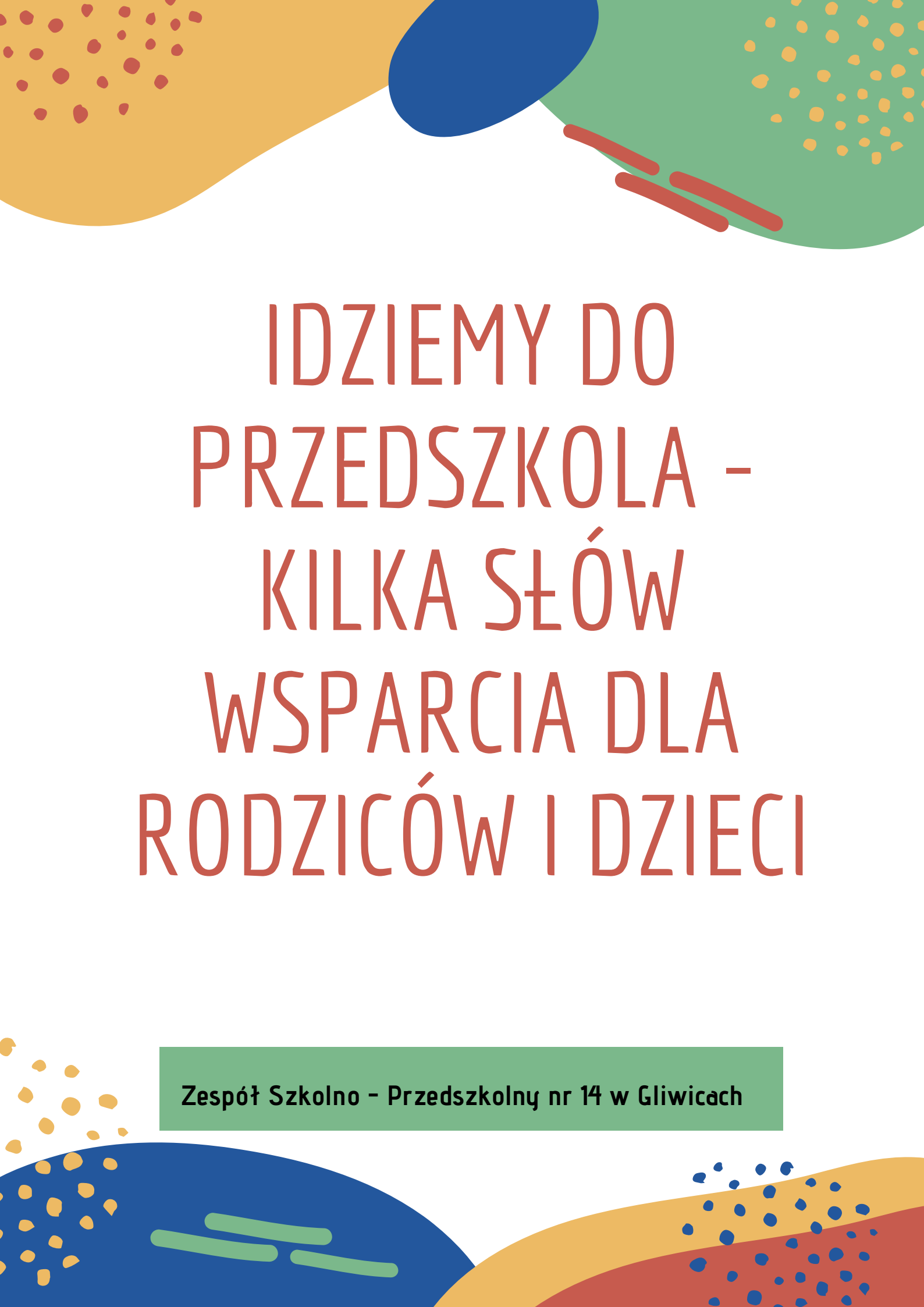




IDZIEMY DO PRZEDSZKOLA - KILKA SŁÓW WSPARCIA DLA RODZICÓW I DZIECI

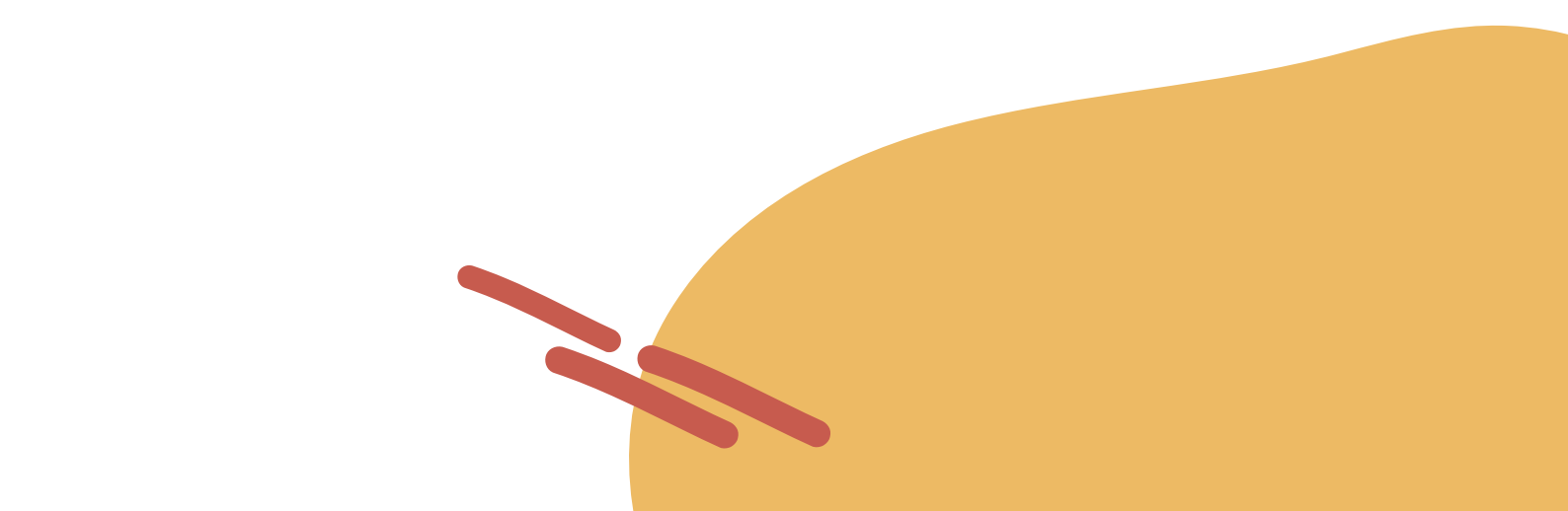
Zespół Szkolno - Przedszkolny nr 14 w Gliwicach

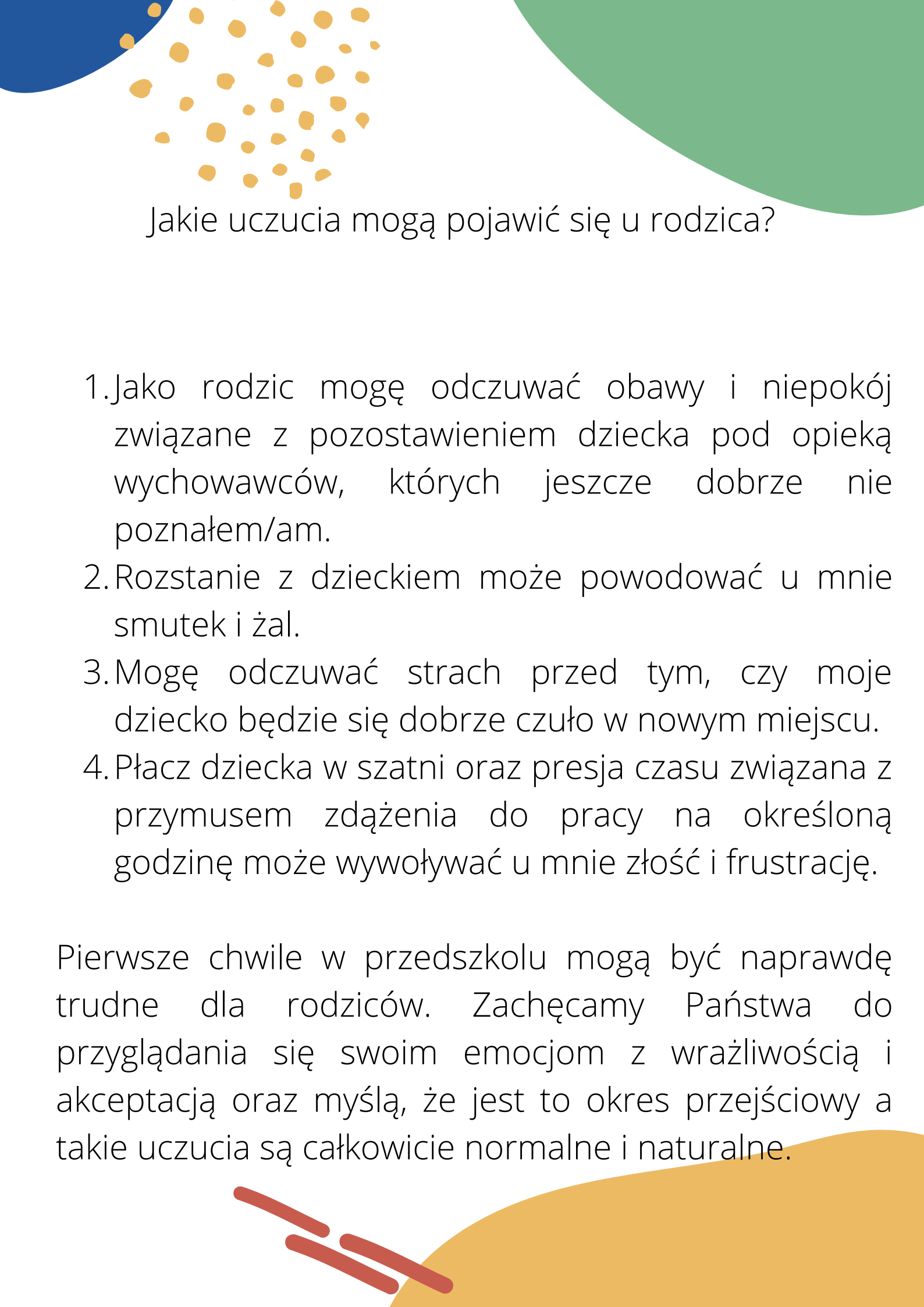


Adaptacja:

Pierwsze chwile w przedszkolu są stresujące dla dzieci i rodziców. Często zdarza się, że jest to pierwszy moment w życiu, w którym rozstajemy się z dzieckiem na tak długi czas w ciągu dnia.

Adaptacja do przedszkola oznacza przystosowanie się do nowego miejsca, ludzi i zasad. Jest to trudny czas, w którym warto być wrażliwym na uczucia swoje i dzieci. Akceptacja pojawiających się emocji oraz tworzenie atmosfery pełnej spokoju i poczucia bezpieczeństwa pozwoli w stosunkowo szybki i delikatny sposób przyzwyczaić się do nowej sytuacji oraz czerpać radość płynącą z uczęszczania do przedszkola.



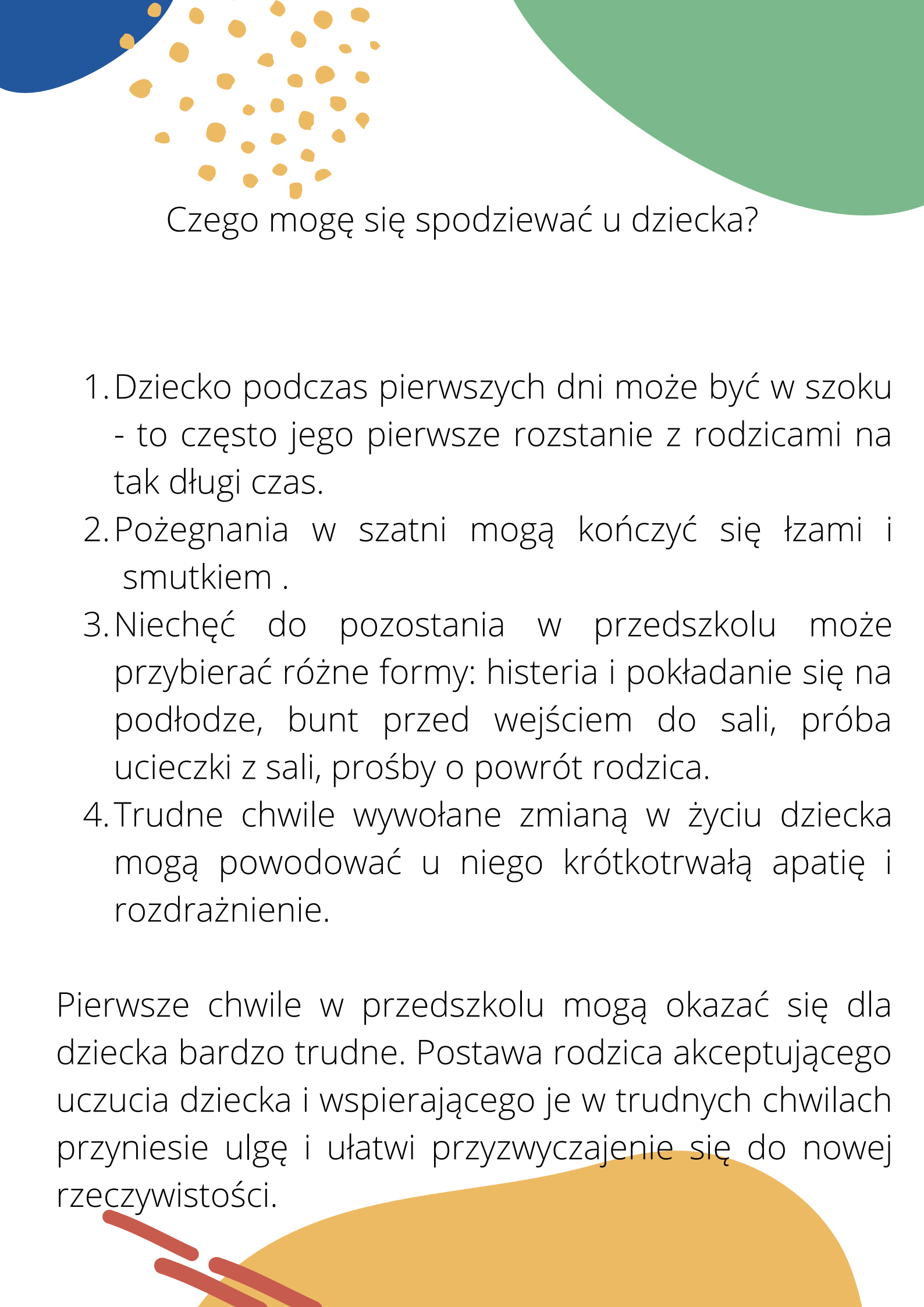


Jakie uczucia mogą pojawić się u rodzica?

1. Jako rodzic mogę odczuwać obawy i niepokój związane z pozostawieniem dziecka pod opieką wychowawców, których jeszcze dobrze nie poznałem/am.
2. Rozstanie z dzieckiem może powodować u mnie smutek i żal.
3. Mogę odczuwać strach przed tym, czy moje dziecko będzie się dobrze czuło w nowym miejscu.
4. Płacz dziecka w szatni oraz presja czasu związana z przymusem zdążenia do pracy na określoną godzinę może wywoływać u mnie złość i frustrację.

Pierwsze chwile w przedszkolu mogą być naprawdę trudne dla rodziców. Zachęcamy Państwa do przyglądania się swoim emocjom z wrażliwością i akceptacją oraz myślą, że jest to okres przejściowy a takie uczucia są całkowicie normalne i naturalne.

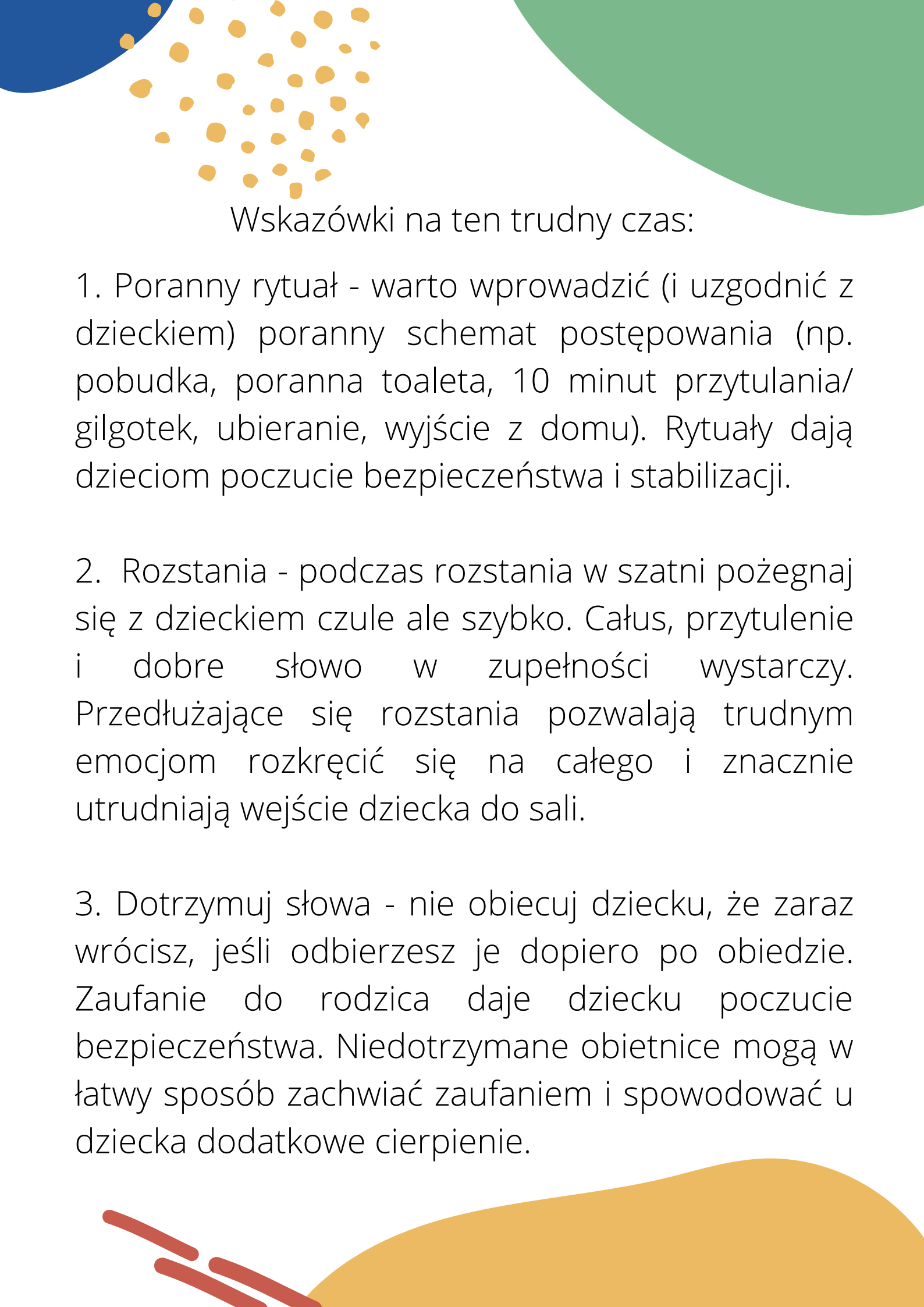




Czego mogę się spodziewać u dziecka?

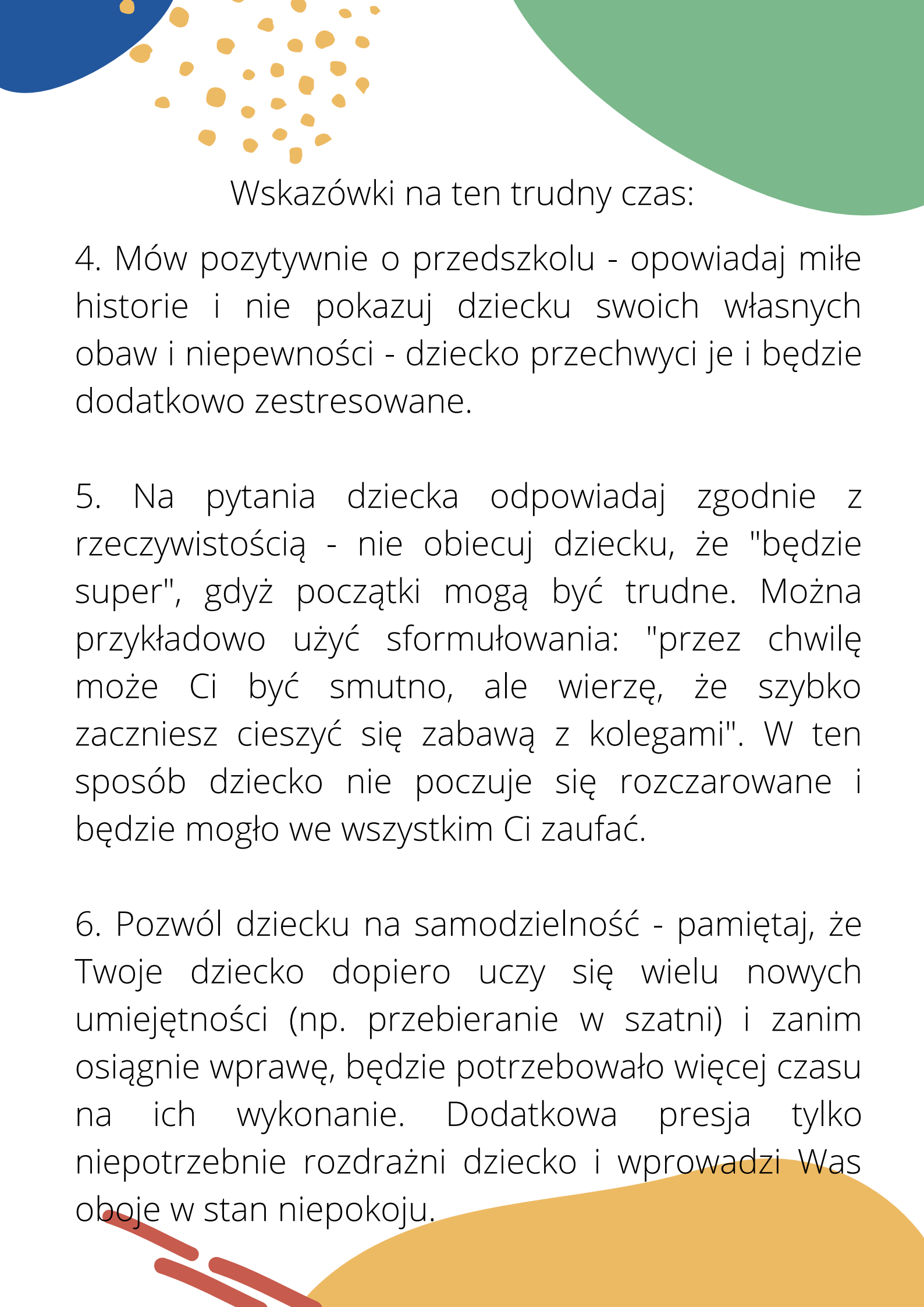
1. Dziecko podczas pierwszych dni może być w szoku - to często jego pierwsze rozstanie z rodzicami na tak długi czas.
2. Pożegnania w szatni mogą kończyć się łzami i smutkiem.
3. Niechęć do pozostania w przedszkolu może przybierać różne formy: histeria i pokładanie się na podłodze, bunt przed wejściem do sali, próba ucieczki z sali, prośby o powrót rodzica.
4. Trudne chwile wywołane zmianą w życiu dziecka mogą powodować u niego krótkotrwałą apatię i rozdrażnienie.

Pierwsze chwile w przedszkolu mogą okazać się dla dziecka bardzo trudne. Postawa rodzica akceptującego uczucia dziecka i wspierającego je w trudnych chwilach przyniesie ulgę i ułatwi przyzwyczajenie się do nowej rzeczywistości.



Wskazówki na ten trudny czas:

1. Poranny rytuał - warto wprowadzić (i uzgodnić z dzieckiem) poranny schemat postępowania (np. pobudka, poranna toaleta, 10 minut przytulania/gilgotek, ubieranie, wyjście z domu). Rytuały dają dzieciom poczucie bezpieczeństwa i stabilizacji.
2. Rozstania - podczas rozstania w szatni pożegnaj się z dzieckiem czule ale szybko. Całus, przytulenie i dobre słowo w zupełności wystarczy. Przedłużające się rozstania pozwalają trudnym emocjom rozkręcić się na całego i znacznie utrudniają wejście dziecka do sali.
3. Dotrzymuj słowa - nie obiecuj dziecku, że zaraz wrócisz, jeśli odbierzesz je dopiero po obiedzie. Zaufanie do rodzica daje dziecku poczucie bezpieczeństwa. Niedotrzymane obietnice mogą w łatwy sposób zachwiać zaufaniem i spowodować u dziecka dodatkowe cierpienie.



Wskazówki na ten trudny czas:

4. Mów pozytywnie o przedszkolu - opowiadaj miłe historie i nie pokazuj dziecku swoich własnych obaw i niepewności - dziecko przechwyci je i będzie dodatkowo zestresowane.

5. Na pytania dziecka odpowiadaj zgodnie z rzeczywistością - nie obiecuj dziecku, że "będzie super", gdyż początki mogą być trudne. Można przykładowo użyć sformułowania: "przez chwilę może Ci być smutno, ale wierzę, że szybko zaczniesz cieszyć się zabawą z kolegami". W ten sposób dziecko nie poczuje się rozczarowane i będzie mogło we wszystkim Ci zaufać.

6. Pozwól dziecku na samodzielność - pamiętaj, że Twoje dziecko dopiero uczy się wielu nowych umiejętności (np. przebieranie w szatni) i zanim osiągnie wprawę, będzie potrzebowało więcej czasu na ich wykonanie. Dodatkowa presja tylko niepotrzebnie rozdrażni dziecko i wprowadzi Was oboje w stan niepokoju.



Wskazówki na ten trudny czas:

7. Pamiętaj, że w razie jakichkolwiek obaw i wątpliwości związanych z adaptacją lub rozwojem dziecka wychowawca chętnie udzieli porady, a jeżeli to nie wystarczy - umówi na rozmowę ze specjalistą (psychologiem, logopedą, rehabilitantem, terapeutą SI).

W imieniu całej Rady Pedagogicznej witam serdecznie rodziców i wszystkie dzieci w nowym roku szkolnym życząc jednocześnie wielu niezapomnianych i radosnych chwil związanych z rozpoczęciem nowego etapu życia dzieci jakim jest pójście do przedszkola!

Psycholog
mgr Martyna Cembrzyńska

