**JAK POMÓC DZIECKU ZAPRZYJAŹNIĆ SIĘ Z PRZEDSZKOLEM**

 Katarzyna Biela

Adaptacja to proces – jedne dzieci przechodzą ją szybko, inne dzieci, bardziej nieśmiałe, wrażliwe potrzebuje więcej czasu, nawet miesiąca i rodzic musi być na to przygotowany i cierpliwy☺

1.Układ nerwowy lubi to co zna, ważne jest aby nie „serwować” dziecku zbyt dużo zmian od razu (np. samodzielne zasypanie „ bo już teraz jesteś przedszkolakiem”). Nie potęgujmy strachu i nie odbierajmy tego co zna. Czas na odpieluchowanie, rezygnacja ze smoczka powinny odbyć się na długo przed pójściem do przedszkola. Dziecko powinno mieć teraz swoją bezpieczną przystań. Nowa sytuacja, jaką jest przygoda z przedszkolem, wywołuje w nim lęk, co jest oczywiste (nawet my dorośli stresujemy się nową sytuacją, nową pracą), zaburza w dziecku poczucie bezpieczeństwa, więc nie dokładajmy więcej. Pod wpływem zmian i stresu może się też zdarzyć u dzieci regres. Dziecko, które potrafiło samodzielnie jeść teraz chce być karmione, nie chce samo spać. Dlatego przez pierwszy miesiąc Rodzice powinni mieć dla dzieci jeszcze więcej cierpliwości, przytulasków i czasu na wspólną zabawę.

2. Pozytywne nastawienie Rodziców jest bardzo istotne. Spokojny rodzic=spokojne dziecko. Warto podkreślać w rozmowie z dzieckiem, że przedszkole jest fajne, że dzieci się tam bawią, śpiewają, pani czyta im książeczki, można budować z klocków. Warto okazywać dziecku radość i cieszyć się z nim, że idzie do przedszkola. Warto opowiedzieć dziecku o przedszkolu – co będzie tam robiło, ile czasu będzie przebywało, kogo pozna.

3. Emocje dziecka są bardzo ważne. Nie należy walczyć z trudnymi emocjami, które dziecko czuje podczas adaptacji. Strach przed czymś nowym, przed zmianą jest normalny. Należy akceptować i wspierać dziecko w ich przeżywaniu. Należy rozmawiać z dziećmi o emocjach, które przeżywa, aby pomóc je zrozumieć i się z nimi oswoić. Warto porozmawiać z dzieckiem, że może się tak zdarzyć w przedszkolu, że będzie mu smutno. Dobrze jeśli będą czuły wsparcie od rodzica i będą wiedziały co robić w takich sytuacjach, podać im strategie działania- co może zrobić gdy będzie smutne, będzie tęsknić. Np. „Widzę, ze jest ci smutno, wiem, że trudno ci się ze mną rozstać. Kiedy zatęsknisz, możesz powiedzieć o tym pani i się do niej przytulić lub przytulić się do misia” ”To w porządku się bać, każdy czasem się boi.” „Widzę ze jesteś smutny. Czy potrzebujesz abym cię przytuliła? Kocham cię bardzo i przyjdę po ciebie po pracy” Jeśli porozmawiamy z dzieckiem o emocjach, które mogą mu towarzyszyć, będzie czuło, że ma nad nimi kontrole i że jest przygotowane.

4. Warto zadbać, aby ubranka dziecka były wygodne i by bez żalu mogły zostać pobrudzone. Istotne jest, aby były łatwe w zakładaniu, bez zbędnych guzików, zamków, zatrzasków. Dzięki temu dziecko ma poczucie , że sobie poradzi i czuje się pewniej i bezpieczniej. Samodzielność=Pewność siebie . Warto pozwolić dzieciom na samodzielność w domu, aby wiedziało jak sobie poradzić z getrami, spodenkami, kapciami. Nie należy hamować samodzielności dzieci słowami „jesteś jeszcze malutki”, lepiej pokazać, pomóc, powiedzieć „spróbuj dasz rade!”☺ A plamy na ubranku świadczą o tym, że dziecko próbowało jeść samodzielnie, samodzielnie się umyć, że było twórcą dzieła plastycznego, że się dobrze bawiło. Warto to docenić i pokazać dziecku jacy jesteśmy z niego dumni.

5. Zegar czynnościowy. Maluchy nie orientują się w upływie czasu, co dodatkowo utrudnia adaptacje. Dlatego warto wymieniać czynności istotne w harmonogramie dnia i ustalenie w oparciu o nie, kiedy odbierze się dziecko. Najlepiej wymieniać z dzieckiem czynności na palcach: „1.palec – zjesz w przedszkolu śniadanko, 2.palec-pobawisz się z panią, 3.palec – zjesz obiadek, 4.palec – odpoczniesz na leżaku, 5.palec – zjesz podwieczorek, 6.palec – przyjdę po ciebie i wrócimy razem do domu. Chcesz policzyć i powtórzyć za ile paluszków przyjdę po ciebie?” Warto taki zegar czynnościowy wykorzystywać w różnych sytuacjach dnia codziennego

6. O co zapytać dziecko? Najlepiej nie pytać od razu „Jak ci się podobało?” „Jutro też pójdziesz?” - na początki dziecko może wysyłać sprzeczne sygnały, wychodzić z sali z uśmiechem, a rano wychodzić z domu z niechęcią. Lepiej zapytać „z kim się dziś bawiłeś?” „czy są fajne zabawki?” „a która jest twoja ulubiona?”

7.Bardzo ważne jest także aby nie straszyć dziecka przedszkolem, albo nauczycielem. Nie mówić „jak pójdziesz do przedszkola to będziesz w końcu grzeczny!” „wszystko powiem twojej pani, ale będzie zła!”

8. Dziecko, które wraca do domu krzyczące, płaczące, wybuchowe komunikuje nam, że jest przebodźcowane i w stanie stresu adaptacyjnego. Warto „odpuścić” wtedy wizyty w sklepie, bajki w tv. Należy spróbować wyciszyć dziecko zabawą, spacerem, wspólnym czasem i bliskością.

(żródło: książki, artykuły i webinary autorstwa Zuzanny Jastrzebskiej-Krajewskiej, „Twoje dziecko mądre, zdolne, szczęśliwe” MarielleTourel)