**Adaptacja w przedszkolu**

**CZYM JEST ADAPTACJA DZIECKA?**

Dla niektórych maluchów rozpoczęcie nauki w przedszkolu jest źródłem napięć, strachu, a także obawy przed nowym otoczeniem Adaptacja to umiejętność przystosowania się do nowych warunków. Ten pierwszy okres „społeczny” w życiu dziecka jest dla niego bardzo ważny i dlatego trzeba zrobić wszystko, by dziecko dobrze czuło się w przedszkolu przez pierwsze dni, a także przez kolejne lata.

**WYPRAWKA DLA DZIECKA**

Kapcie (łatwe w obsłudze dla dziecka) – PODPISANE

Zapasowe ubranka (w tym bielizna, skarpetki) – PODPISANE

Opakowanie chusteczek suchych i nawilżonych

Torebki na zabrudzone, mokre rzeczy,

**CO SPRZYJA ADAPTACJI?**

✔ Zaufaj sobie i swojemu dziecku. Rozstanie z dzieckiem i pierwsze dni w przedszkolu to trudny okres dla Was wszystkich, ale potem już będzie tylko lepiej.

✔ Wycisz się, sam bądź pewien, że przedszkole to dobre miejsce dla Twojego dziecka. Pamiętaj, że Twoje lęki i zdenerwowanie udzielają się dziecku. Traci ono poczucie bezpieczeństwa.

✔ Rozmawiaj z dzieckiem o przedszkolu, o uczuciach i emocjach związanych z nowym wydarzeniem w jego życiu. Akceptuj jego uczucia.

✔ Nie strasz przedszkolem ani nie przedstawiaj „zbyt kolorowo”. Opowiadaj o nim prawdę.

✔ Baw się z dzieckiem w przedszkole, przyzwyczajaj go do planu zajęć w przedszkolu.

✔ Zapewniaj dziecko, że je kochasz. W okresie adaptacji obdarz go wyjątkową uwagą. Poświęcaj mu swój czas.

✔ Wcześniej pomyśl o komforcie swojego dziecka w przedszkolu ucząc go samoobsługi oraz treningu czystości. Do przedszkola ubieraj go wygodnie, tak aby samo mogło zdjąć lub założyć części swojej garderoby.

✔ Zawsze zapewniaj dziecko , że po nie przyjdziesz – nawet gdy zapyta o to wiele razy. Określaj czas odbioru wg planu dnia ( „po obiedzie” ” po spaniu” itp. ), a nie wg zegarka; dobierajmy słowa

✔ Żegnając się z dzieckiem nie oszukuj go, że zaraz wrócisz lub, że idziesz do sklepu – bo straci do Ciebie zaufanie.

✔ Zaufaj ludziom, którym powierzasz swojego dziecko, to wykwalifikowana i doświadczona kadra. Jeśli nauczyciel zaproponuje Ci inną formę porannego rozstania z dzieckiem – spróbuj!

*Nam też zależy, aby dzieci przeszły adaptację najłagodniej i bez niepotrzebnych stresów.*

**DODATKOWE INFORMACJE**

❀ Rodzic zobowiązany jest do punktualnego przyprowadzania dziecka do przedszkola w godzinach ustalonych, nie później niż do godz. 8:15. W przypadku kiedy dziecko może się spóźnić trzeba niezwłocznie poinformować placówkę.

❀ Dziecko może być odebrane przez rodziców oraz pisemnie upoważnione przez nich osoby. W przypadku odbierania dziecka z ogrodu przedszkolnego osoby odbierające dziecko są zobowiązane do osobistego poinformowania nauczycielki o zamiarze odebrania dziecka

❀ Dziecko w pierwszych dniach adaptacji może przynieść do przedszkola własną zabawkę (np. misia). Natomiast w szafkach dzieci nie mogą przechowywać produktów spożywczych, napoi w butelkach ani przedmiotów niebezpiecznych w tym monet, koralików, itp.

❀ Do przedszkola może uczęszczać wyłącznie dziecko zdrowe, bez objawów chorobowych.

**Co mogą zrobić rodzice, aby przygotować dziecko do przedszkolnego startu?**
 Należy postarać się przedstawić dziecku przedszkole w sposób pozytywny
i pełen entuzjazmu, zachowując umiar i naturalność.
Stopniowo dostosowywać rytm dnia dziecka do rytmu panującego  w przedszkolu.
Wykorzystać okazję do uczestniczenia z dzieckiem w spotkaniach adaptacyjnych w wybranym przedszkolu. Dzięki nim maluch w obecności bliskich dorosłych może bezpiecznie poznawać, czym jest przedszkole.
Jeśli dotąd dziecko nigdy nie rozstawało się z rodzicami, warto poświęcić czas i wysiłek, aby przed przedszkolną rozłąką mogło mieć kontakt z inną osobą dorosłą (zapewniając dziecku pełne bezpieczeństwo). Dobrze, aby podczas ćwiczenia rozłąki z rodzicami, była to ta sama osoba.
Warto zapewnić dziecku kontakty z innymi rówieśnikami.
Jeśli dziecko nie jest jeszcze w pełni samodzielne w zakresie samoobsługi, to okres dwóch, trzech miesięcy przed przedszkolną inauguracją jest wystarczający, aby sytuację poprawić.

 Należy zastanowić się, z czym dziecko nie potrafi samo się uporać. Gdy maluch jest karmiony, ubierany, wysadzany na nocnik, wożony w wózku to znaczy jest traktowany poniżej swoich możliwości. Rodzice powinni pamiętać, aby nie ulegać pokusie wyręczania i zastępowania malca we wszystkich czynnościach. Można natomiast towarzyszyć dziecku w próbach samodzielności, zapewniając go o swojej gotowości do pomocy. Następnie stopniowo wycofywać się z prostych czynności, aby dziecko samo mogło doświadczać sukcesu, przekonać się o swoich możliwościach, uwierzyć w siebie i stać się bardziej niezależnym.

O aktywny udział maluszka w przygotowaniach można zadbać kupując wspólnie z nim piżamę  – taką, która podoba się jemu (ulubiony kolor, wzór). Wspólnie też wybrać przytulankę, która będzie mu towarzyszyć.
W dniu inauguracji najcenniejszy dla dziecka jest spokój jego rodziców. Dlatego wieczorem poprzedniego dnia można razem naszykować sprawdzone wcześniej ubranie, opowiedzieć dziecku, jak będzie wyglądał jego dzień od przebudzenia
i postarać się, aby tak było. Rano wstać na tyle wcześnie, aby spokojnie wykonać rutynowe czynności.
Do przedszkola wyjść nie w ostatniej chwili, konkretnie powiedzieć dziecku, kiedy będzie odebrane, np. „po obiedzie”, a nie „za chwilkę”. Koniecznie dotrzymać obietnicy. Pożegnanie powinno być krótkie i niezależnie od okoliczności nie powinno trwać wiele dłużej.

**LEŻAKOWANIE**
Jeżeli rodzice zapisują dziecko na 8–10 godzinny pobyt w przedszkolu, powinni poinformować o leżakowaniu swoją pociechę. Argumenty przemawiające za leżakowaniem w okresie pobytu dziecka w przedszkolu dotyczą przede wszystkim zminimalizowania obciążenia organizmu dziecka długotrwałym przebywaniem w nowych warunkach. Ma ono szansę poznać cały rozkład dnia w przedszkolu od początku przebywania w nim. Wówczas leżakowanie jest jego normalnym punktem. Unika się w ten sposób adaptacji rozłożonej na dwa kroki. Niezależnie od podjętej decyzji w tej kwestii, należy pamiętać o konsekwencji; rozpaczającego dziecka nie uspokajać obietnicą wcześniejszego odebrania, jeśli nie zamierza się tego zrealizować. Maluszek zawsze powinien wiedzieć, czy będzie leżakował, czy  nie.
Dziecko wprowadzone w błąd, oszukane, traci wątłą cierpliwość, pokładane
w rodzicach zaufanie, a rodzice ryzykują zupełne zniechęcenie go do leżakowania albo nawet do przedszkola.

**Rady dla rodziców w pierwszych dniach września**

 Nie przeciągaj pożegnania w szatni. Pomóż dziecku rozebrać się, pocałuj je i wyjdź.
Nie zabieraj dziecka do domu, kiedy płacze przy rozstaniu. Jeśli zrobisz to choć raz, będzie wiedziało, że łzami można wiele wymusić. Największe nasilenie płaczu jest zawsze w dniu drugim i trzecim. Pierwszego dnia większość dzieci nie płacze - zwycięża ciekawość przedszkola.
Nie obiecuj: Jeśli pójdziesz do przedszkola, to coś dostaniesz (to forma przekupywania). Gdy przyjdziesz po dziecko, możesz dać mu mały prezencik. Możesz wtedy powiedzieć: Witaj, myślałam/-em o tobie. Popatrz, mam coś dla ciebie.
 Kontroluj to, 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 się wydarzyło w przedszkolu. To powoduje niepotrzebny stres.
Jeśli dziecko przy pożegnaniu z mamą płacze, może warto, aby przez kilka dni odprowadzał je do przedszkola tata.
Pamiętaj: żegnaj i witaj swoje dziecko zawsze UŚMIECHEM!

  **Uwagi dotyczące ubierania dziecka do przedszkola**

Spodnie, spódniczki najlepiej na gumkę nie za luźną i nie za ciasną.

Nakrycie głowy szczególnie w okresie letnim.

Bluzki z odpowiednio luźnymi rękawami. Dzieci myją ręce z podciągniętymi rękawami, aby ich nie zmoczyć. Gdy rękawy są za ciasne  i nie dają się podciągnąć, dziecku trudno będzie ich nie zalać.

Buty wyjściowe: bezpieczne (nie klapki, nie drewniaki i nie śliskie), łatwe do wkładania, zapinane na rzepy.

W dni deszczowe – kalosze, kurtki przeciwdeszczowe z kapturem lub pelerynki.

Kapcie najlepsze na gumowej podeszwie, zapinane na rzepy (z wyjątkiem ortopedycznych). Ułatwiają dziecku samodzielne zdejmowanie  i wkładanie, czyli osiąganie samodzielności w zakresie jego możliwości.

 Szczególną uwagę  należy zwrócić na sprawność suwaków. Dzieci nie potrafią ich zreperować same, więc opóźnia to bądź uniemożliwia wyjście do ogrodu całej grupy. Trzylatek z czasem sam zaczyna zapinać i rozpinać suwak, ale musi być on sprawny.
Wszystkie ubrania i zabawki domowe dziecka w przedszkolu powinny być oznakowane (imieniem bądź inicjałami), gdyż maluchy często gubią drobne części swojej garderoby, a gdy kilkoro dzieci ma je takie same, nie sposób ich rozpoznać. Dotyczy to też rękawiczek, szalików itp.

**Mamy nadzieję, że rady jak przygotować dziecko do przedszkola zaowocują tym, że start będzie łatwiejszy, a przedszkole będzie okresem na długie lata miło  wspominanym przez dzieci.**