

Spotkania adaptacyjne dla przedszkolaków 2021

Drodzy Rodzice!

Zapraszamy w dniach 26, 27 sierpnia 2021r. w godz. 10.00-12.00 (o ile pogoda nie pokrzyżuje naszych planów) na spotkania adaptacyjne dla dzieci nowo przyjętych do przedszkola na rok szkolny 2021/2022.

Zachęcamy również , by w okresie wakacyjnym pozwolić dzieciom „oswajać się” z naszą placówką i np. spacerować w pobliżu przedszkola.

Zebranie organizacyjno-informacyjne zaplanowane jest na dzień 01 września 2021r.o godz. 16.00

Drodzy Rodzice trzylatków!

Proponujemy zapoznać się ze wskazówkami przygotowanymi dla Państwa.

Sytuacja pandemii i obostrzeń sanitarnych z tym związanych zmieniła naszą rzeczywistość, zmieniła także sposób, w jaki jest możliwe przygotowanie dzieci do rozpoczęcia edukacji przedszkolnej. Będąc wychowawcą grupy najmłodszej postanowiłam w formie artykułu przybliżyć Państwu zagadnienia związane z adaptacją do przedszkola oraz przygotowaniem dziecka i całej jego rodziny do tej nowej sytuacji.

Trzylatek to dziecko zazwyczaj sprawne ruchowo, które potrafi biegać, skakać, samodzielnie lub z niewielką pomocą spożywać posiłki, ma za sobą trening czystości (sygnalizowanie potrzeb fizjologicznych). Dziecko posługuje się mową pod postacią zrozumiałych zdań, krótkich wypowiedzi, potrafi i ma gotowość do komunikacji z innymi.

Podstawową aktywnością dziecka jest zabawa i to ona stymuluje cały jego rozwój. Bawiąc się maluch zbiera różne doświadczenia, rozwija swoje myślenie, pamięć, kreatywność, relacje społeczne.

Myślenie dziecka, w tym wieku określane jako sensomotoryczne, jest bezpośrednio związane z ruchem, doświadczeniem.

Uwaga i pamięć trzylatka mają charakter mimowolny, co oznacza, że dziecko zwraca uwagę na atrakcyjne i silne dla niego bodźce, zwykle zaś nie jest w stanie na życzenie dorosłego, wydobyć z pamięci określonych wydarzeń, sytuacji (np.: co jadło danego dnia, o czym były zajęcia).

Maluch w wieku trzech lat często miesza fikcję z rzeczywistością. Zdarza się, że ma wymyślonych przyjaciół, a sytuacje, które oglądało, bądź zna z bajek, traktuje jako rzeczywiste.

Ciekawość poznawcza i chęć do kontaktu z innymi sprawia, że dziecko ma gotowość emocjonalną do nawiązania relacji nie tylko z rodzicami.

Trzylatek zaczyna trafnie rozpoznawać emocje: radości, smutku, lęku i złości, czasami prawidłowo je nazywa. Jest to także etap, w którym utworzone z najbliższymi poczucie bezpieczeństwa i więzi, pozwalają dziecku na czasową separację emocjonalną od rodziców i korzystanie z zabaw, zajęć, doświadczeń poza domem.

Trzeci rok życia to właściwy okres w kształtowaniu się nawyków w zakresie samoobsługi oraz nawykowego respektowania zasad zachowania się w domu, przedszkolu, sklepie. Dziecko prezentuje już całkiem duży poziom rozwoju samokontroli i można kształtować u niego poczucie odpowiedzialności za to, co robi.

Trzylatek ma silną potrzebę poznawania świata i samodzielności. Chętnie wykonuje samodzielnie różne czynności samoobsługowe, pojawia się komunikat „ja sam”.

Trzylatek z własnej inicjatywy zbliża się do innych dzieci. Nie są to jeszcze zabawy wspólne, lecz zabawa równoległa. Dzieci bawią się obok siebie, tymi samymi klockami, lalkami, samochodami, najczęściej jeszcze ze sobą nie współdziałają.

Wiek trzech lat pozwala także dostrzec temperament dziecka, jego cechy charakteru.

Powyższe prawidłowości rozwojowe nie przebiegają w taki sam sposób u każdego dziecka, zależy to bowiem od możliwości rozwojowych i doświadczeń, które napotkał maluch w swoim trzyletnim życiu. Istotne jest m. in.: czy dziecko ma rodzeństwo, jakich spotkało dorosłych, czy chorowało, czy miało dużo, czy mało kontaktów z rówieśnikami i innymi, poza najbliższymi.

Czym jest adaptacja i co zmienia się w życiu dziecka?

Adaptacja to proces dostosowania zachowania do wymogów sytuacji.

Nie tylko stawia wymogi do spełnienia, ale też daje szansę na poznanie zupełnie nowego ciekawego świata. Małe dziecko w domu otoczone jest troską, opieką i uwagą, a jego potrzeby zaspokajają rodzina. Kiedy trafi do przedszkola obce i nowe jest wszystko: miejsce, jedzenie, duża liczba dzieci, nauczyciel zamiast rodziców.

Adaptacja to dla dziecka trudny czas i warto o tym pamiętać.

Bardzo istotne jest, aby najbliżsi okazali dziecku dużo cierpliwości, zrozumienia i empatii, bo stoi przed nim sporo wyzwań. Dziecko musi zmierzyć się z nową rzeczywistością, poznać nauczycielki, inne dzieci, przyzwycząić się do rytuałów obowiązujących w przedszkolu, nakazów, zakazów i reguł, panujących w placówce. Potrzebuje nauczyć się funkcjonować w miejscu, w którym nie jest już najważniejsze i nie zawsze znajduje się w centrum uwagi otoczenia. Dziecko zaczyna funkcjonować w środowisku, gdzie właściwie wszystko jest inne niż było w domu. Do tego dochodzi także nadmiar bodźców, hałas, które dla części dzieci mogą być trudne do zaakceptowania. Mały człowiek przestaje być też tak bardzo chroniony, jak to było do tej pory w domu. Zdarzy się, że ktoś je popchnie, wpadnie na nie. Pojawiają się nowe osoby znaczące w życiu dziecka.

Bardzo ważne jest, żeby rodzice pamiętali o tym, że adaptacja to trudny czas. Wymaga on od dziecka nie tylko przystosowania się do nowych warunków otoczenia, zaakceptowania innej niż do tej pory pozycji społecznej, ale przede wszystkim łączy się z rozstaniem z rodzicami. **Każde dziecko ma prawo przeżywać ten okres na swój sposób.** Być może będzie płakać, może też być bardziej nerwowe, rozdrażnione czy labilne emocjonalnie, ale też może stać się bardziej wyciszone i apatyczne. Ważne, żeby to rozumieć, akceptować i wspierać dziecko w procesie adaptacji, być zaangażowanym i uważnym na jego potrzeby, aby jak najbardziej ułatwić mu wejście w nowy etap życia.

Proces adaptacji trwa zwykle od kilku tygodni do kilku miesięcy.

Adaptacja a rodzina

Adaptacja dziecka do przedszkola nie dotyczy jedynie przygotowania dziecka. To adaptacja dziecka, rodziców i wszystkich osób najbliższych, którzy na co dzień zajmowali się maluchem (też dziadków, niani, ciotki czy wujka). Emocje towarzyszące rozpoczęciu edukacji w przedszkolu towarzyszą każdej z powyższych osób i każda musi się z nimi zmierzyć.

Obawy rodziców

Rodzice/najbliżsi opiekunowie, oczekując rozpoczęcia edukacji dziecka w przedszkolu, powinni zastanowić się, co tak naprawdę o tym myślą i co czują. Całkowicie naturalne jest, że obok radości i dumy z dziecka rodzic odczuwa wiele niepokoju:

- Czy moje dziecko sobie poradzi?
- Czy pani pomoże dziecku w toalecie?
- Czy dziecko nie będzie głodne?
- Czy pani będzie go karmić?
- Czy będzie zmuszane do zjedzenia wszystkiego?
- Czy będzie musiało spać?
- A jeśli nie będzie chciało spać, to co się stanie?
- A jeśli się nie wyśpi?
- Czy znajdzie kolegów?
- Czy odważy się powiedzieć pani o swoich potrzebach?
- Czy inne dzieci go zrozumieją, polubią?

To tylko niektóre pytania pojawiające się w głowach dorosłych.

Te wszystkie wątpliwości są całkowicie normalne i zrozumiałe, wynikają z miłości i troski o dziecko. Nie należy więc im zaprzeczać, udawać, że ich nie ma. Warto jednak o nich rozmawiać oraz poszukać odpowiedzi i wsparcia.

Jednak jest jedna obowiązująca zasada – dorosły rozmawia o swoich wątpliwościach z innym dorosłym, a nie z dzieckiem.

Dlaczego? Dlatego, że dzieci mają swoje wątpliwości i pytania, z którymi muszą się zmierzyć. Potrzebują mieć koło siebie osobę, która im w tym pomoże, wesprze je. Widząc ukochanego rodzica niepewnego tak jak one, dziecko będzie się bało jeszcze bardziej. Co więcej, nawet jeśli dziecko nie odczuwa lęku, ale obserwuje rodzica pełnego obaw, wówczas samo zaczyna się zastanawiać, że może naprawdę coś mu grozić. Bo przecież jeśli wszystko byłoby dobrze, mama czy tata byłiby weseli, spokojni. Dlatego tak ważne jest by jak najszybciej rodzic uzyskał wsparcie dla siebie i choć w części pozbył się swych niepewności.

Pomocne mogą być rozmowy z innymi rodzicami, bliskimi, specjalistami czy nauczycielami

Warto w tym miejscu podkreślić, że dziecko w domu i przedszkolu często funkcjonuje inaczej. Nie rzadko jest, że dziecko „niejadek” pod wpływem grupy chętnie zaczyna próbować nowych potraw, a dziecko, które zwykle w dzień nie śpi, w przedszkolu samo poprosi o możliwość odpoczynku. Może się więc okazać, że dostrzegane przez rodzica problemy rozwiążą się bez niczyjej pomocy.

W adaptacji do przedszkola pomogą też pewne działania rodzica, które wzmocnią dziecko (o tym poniżej).

Pamiętajmy jednak, że wszystkiego zaplanować się nie da i trzeba po prostu się z tym pogodzić, być blisko dziecka i na bieżąco je wspierać.

Rozmowa z dzieckiem

Czy zatem należy rozmawiać z dzieckiem o przedszkolu?

Zdecydowanie tak, ale należy **przedstawiać fakty.**

Faktem jest, że dziecko idzie do przedszkola. Tak jak większość dorosłych chodzi do pracy, starsze dzieci do szkoły, tak obowiązkiem przedszkolaka będzie chodzenie do przedszkola. To rzecz powszechna i całkowicie normalna.

Faktem jest również, że przedszkole to nowy budynek, w którym będzie dużo dzieci

Że w jego grupie czeka na niego jego pani.

Że będą posiłki, zajęcia, zabawa, spacer i odpoczynek.

Warto przedstawić dziecku **plan dnia w przedszkolu** (zwykle dostępny jest na stronach internetowych przedszkoli). To także dobry moment, aby przyrzeć się dotychczasowemu planowi dnia w domu. Pomocne dla dziecka będzie, jeśli plan dnia w domu będzie choć w części przypominał ten w przedszkolu. Nie musi być identyczny, bo przecież przedszkole to co innego niż dom. Jednak pewne podobieństwa można uwzględnić, np.: godziny posiłków, odpoczynek w ciągu dnia. Takie działania zapewniają dziecku potrzebę bezpieczeństwa, którego w nowej sytuacji tak bardzo potrzebuje.

Co jeszcze może zrobić rodzic?

Samodzielność

Bardzo ważnym zadaniem, którego realizacja pomoże nie tylko w przedszkolu, ale i w całym życiu, jest zadbać o samodzielność dziecka. Co to znaczy?

W zakresie samoobsługi oznacza to, aby zadbać, by dziecko jak najwięcej rzeczy umiało zrobić wokół siebie samo. Dziecko, które idzie do przedszkola powinno **samodzielnie się ubrać** i rozebrać, wiedzieć, co należy założyć jako pierwsze, a co później (np. najpierw założyć bluzkę potem sweter). Aby wspomóc tę naukę warto zaopatrzyć dziecko w ubrania łatwe do zakładania. Na zapinanie guzików, suwaków, wiązanie sznurowadeł jest jeszcze czas, można to poćwiczyć w domu. W przedszkolu lepiej sprawdzą się sweterki zakładane przez głowę, spodnie na gumkę i buty na rzepy.

Dziecko powinno także umieć myć ręce, buzię, wycierać nos, korzystać z toalety.

Należy zdecydowanie pozbyć się pieluch.

Dziecko powinno też **jeść samodzielnie** kanapki, posługiwać się łyżką i widelcem, pić z kubeczka.

Jednym z elementów samodzielności, którego bardzo obawiają się rodzice, to **samodzielne zostawanie pod opieką innych dorosłych niż rodzice**. Jeśli jednak dziecko do tej pory przebywało pod opieką rodzica, dziadków czy niani można w miarę możliwości spróbować zorganizować krótkie rozstanie. W czasach panującej pandemii zaleca się ograniczenie kontaktów bezpośrednich z szerokim gronem osób, zwłaszcza z osobami spoza najbliższego otoczenia. W wielu rodzinach spowodowało to znaczną separację oraz lęk pojawiający się przy bezpośrednich spotkaniach. Biorąc pod uwagę stan zdrowia, przyjęte zasady bezpieczeństwa oraz poczucie bezpieczeństwa rodziny, można rozważyć, czy taka forma przygotowania dziecka do przedszkola jest możliwa do zrealizowania. Być może w otoczeniu rodziny znajdzie się rzadziej widziana ciocia/wujek, którzy zabraliby dziecko na spacer lub przez pół godziny pobawili się z nim w jego lub swoim domu, bez obecności rodziców?

Komunikacja

Samodzielność to także komunikacja. Dzieci, które idą do przedszkola są bardzo zróżnicowane pod względem umiejętności mówienia. Są takie, które mają bogate słownictwo, tworzą zdania, mówią dużo i chętnie. Są takie, które mówią mało i niewyraźnie. Są też takie, które nic nie mówią, wskazują palcem lub płaczą. Dziecko, które ukończyło 2 lata powinno budować proste zdania, a jego zasób słownika powinien wystarczać, by w prosty sposób zasygnalizować swoje potrzeby. Dziecko ma prawo nie znać wszystkich słów, mówić niewyraźnie, tworzyć neologizmy. Ważne jest jednak, by chciało się komunikować, a więc porozumiewać z drugim człowiekiem. I nie tylko w domu wśród najbliższych, którzy na tyle znają swe dziecko, by bez słów odgadnąć jego potrzeby. Należy zwrócić uwagę, czy i w jaki sposób maluch sygnalizuje, że coś chce. Czy pokazuje palcem, robi minę, czy samo bierze zabawkę czy też czeka, aż inni się domyślą, co on chce? Czy potrafi nazwać daną rzecz ogólnie znanym pojęciem, czy ma swoje wymyślone nazwy czy dźwięki? Przygotowanie do przedszkola jest dobrym momentem by w razie wątpliwości poprosić o konsultację logopedę lub – jeśli niepokój dotyczy innych umiejętności nie tylko mówienia – zasięgnąć porady u psychologa oraz innego specjalisty.

Zdrowie

Okres przedszkola dla większości dzieci to czas wzmożonych infekcji. Im silniejszy i bardziej odporny będzie przedszkolak już na początku, tym większe prawdopodobieństwo, że lepiej poradzi sobie z ewentualnymi późniejszymi chorobami.

Wspólne przygotowania

Kolejnym krokiem przygotowującym dziecko do przedszkola jest zrobienie tzw. wyprawki. Dobrze jest jeśli maluch może uczestniczyć w gromadzeniu potrzebnych rzeczy. Dzięki temu już teraz poczuje jak staje się przedszkolakiem. Poza tym w przedszkolu będą towarzyszyć mu przedmioty, które sam wybrał i mu się podobają. W naszej placówce dzieci mogą przynosić również jedną wybraną zabawkę (pluszak), która towarzyszy im i dodaje otuchy w trudnych momentach. Obecnie z powodu pandemii liczba przynoszonych z domu rzeczy jest ograniczana, jednak nauczyciele wymyślają inne rozwiązania (np. jedna przytulanka jest zostawiona na tydzień w przedszkolu i wyjmowana wyłącznie do spania razem z pościelą dziecka).

Zapoznanie się z przedszkolem

W chwili obecnej z powodu pandemii przedszkole organizuje spotkania w zmienionej formie. Dobrze jest jeśli dziecko w miarę możliwości może w nich uczestniczyć. Bliskość towarzyszącego rodzica pomaga maluchowi w bezpieczny dla niego sposób zapoznać się z tym, co nowe. Może też być okazją do znalezienia odpowiedzi na pytania i obawy rodziców. Można pójść na spacer pod budynek przedszkola i pokazać go dziecku, obejrzeć przez ogrodzenie plac zabaw. Obejrzenie ich wraz z dzieckiem jest również formą przybliżenia mu miejsca, gdzie już niedługo będzie spędzać dużo czasu.

Jak zorganizować dzień?

Zanim dziecko pójdzie do przedszkola warto zastanowić się, jak będzie wyglądała organizacja dnia. O której godzinie trzeba wstać, kto zaprowadzi dziecko do przedszkola, a kto odbierze? Czy dać dziecku śniadanie czy tylko picie? To tylko niektóre kwestie, które dorośli muszą rozważyć i ustalić, kto za co jest odpowiedzialny. Dziecku łatwiej będzie, jeśli zostanie wcześniej uprzedzone, kto je zaprowadzi do przedszkola, a kto odbierze i kiedy. Warto zadbać o to, aby poranek był spokojny, choć nie powolny. Dziecko musi mieć czas, żeby w swoim normalnym tempie wstać, umyć się, coś zjeść i przytulić do rodzica, zaś droga do przedszkola nie powinna być nerwowym biegiem. Rodzice, znając swoje dziecko, wiedzą doskonale, ile ich pociecha potrzebuje czasu na wykonanie powyższych czynności. To oni odpowiadają za porę wstania z łóżek i wyjścia z domu. Warto również pamiętać, że nerwy, pośpiech, wzburzenie dorosłych szybko przeniesie się na dziecko. Jeśli więc chcemy mieć spokojny poranek, trzeba samemu zachować spokój.

A kiedy nadejdzie ten wielki dzień...

Plan dnia

W dniu rozpoczęcia edukacji przedszkolnej pomocne jest trzymanie się wcześniej ustalonego planu. Bardzo ważne jest, aby dziecko zobaczyło w rodzicu spokój, opanowanie i jeśli jest to możliwe, także radość. Jeśli rodzic bardzo przeżywa czas pójścia do przedszkola, może warto poprosić o pomoc zaufaną osobę. Czasem lepiej jest, by dziecko do placówki zaprowadziła uśmiechnięta i spokojna ciocia, niż zdenerwowana mama.

Trudne rozstanie

Dzieci, które nie chcą iść do przedszkola już w drodze mogą zacząć marudzić czy płakać. Ważne jest, by osoba dorosła mimo wszystko zachowała spokój i przypomniawszy maluchowi o faktach: gdzie idzie, dlaczego, co tam będzie robiło oraz kiedy i przez kogo zostanie odebrane. Określając porę odbioru należy posługiwać się elementami z rytmu dnia, gdyż tak małe dziecko nie ma poczucia czasu (czyli mówimy: Tata przyjdzie po ciebie, jak zjesz podwieczorek i będzie czas zabawy).

Rozstanie, które w końcu nadejdzie także nie powinno być nerwowe, ani za długie, ani za krótkie. Ma trwać tyle, by dziecko zdążyło się rozebrać, chwilę przytulić do dorosłego i wejść do sali.

Nie wolno rezygnować z pójścia do przedszkola lub przedłużać momentu rozstania. Wbrew pozorom, to dziecku nie pomaga, pokazuje jedynie, że lęki, które ono odczuwa towarzyszą również dorosłemu, więc może jednak są uzasadnione. Poza tym uczy przedszkolaka, że płacz i krzyk są doskonałymi środkami, by dostać to, czego chce. Pomocne natomiast są zachowanie rytmu dnia, regularne uczęszczanie do placówki i opanowanie rodziców.

Obecnie z powodów sanitarnych rozstania dzieci z rodzicami organizowane są w inny sposób. Placówki tworzą nowe regulaminy i zasady przyprowadzania i odbioru dzieci, uwzględniając aktualne wytyczne GIS. Dobrze jest na bieżąco zapoznawać się z nimi (zwykle są wywieszane przed wejściem do przedszkoli oraz umieszczone na stronach internetowych placówek) oraz rozmawiać o tym z dzieckiem. Należy uprzedzić przedszkolaka, że m. in.: będzie mierzona mu temperatura, dezynfekowane ręce, a mama przytuli wcześniej niż pod salą. Warto podkreślić, że z wieloma z tych zachowań dziecko już się zetknęło (np. w sklepie).

Ważne, by maluch usłyszał o tym od kochających rodziców i miał czas, aby to przyswoić. Tak zorganizowane rozstania z rodzicami dla niektórych dzieci mogą okazać się bardzo trudne i należy to zrozumieć.

Warto pamiętać, że nauczyciele bardzo się starają, aby dzieci jak najszybciej polubiły przedszkole i poczuły się w nim bezpiecznie. Jeśli rodzic ma wątpliwości, sam potrzebuje wsparcia i pomocy przy rozstaniach, może o nią poprosić nauczyciela.

Punktualność

Wielu rodziców pyta, o której godzinie należy odebrać przedszkolaka. Niektórym dzieciom w adaptacji pomaga, jeśli w pierwszym okresie uczęszczania do przedszkola mogą zostać odebrane wcześniej tj. po obiedzie i przed leżakowaniem. Jest to jednak uzależnione od możliwości jego rodziców, czy są w stanie zapewnić maluchowi dalszą opiekę. Najważniejsze jest jednak to, by odbierać dziecko punktualnie! Każde spóźnienie powoduje u malucha stres i lęk, które w konsekwencji prowadzą do zmniejszenia zaufania do dorosłego.

Droga do domu

Wracając do domu rodzice często chcą wiedzieć o wszystkim, co działo się pod ich nieobecność. Tymczasem małe dziecko spostrzega świat inaczej niż dorosły. Dla niego świat przedszkola i świat domu to dwa odrębne światy. Dlatego wracając do domu, może nie chcieć a nawet nie pamiętać, co było w przedszkolu, bo ono już jest gdzie indziej. Należy więc uszanować te uczucia i potrzeby, jeśli dziecko nie chce rozmawiać o przedszkolu zaproponować inny temat. Dobrze jest podkreślać wszystkie, nawet najmniejsze sukcesy malucha i w ten sposób wzmacniać jego poczucie własnej wartości, zaradności, sprawstwa.

A o przedszkole można zapytać nauczyciela, z którym warto mieć stały kontakt.

**Życzymy Państwa dzieciom i całym rodzinom powodzenia
w adaptacji do przedszkola!!**