**Jak przygotować dziecko do pójścia do przedszkola?**

* **Przygotowanie do pójścia do przedszkola**

1. Warto uniknąć w tym czasie innych istotnych zmian w życiu dziecka np. zmiana pracy, miejsca zamieszkania. Zostawienie sobie czasu na adaptację jest szczególnie ważne kiedy wiemy, że rozstania i poznawanie nowych osób to nie są rzeczy łatwe dla dziecka.
2. Na przebieg adaptacji mają wpływ wcześniejsze doświadczenia dziecka z rozstaniem. Nie tylko te związane z uczęszczaniem do jakiś instytucji czy na zorganizowane zajęcia, ale pozostawanie pod opieką babci, niani…

* **Czy dziecko jest gotowe?**

1. Najczęściej nie jest gotowe do konkretnego miejsca, a jeszcze częściej nie jest gotowe na konkretny przebieg rozstania.
2. Wszystkie dzieci są gotowe do przyjęcia opieki ze strony nowej osoby. Mogą jednak potrzebować na to bardzo różnego czasu. Warto, żeby rodzic wiedział ile czasu zajmuje jego dziecku zaprzyjaźnienie się z nową osobą. Ile czasu trwa aż dziecko będzie gotowe samo się odezwać do nowej osoby, skorzystać z  pomocy.
3. Pomocna bywa też przedszkolakom gotowość do opieki współdzielonej z innymi dziećmi. Im dziecko jest młodsze, tym z mniejszą ilością dzieci potrafi dzielić się opiekunem, ale tutaj zdarzają się indywidualne różnice. W początkowym etapie adaptacji dziecko wybiera sobie jedną panią i chce się jej cały czas trzymać. Później stopniowo odrywa się od pani i czuje się bezpieczniej z innymi osobami.
4. Zdarza się, że dłużej adaptują się dzieci wrażliwe na dźwięki, introwertyczne, z trudnościami w kontakcie społecznym, które potrzebują bardzo specyficznego otoczenia, aby poczuć się komfortowo i bezpiecznie.

* **Czy rodzice są gotowi?**

1. Oprócz gotowości dziecka ważną kwestią jest to, czy rodzice są gotowi na przedszkole, czy są przekonani do tego, że potrzebne jest rozstanie z dzieckiem.
2. Postawa otwartości i minimum wiary w to, że dziecko może się tam dobrze i bezpiecznie poczuć jest podstawą dobrej adaptacji dziecka w przedszkolu.
3. Warto, żeby rodzice dali sobie przestrzeń na to, że kiedy lepiej poznają się z nauczycielkami, będą się czuli coraz pewniej i coraz bardziej będą zrelaksowani na myśl o osobach, z którymi przebywa ich dziecko. Jeżeli przez pierwsze lata życia udało się wytworzyć bezpieczną więź, zwiększa to szansę na to, że rodzice będą przekonani, że wybrane przedszkole jest odpowiednim miejscem dla ich dziecka. Im pewniejsza więź między rodzicami a dzieckiem, tym rodzice więcej wiedzą o nim i jego potrzebach, tym więcej mają zaufania, zauważą po dziecku, jeśli będzie działo się coś niepokojącego.

* **Przed pierwszym dniem**

1. Ważne jest odwiedzenie, obejrzenie, poznanie przedszkola. Czasem można odwiedzać przedszkole kilka razy.
2. Warto dać dziecku przestrzeń na swobodne okazywanie różnych emocji. Żeby mogło powiedzieć o tym, że się boi. Nie lubi dzieci, nie chce się rozstawać. Na tym etapie dzieciom pomaga poczucie, że są wysłuchane i rozumiane.
3. Wspólne poszukiwanie, kompletowanie wyprawki może być dla dziecka ciekawym sposobem na oswojenie się z myślą o pójściu do przedszkola.

* **Pierwsze dni**

1. To jaki będzie pierwszy dzień w przedszkolu, może wyglądać bardzo różnie w zależności od wieku i osobowości dziecka. Dwu-, trzylatek potrzebuje najwięcej czasu na adaptację. Potrzebuje czasu przejściowego, w którym rodzic jest obok, a on może przyzwyczaić się do miejsca i pań. Często upatruje sobie jedną panią, której trzyma się blisko cały czas i bywa, że stresuje go nawet, że ktoś nieznajomy wchodzi na chwilę do sali.
2. Czasem adaptacja w przedszkolu zbiega się w czasie z etapem tzw. kryzysu separacyjnego, który najczęściej występuje między drugim i trzecim rokiem życia. Jest to czas, kiedy dziecko chciałoby chodzić z rodzicem wszędzie. Może też być bardzo ostrożne w odniesieniu do nowych osób. Jednak nawet na tym etapie dziecko jest gotowe do wchodzenia w nowe relacje. Pomaga mu, kiedy nowy dorosły jest wrażliwy na jego potrzeby, ale z drugiej strony nie narzuca mu się i potrafi poczekać, aż dziecko będzie gotowe na kontakt.
3. Łatwiej jest przeprowadzać adaptację powoli, niż cofać się potem do wcześniejszych etapów, kiedy okaże się, że coś było wykonane za szybko. Tempo rozstania powinno być dostosowane do gotowości dziecka, dlatego, że nacisk ze strony dorosłych, sugestia, że komuś zależy na tym, żeby dziecko się „szybciej przyzwyczaiło” najczęściej cofa cały proces o krok lub kilka.
4. Niektórym dzieciom pomaga, kiedy biorą do przedszkola coś, co przypomina im rodziców, daje poczucie bezpieczeństwa np. maskotki, zabawki, zdjęcie rodziców itp.
5. Niektórym dzieciom pomaga, jeśli pożegnanie odbywa się w stale podobny sposób.

* **Jak przygotować dziecko do przedszkola?**

1. Pozytywne nastawienie rodziców do przedszkola, przekonanie, że jest ono najlepszym środowiskiem stymulującym rozwój dziecka. Dziecko wyczuwa nastroje rodzica i automatycznie je podziela.
2. Rozmowa z dzieckiem. Warto powiedzieć, że pójdzie do przedszkola pozna nowe koleżanki i kolegów i będzie się mogło bawić z dziećmi. Należy pozwolić dziecku wyrazić swoje ewentualne obawy, wysłuchać, pomóc zrozumieć swoje emocje.
3. Miejsce – ważne, żeby dziecko miało możliwość wcześniej rozpocząć poznawanie przedszkola – drogi do niego, okolic, budynku z zewnątrz i wewnątrz, sal, łazienek i zabawek, tak aby uczynić z niego ciekawą przygodę.
4. Rówieśnicy – jeśli dziecko do tej pory nie miało okazji przebywać w ich towarzystwie, warto nadrobić zaległości np. zapraszać znajomych z dziećmi.
5. Samodzielność w jedzeniu, myciu, rąk, korzystaniu z toalety, ubieraniu się, rozbieraniu – im jest większa, tym dziecku łatwiej będzie dostosować się do nowych warunków, poczuć się w nich pewniej.
6. Przygotowania potrzebnych rzeczy warto rozpocząć wcześniej i wspólnie z dzieckiem.

* **Adaptację do przedszkola ułatwia:**

1. Pozytywne myślenie i mówienie dziecku o placówce, zaufanie do personelu.
2. Wcześniejsze dostarczenie dziecku doświadczeń przebywania z innymi dorosłymi, rówieśnikami.
3. Akceptacja dziecka i zrozumienie jego stresu, wspieranie go.
4. Okazywanie spokoju, poczucia bezpieczeństwa podczas rozstania.
5. Czas na bycie z dzieckiem po odebraniu go z przedszkola.
6. Ujednolicenie rytmu życia w przedszkolu i w domu.

* **Adaptację utrudnia:**

1. Niepewność decyzji.
2. Brak zaufania do placówki, podejrzliwość wobec personelu.
3. Wyrzuty sumienia, niepokój, lęk, poczucie zagrożenia.
4. Nieznajomość placówki.
5. Brak doświadczeń społecznych dziecka w kontaktach z innymi dorosłymi i dziećmi.
6. Nadopiekuńczość, wyręczanie dziecka w czynnościach związanych z samoobsługą.
7. Straszenie przedszkolem.
8. Pośpiech, zdenerwowanie, zabieganie, brak czasu dla dziecka, brak zrozumienia trudnych zachowań dziecka, obrażanie się na dziecko, odrzucenie.

**Źródło**  „Akcja – adaptacja. Jak pomóc sobie i dziecku w zaprzyjaźnieniu się z przedszkolem” A.Stein

* **Pomoce książki**
* „I Ty możesz mieć superdziecko” D.Zawadzka
* „Przedszkole dobre dla dziecka” A. Florek
* „Jak mówić, żeby maluchy nas słuchały. Poradnik przetrwania dla rodziców dzieci w wieku 2-7” J. Faber, J. King

Opracowała: Magdalena Żurawska-psycholog