

## *Co zrobić, aby ułatwić dziecku adaptację ?*

Debiut w przedszkolu to niełatwa sprawa. Malucha czekają poważne zmiany w życiu, często trudne do zaakceptowania - po prostu nowe. Do trudnych sytuacji trzeba dziecko i siebie przygotować. Rodzice muszą być przekonani o słuszności swojej decyzji, o tym, że przedszkole jest ważnym etapem w życiu dziecka. Rodzice akceptują i są pozytywnie nastawieni do przedszkola, są otwarci na współpracę z nauczycielem. Przedszkole to miejsce ważne, bezpieczne i przyjazne dla jego dziecka. Rodzice mogą zrobić wiele, aby wspierać dziecko w przejściu z domu do przedszkola już na długo przed dniem, w którym dziecko stanie na progu przedszkola:

### 1. Może rozwijać samodzielność dziecka

- ćwiczyć umiejętność samodzielnego jedzenia - posługiwania się sztućcami, gryzienie pokarmów, korzystania z toalety, mycia rąk, ubierania się
- ćwiczyć umiejętność rozumienia - pytać, opowiadać, czytać książeczki
- przyzwyczajać stopniowo do rozstania (pozostawianie dziecka pod opieką osoby, którą dziecko zna, wydłużać stopniowo czas rozłąki)

### 2. Budować przyjazny obraz przedszkola

- przedstawiać przedszkole jako miejsce atrakcyjne, gdzie będzie się bawiło, pozna inne dzieci
- pójście do przedszkola to „awans” - jesteś już duży i poradzisz sobie

### 3. Budować realny obraz przedszkola

- dziecko musi wiedzieć, że w przedszkolu zostanie samo, że mogą tam być różne zwyczaje, inne niż w domu np. zwyczaj spania, odpoczynku po drugim śniadaniu
- dokładnie poinstruować dziecko kto i kiedy po nie przyjdzie

### 4. Wprowadzać dziecko w świat przedszkolny

- pokazać dziecku budynek przedszkolny, otoczenie
- pokazać drogę do przedszkola
- w pierwszych dniach września zarezerwować sobie trochę czasu, aby przyprowadzanie i odbieranie odbywało się spokojnie, radośnie
- świętować z dzieckiem pójście do przedszkola

### 5. Dać dziecku ulubioną przytulankę, która dla niego symbolizuje dom i zapewnia poczucie bezpieczeństwa.

### 6. Rozmawiać o przedszkolu - kiedy już dziecko zacznie do niego chodzić

- ważne jest, aby cierpliwie odpowiadać na pytania dziecka (nawet i sto razy na to samo pytanie)
- okazywać zainteresowanie tym, co robi w przedszkolu, z kim się bawi, co go cieszy

### 7. Nie ignorować i lekceważyć uczuć dziecka, nie porównywać z innymi dziećmi - każde dziecko ma swój indywidualny okres adaptacji.