

Kilka słów o adaptacji.

Adaptacja to proces przystosowania się do życiowej zmiany, taką właśnie zmianą jest rozpoczęcie nowego etapu w Państwa życiu i życiu Waszego dziecka – PRZEDSZKOLE. Proces ADAPTACJI przebiega różnie u poszczególnych Dzieci. Niektóre przystosowują się szybko, a u innych dzieci okres niepokoju związanego ze zmianą przedłuża się nawet do kilku tygodni. Zadbajmy zatem o emocje dziecka, jak również o swoje własne.

Dajmy dziecku możliwość na samodzielność. Nie wyręczajmy go podczas codziennych czynności np. jedzenia, ubierania się. Zachęcajmy je do działania. Wspieranie samodzielności buduje u dziecka poczucie wiary we własne możliwości.

Jeśli do tej pory Wasze Dziecko nie rozstawało się z Państwem, warto przyzwyczajać je do takich sytuacji. Można skorzystać z pomocy bliskich osób. Pomoże to nowemu przedszkolakowi podczas przebywania w przedszkolu, gdzie Państwa nie będzie...

Rozmawiajmy z dzieckiem o zmianach, które mają nastąpić, mówmy prawdę. Spróbujmy dostosowywać tryb życia Dziecka do planu dnia w przedszkolu.

Bardzo ważne jest wykorzystanie okresu adaptacji w przedszkolu, gdy Rodzic ma możliwość przebywać z dzieckiem w sali. Dziecko może poznać otoczenie, jak również Wychowawczynię w sprzyjających warunkach przy boku Rodzica – jako bezpiecznej bazy.

W początkowym okresie wskazane jest zorganizowanie opieki nad Dzieckiem tak, by było odbierane wcześniej.

Pamiętajmy, że pośpiech wprowadza nerwową atmosferę, przychodzenie rano do przedszkola w ostatniej chwili nie sprzyja bezpiecznej adaptacji.

Nie przedłużajmy momentu rozstania w szatni, dziecko jest bardzo wrażliwe na emocje rodzica. Po powrocie do domu warto przeznaczyć czas tylko dla Dziecka – wspólne aktywności, spacer, plac zabaw.

Drodzy Rodzice, dbajcie o siebie, o swoje samopoczucie, osławajcie lęki i rozterki związane z oddaniem dziecka pod opiekę przedszkola. Jest to bardzo ważne, ponieważ dzieci są jak emocjonalne gąbki, chłoną Państwa emocje, nastawienie, wyczuwają nastrój.

Cos dla Rodzica:

„Akcja adaptacja. Jak pomóc dziecku i sobie w zaprzyjaźnieniu się z przedszkolem” Agnieszka Stein.

I cos dla Malucha:

„Feluś i Gucio idą do przedszkola” Katarzyna Kozłowska.

„Kicia Kocia w przedszkolu” Anita Głowińska.

Powodzenia

Aleksandra Litwińska
psycholog

