więc doskonale je zna i jest kompetentna w swoim zawodzie. Na pewno uzyskasz pomoc i osiągniesz porozumienie. Dziecko, widząc, że rodzice rozmawiają z nauczycielem, czuje się bezpieczne.
- Już od pierwszych dni zauważaj najmniejsze sukcesy dziecka, a ewentualne porażki staraj się traktować jako cos naturalnego. Chwalmy dziecko za jego dzielność i umiejętność radzenia sobie w każdej sytuacji. Jeśli dziecko bardzo płakało, powiedzmy mu, że wszyscy ludzie denerwują się trochę i boją robiąc coś pierwszy raz, ale po kilku dniach czują się pewniej – tak będzie i z nim.
- Pomagamy w samodzielności przez rozsądne ubrania (luźne spodnie- najlepiej na gumce, bluzy bez guzików, kapcie bez sznurówek).
- Pamiętaj: żegnaj i witaj swoje dziecko zawsze z uśmiechem :) !

Jeśli chcesz być przyjacielem swojego dziecka…

Pamiętajmy, że dobrzy, wspierający dziecko rodzice:

1. Mówią o swojej miłości do dziecka i okazują ją gestami, nie tylko wtedy, gdy ono domaga się deklaracji
2. Są dumni z dziecka
3. Stwarzają poczucie bezpieczeństwa przez swoją obecność fizyczną, nie krzyczą, nie biją, nie ranią uczuć krytyką, ocena, niesprawiedliwością
4. Przytulają, głaszczą, noszą na barana
5. Słuchają z uwagą
6. Są sobą, nie udają przed dzieckiem innych niż są (np. mówią o swoich słabościach, co lubią, czego nie lubią)
7. Są tolerancyjni – rozumieją, że dziecko ma swoje indywidualne potrzeby
8. Dostrzegają uczucia dziecka i akceptują płacz, złość, spontaniczną radość
9. Akceptują dziecko z jego płcią, urodą, defektami, ale ganią za złe zachowanie
10. Kierują się jasnymi dla dziecka normami i regułami, są konsekwentni
11. Zauważają i odpowiednio reagują na etapy rozwojowe dziecka, nie wymagając za dużo od małego, a dając coraz więcej samodzielności dużemu
12. Nie przeszkadzają w spontanicznej aktywności dziecka, np. akceptują, gdy dwulatek wspina się po drabinie, pozwalają biegać starszemu, mimo, że się spoci, korzystają z okazji bycia razem, gdy sześciolatek garnie się do pomocy w kuchni
13. Nie karzą dziecka, gdy sama sytuacja niesie karę, chwalą za pracę i dobre chęci, a nie tylko za końcowy efekt.

Lista próśb twojego dziecka…

1. **Nie psuj mnie**, dając mi wszystko, o co poproszę. Czasami wystawiam cię na próbę, sprawdzam.
2. **Nie obawiaj się** postępować wobec mnie twardo i zdecydowanie. Daje mi to poczucie bezpieczeństwa.
3. **Nie postępuj tak**, abym czuł się młodszy niż jestem. To prawda, że zachowuję się głupio, żeby udowodnić, ze jestem duży.
4. **Nie karć mnie** w obecności innych. Najbardziej mnie przekonujesz, gdy mówisz do mnie spokojnie i dyskretnie.
5. **Nie ochraniaj mnie** przed konsekwencjami tego co zrobiłem.
6. **Nie przejmuj się** zbytnio moimi małymi dolegliwościami. Pomyśl jednak czy nie staram się za ich pomocą przyciągnąć twojej uwagi i zainteresowania.
7. **Nie dawaj mi** pochopnych obietnic, bo czuję się zawiedziony, gdy później ich nie dotrzymujesz. Postaraj się abym nie wątpił w prawdziwość twych słów.
8. **Nie zmieniaj** zasad swojego postępowania w zależności od układów. Czuj się wtedy zagubiony i tracę wiarę w ciebie. Przestaję ci ufać.
9. **Nie zbywaj mnie** gdy stawiam ci pytania. Tak bardzo potrzebuję rozmowy z tobą.
10. **Nie sugeruj**, że jesteś doskonała(y) i nieomylna(y). Przeżywam wstrząs widząc, że nie jesteś taka(i).
11. **Nie zabraniaj mi** eksperymentowania i popełniania błędów. Bez tego nie mogę się rozwijać. Pozwól mi na upadki abym umiał się podnosić i iść dalej.
12. **Nie zapominaj** jak szybko dorastam. Jest ci pewnie trudno dotrzymać mi kroku, ale proszę - postaraj się. To dla mnie ważne.

Pierwsze dni w przedszkolu…

Pierwsze dni w przedszkolu wiążą się zwykle z zachwianiem poczucia bezpieczeństwa. Dziecko boi się nie tylko tego co je spotka, ale przede wszystkim tego, że mama nie wróci. Dlatego dobrze jest przez pierwsze dni zabierać dziecko nieco wcześniej. Bardzo stresująca jest dla malucha sytuacja, gdy większość dzieci poszła już do domu, a on jeszcze nie.

Czego rodzice robić nie powinni:

- Straszyć dziecko przedszkolem („Poczekaj no, już pani w przedszkolu nauczy Cię porządku !”).
- Zaglądać po pożegnaniu do sali, by sprawdzić czy dziecko się bawi. Jeśli nasza pociecha to zauważy, resztę dnia spędzi przy drzwiach, bo skoro mama zajrzała raz, to może jeszcze raz zajrzy.
- Dzwonić do przedszkola z pytaniem jak sobie radzi nasza pociecha. Zwykle jest tak, że rodzice niepokoją się dużo bardziej niż ich dzieci. Dziecko po 10 - 15 minutach rozgląda się wokoło i zaczyna bawić, za to mama bardzo zdenerwowana dzwoni kilkakrotnie do przedszkola, by się upewnić, jakie jest samopoczucie jej dziecka. Każdy telefon to konieczność wyjścia z sali wychowawczyni, a więc dodatkowe zachwianie i tak już mocno nadszarpniętego poczucia bezpieczeństwa.
- Poddawać się ! Jeśli rodzice wzruszeni łzami bądź zdenerwowaniem i tupaniem swojej latorośli zdecydują się zostawić dziecko,, jeszcze tylko dzisiaj" w domu, jest to sygnał dla małego inteligenta, aby jeszcze bardziej demonstrować swoje niezadowolenie. Zwykle jest tak, że jedno ustępstwo rodzica sprawia, że wcześniej czy później dziecko postawi na swoim i zostanie w domu na dłużej.
- Pamiętaj, że nawet, jeśli znajdziesz idealne przedszkole i dobrze przygotujesz dziecko, i tak Twój maluch ma prawo wyrażać sprzeciw i niezadowolenie - w końcu w jego życiu zaszła radykalna zmiana i potrzeba czasu, aby ją zaakceptował.
- Jeśli przetrwacie pierwszy miesiąc, dalej będzie już z górki i tylko patrzeć jak Twój maluch z przejęciem opowie Ci o swych pierwszych przyjaźniach.

-

Czynniki wpływające na dobrą i złą adaptację

Adaptację ułatwia:

* racjonalne podjęcie decyzji,
* pozytywne myślenie o placówce (zaufanie do personelu),
* poznanie placówki przez dziecko,
* wcześniejsze dostarczenie dziecku doświadczeń przebywania z innymi dorosłymi, bycia bez mamy,
* umożliwianie kontaktów z innymi dziećmi,
* usamodzielnienie dziecka,
* jasno ustalone reguły gry i zasady, konsekwencja w ich przestrzeganiu (kto, gdzie, kiedy, dlaczego),
* stopniowe przyzwyczajanie dziecka do placówki (krótki czas pobytu, towarzyszenie dziecku),
* akceptacja dziecka i rozumienie jego stresu, wspieranie dziecka,
* okazywanie spokoju, poczucia bezpieczeństwa podczas rozstania,
* czas na bycie z dzieckiem po odebraniu z przedszkola,
* ujednolicenie rytmu życia w przedszkolu i w domu.

Adaptację utrudnia:

* niepewność decyzji,
* brak zaufania do placówki, podejrzliwość wobec personelu,
* wyrzuty sumienia, niepokój, lęk, poczucie zagrożenia,
* nieznajomość placówki,
* brak jasnych reguł, zmienność,
* traktowanie dziecka przedmiotowo,
* brak doświadczeń społecznych w kontaktach z innymi dorosłymi i dziećmi,
* nadopiekuńczość, wyręczanie dziecka w czynnościach związanych z samoobsługą,
* „złe” przyzwyczajenia dziecka (zasypianie z dzieckiem),
* straszenie przedszkolem,
* pośpiech, zdenerwowanie, spóźnianie- brak czasu dla dziecka, zabieganie,
* brak zrozumienia dla trudnych zachowań dziecka, obrażanie się na dziecko, odrzucenie.

Najważniejsza jest wygoda dziecka i łatwość samodzielnego ubierania się, co sprzyja łatwiejszej adaptacji dziecka.

Niezbędnik przedszkolaka:

- luźne spodnie lub spódnica na gumkę, bluza lub lekki sweterek -czyli ubiór „na cebulkę”, ważniejsza wygoda od elegancji,
- kapcie, buty - najlepiej na rzepy,
- kurtka z suwakiem, który łatwo się zasuwa i rozsuwa,
- ubrania z rozciągliwymi, szerokimi dekoltami,
- podkoszulek, majtki i spodnie na zmianę (gdyby zdarzyła się „wpadka”),
- ukochana przytulanka, dzięki której łatwiej będzie przeżyć rozstanie z mamą.

Polecamy do czytania dzieciom kolorową książeczkę pt. „Będę przedszkolakiem”(Wydawnictwo Bliżej Przedszkola).

Opracowanie i zebranie materiałów:

Małgorzata Błaszczyk – Orzechowska,

Marzena Gadomska

Anna Szynert,

Justyna Szwedo - Piotrowicz