

ADAPTACYJNY PORADNIK DLA RODZICÓW

Co może zrobić Rodzic, aby ułatwić dziecku przekroczenie progu przedszkolnego?



- ☀ Wytwarzać u dziecka pozytywne nastawienie do przedszkola. Nie straszyć dziecka przedszkolem.
- ☀ Stopniowo dostosowywać rytm dnia dziecka do tego, jaki panuje w przedszkolu (np. zbliżone pory posiłków, przesunięcie drzemki na godzinę odpowiadającą porze leżakowania).
- ☀ Kształtować u dziecka umiejętności porozumiewania się z innymi dziećmi i dorosłymi (poprzez zachętę do prowadzenia rozmów, dzielenie się przeżyciami).
- ☀ Włączyć dziecko w przygotowania do pójścia do przedszkola, kupując wspólnie kocyk czy przytulankę, która będzie mu towarzyszyć.
- ☀ Przeprowadzić tzw. trening umiejętności społecznych, polegający na doświadczaniu przez dziecko przebywania z innymi dorosłymi i dziećmi, a także rozstania z rodzicami.
- ☀ Wdrażać dziecko do samoobsługi (samodzielne jedzenie łyżką, mycie rąk, załatwianie potrzeb fizjologicznych, zdejmowanie i ubieranie podstawowych części garderoby).
- ☀ Dostarczać dziecku materiały plastyczne, z którymi zetknie się w przedszkolu – np. kredki, farby, plastelina itp.
- ☀ Stopniowo oswajać dziecko z okolicą, budynkiem przedszkolnym, placem zabaw, a także salą i personelem placówki.

Rodzicu pamiętaj, że adaptacje utrudniają:

- twoje wyrzuty sumienia,
- niepokój o dziecko,
- brak zaufania do placówki,
- podejrzliwość w stosunku do personelu,
- brak jasnych reguł,
- pośpiech, zdenerwowanie, spóźnianie się,
- brak czasu dla dziecka,
- brak zrozumienia dla jego zachowań, nadopiekuńczość.



Dobre rady na pierwszy dzień:

- ✿ opowiedz dziecku, jak będzie wyglądał jego dzień i postaraj się, by tak było,
- ✿ wstańcie na tyle wcześnie, by dać dziecku szansę na spokojne zjedzenie śniadania i inne rutynowe czynności,
- ✿ możliwie konkretnie powiedz dziecku, kiedy je odbierzesz (np. po obiedzie, a nie „za chwilę”) i koniecznie dotrzymaj obietnicy,
- ✿ nie przeciągaj pożegnania - nic tak nie utrwała płaczu dziecka jak świadomość, że za jego pomocą może ono osiągnąć to, na czym mu w danej chwili zależy,
- ✿ nie zabieraj dziecka do domu kiedy płacze; jeśli zrobisz to raz, będzie wiedziało, że łzami wszystko wymusi,
- ✿ nie wchodź do sali na dłużej razem z dzieckiem, pomyśli, że masz być razem z nim; przekaż dziecko nauczycielce i wyjdź z sali,
- ✿ bądź świadomy, że często drugie pożegnanie jest trudniejsze i bardziej dramatyczne od pierwszego.

