

Adaptacja



Szanowni Państwo
Drodzy Rodzice

Sytuacja nie pozwałała nam na tradycyjne osobiste spotkanie w ramach corocznego cyklu spotkań adaptacyjnych dla dzieci i rodziców, na terenie przedszkola. Przekazuję więc Państwu tą drogą kilka ważnych, moim zdaniem, treści na temat adaptacji dziecka do nowego etapu życia.

Co to jest adaptacja?

To przystosowanie do nowych warunków i środowiska, umożliwiające prawidłowe/dobre funkcjonowanie. Dotyczy wszystkich organizmów.

Od czego zależy prawidłowa adaptacja dziecka do przedszkola?
Od tzw. mechanizmów adaptacyjnych człowieka, czyli: m.in. od poziomu rozwoju psychofizycznego, cech temperamentu, wcześniejszych doświadczeń, najbliższego otoczenia – rodziców

– i ich postaw wychowawczych.

Adaptację do przedszkola ułatwiają następujące umiejętności/kompetencje – dziecka i rodziców:

- odpowiedni do wieku rozwój mowy – (3-latek o prawidłowym rozwoju mowy buduje zdania, zgłasza swoje różne potrzeby, komunikuje się słownie z otoczeniem w sposób zrozumiały)
- ukończony trening toaletowy – dziecko zgłasza potrzeby fizjologiczne i potrafi korzystać z toalety (często z pomocą, sporadycznie zdarza się, oczywiście, zmoczyć majtki, nie używa pieluch w dzień)
- umiejętność samodzielnego jedzenia, tzn. posługuje się łyżką, siedzi przy stole, skupia się na jedzeniu bez bajki i zabawek, jest otwarte na próbowanie różnych potraw
- umiejętność respektowania zasad i granic – na razie tych domowych. Jeśli w domu rodzice odwołują się do zasad i konsekwentnie stawiają granice – dziecku łatwiej będzie przenieść te nawyki do przedszkola. Filozofia „ jeszcze zdąży się tego nauczyć” – jest mitem.
- doświadczenie w relacjach z dziećmi i dorosłymi – im więcej kontaktów i zabaw z dziećmi, tym mniejszy może być stres w zetknięciu się z grupą przedszkolną. Bywanie w galeriach handlowych nie pełni, niestety, roli socjalizacyjnej, a obciąża układ nerwowy dziecka nadmiarem bodźców.
- doświadczenia poznawcze – jeśli dziecko w domu korzystało z kredek, farb, słuchało czytanych książek i muzyki, miało możliwość rozmawiania, obserwowania przyrody, jeśli miało możliwość częstych zabaw ruchowych (rower, hulajnoga, place zabaw, wycieczki piesze), jeśli rozwijało różne obszary psychofizyczne – spotkanie z przedszkolem będzie łatwiejsze

– samodzielność – w zakresie odpowiednim do wieku, dotyczy ubierania i rozbierania, korzystania z toalety, jedzenia, korzystania z zabawek, wyrażania uczuć i poszukiwania pomocy (dla części dzieci trudne do zaakceptowania np. nie praktykowane w domu)

Na co jeszcze mogą Państwo zwrócić uwagę przygotowując swoje dziecko do przedszkola?

– ważne jest i odczuwane przez dziecko podejście rodzica do perspektywy przedszkola i codziennych rozstań. Uznaj, że to naturalny, następny etap rozwojowo/życiowy dziecka. Nie strasz trudnościami („jedź sam, bo w przedszkolu będziesz musiał”).

– Spokojnie przeprowadź trening toaletowy, nie w ostatniej chwili, naucz dziecko korzystać z toalety, w przedszkolu nie ma nocników.

– Opowiadaj o przedszkolu realistycznie, uchronisz dziecko przed rozczarowaniem – rzeczywistość w ocenie dziecka jest inna niż w ocenie rodzicielskiej.

– Zawsze akceptuj uczucia dziecka – koryguj zachowania, jeśli są niewłaściwe (zamiast mówić do dziecka „nie bój się przedszkola”, powiedz „gdy będzie trudno, to ja ci pomogę”).

-Nie stosuj szkodliwych „uspokajaczy” gdy dziecko jest wzburzone – w przedszkolu nie dostanie na uspokojenie telefonu ani tableta.

– Unikaj pośpiechu i chaosu, wysyłania do dziecka sprzecznych komunikatów, obciążania swoim lękiem i niepewnością – co rok do przedszkola przychodzą nowe dzieci i zdecydowana większość

z nich daje radę. Jeśli mówisz, że przedszkole jest wspaniałe, a Twoje oczy są pełne niepokoju – dziecko Ci nie uwierzy.

– Nie dopytuj natarczywie o to jak było w przedszkolu – Twoje dziecko przecież kilka godzin do Ciebie tęskniło, zwłaszcza na początku .

– Żegnaj się z dzieckiem krótko, przedłużanie nie pomaga w opanowaniu lęku separacyjnego, nigdy nie wiadomo, ile jeszcze całusów potrzeba do uspokojenia.

– Dotrzymuj danego słowa! Nie mów „przyjdę po ciebie, po obiedzie”, lepiej: „przyjdę, jak skończę pracę” ((twoje dziecko nie będzie od rana czekało na obiad, będący sygnałem Twojego przyjścia)

– Gdy dziecko nie będzie potrafiło przypomnieć sobie zdarzeń z przedszkola – to normalne. Dla niego kilka godzin to wieczność.

– Pobyt w przedszkolu może umilić/ułatwić ulubiona przytulanka.

– Dziecko potrzebuje spójnego świata, przewidywalnego – jeśli w przedszkolu samo je i ubiera się – to znaczy, że potrafi, nie wyręczaj go więc w tym, w domu.

– Do absolutnego minimum ogranicz korzystanie z tableta/telefonu – uzależnienie od takiego sposobu spędzania czasu radykalnie hamuje potrzeby poznawcze dziecka i staje się wyznacznikiem atrakcyjności świata. Nic już potem nie jest ciekawe.

Zakładamy, że na adaptację dzieci potrzebują całego roku. Każda przerwa w chodzeniu do przedszkola spowalnia proces przystosowywania się (nawet weekendy). Mogą zdarzać się kryzysy, czasem z niewiadomego powodu, najczęściej .

W ostatnich tygodniach przed rozpoczęciem przedszkola można dostosować rytm dnia domowego do rytmu przedszkola – poranne wstawanie, śniadanie, obiad ok. 12.00 i krótki południowy odpoczynek/wyciszenie.

Drodzy Rodzice!

Gdyby jednak pojawiły się u Twojego dziecka reakcje, których wcześniej nie było, a oceniasz je jako niepokojące i trwałe nieprzerwanie co najmniej 4 tygodnie – porozmawiaj o tym z nauczycielką lub psychologiem.

Co może w zachowaniu dziecka zaniepokoić (niezależnie od przyczyny):

- zaburzenia snu – niemożność zaśnięcia, lęki nocne, krzyk i płacz, lęk przed własnym łóżkiem
- powrót moczenia w dzień lub w nocy

- wyraźna, trwała zmiana nastroju, widoczny smutek, wycofanie, unikanie kontaktu, rozdrażnienie, pobudzenie, reakcje agresywne lub autoagresywne, niszczenie zabawek, a także nagłe zmiany nastroju
- zanik typowej dla dziecka aktywności – nie bawi się, nie chce wychodzić z domu, trzyma się kurczowo rodzica, nie interesuje się niczym
- zacinięcie/jąkanie, niepełność mowy –rozwojowo może pojawić się u dzieci 3-4 letnich i samoistnie ustąpić – zawsze jednak wskazana jest konsultacja logopedyczna
- odmowa jedzenia – w przedszkolu i w domu, lub w jednym z tych miejsc
- odmowa mówienia – np. tylko w przedszkolu, może to wskazywać na mutyzm wybiórczy

A jeśli odkryją Państwo chwilę wolnego czasu i ochotę na kolejne informacje o rodzicielstwie i rozwoju dziecka – polecam lekturę.

„Zrozumieć przedszkolaka” – Jo Douglas, Świat Książki
„Trudne tematy dla mamy i taty” – A. Jankowska Wyd. Zielona
Sowa 2010

„Jak mówić NIE „– Ashe Phillips Prószyński i S-ka
„Niegrzeczne dzieci „– George Kapalka Gdańskie Wydawnictwo
Psychologiczne

Z życzeniami powodzenia Krystyna Poręba – psycholog z Poradni
Psychologiczno-Pedagogicznej nr 9 w Warszawie, ul. Radomska
13/21

SPOTKANIA ADAPTACYJNE:

W maju i czerwcu prowadzimy spotkania adaptacyjne dla dzieci i rodziców pod hasłem

„W naszym przedszkolu dzieciaki nie płaczą”.

Organizacja spotkań adaptacyjnych dla rodziców dzieci nowoprzyjętych,

ułatwia proces adaptacji dziecka do warunków przedszkolnych.

Dzieci i rodzice wspólnie poznają przedszkole do którego będzie uczęszczać dziecko.

We wrześniu wszystkie nowo przyjęte dzieci z ochotą wracają do „Swojego Przedszkola”.



Dobre rady na pierwsze dni w przedszkolu do pobrania w formacie PDF.