

ABC ADAPTACJI



PRZEDSZKOLE

PRZEDSZKOLE NR 34
W KOSZALINIE

DOJRZAŁOŚĆ PRZEDSZKOLNA

jak wspierać dziecko w przygotowaniach do przedszkola?

DOJRZAŁOŚĆ PRZEDSZKOLNA TO NIE TYLKO WIEK, ALE GOTOWOŚĆ EMOCJONALNA, SPOŁECZNA I SAMODZIELNOŚĆ. MOŻNA JĄ ROZWIJAĆ NA WIELE SPOSOBÓW, WSPIERAJĄC DZIECKO W CODZIENNYCH SYTUACJACH.

Co warto robić z dzieckiem przed pójściem do przedszkola?

- Wzmacniać samodzielność – szczególnie w zakresie podstawowych czynności, jak korzystanie z toalety, mycie rąk czy samodzielne jedzenie.
- Ćwiczyć koncentrację – poprzez obserwowanie przyrody, wspólne gry, oglądanie książeczek, słuchanie piosenek i opowiadań.
- Przygotowywać psychicznie na zmianę – rozmawiać o przedszkolu, pokazywać jak wygląda, budować pozytywne skojarzenia.
- Rozwijać relacje społeczne – zachęcać do kontaktu z rówieśnikami i dorosłymi, uczyć podstaw komunikacji.
- Zachęcać do rozwiązywania prostych problemów – poprzez wspólne domowe obowiązki jak sprzątanie czy zakupy.
- Wyrabiać poczucie obowiązku i wytrwałości – chwalić za wykonywanie zadań i zachęcać do ich kończenia.
- Obserwować rozwój dziecka – zwracać uwagę na mowę, wzrok, słuch, postawę czy sprawność ruchową i w razie potrzeby skonsultować się ze specjalistą.



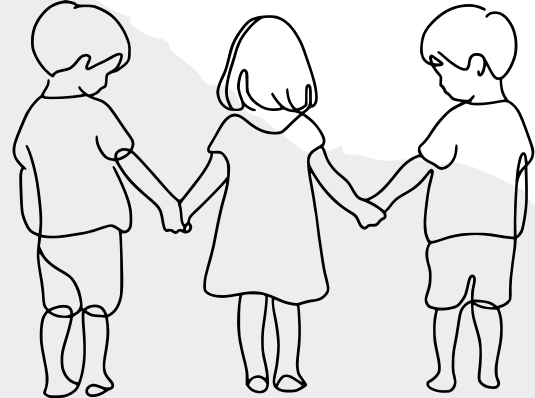
PIERWSZE DNI W PRZEDSZKOLU – CO WARTO WIEDZIEĆ?

Pierwsze dni w przedszkolu – co warto wiedzieć?

Adaptacja to proces, który każde dziecko przechodzi we własnym tempie. Zanim nastąpi rozstanie, warto również zatroszczyć się o własne emocje – smutek, lęk czy niepokój są zupełnie naturalne. Dziecko bardzo wyraźnie odczuwa nastroje dorosłych, dlatego im większy spokój u rodzica, tym większe poczucie bezpieczeństwa u malucha.

Pomocne może być, by do przedszkola odprowadzał ten rodzic, który łatwiej znosi rozstania i potrafi spojrzeć na nie z większym optymizmem. Ważne, by nie tłumić swoich emocji, ale świadomie je przeżywać – dzieci wyczuwają nawet to, co niewypowiedziane. Ton głosu, spojrzenie czy gesty mówią więcej niż słowa.

Zrozumienie własnych emocji i zaopiekowanie się nimi to ważny krok w budowaniu bezpiecznego początku przedszkolnej przygody.



ROZWÓJ EMOCJONALNY DZIECKA A ADAPTACJA PRZEDSZKOLNA

Rozpoczęcie edukacji przedszkolnej przypada na etap rozwojowy, w którym lęk separacyjny stanowi zjawisko całkowicie normatywne i naturalne. Dziecko w wieku przedszkolnym dopiero kształtuje poczucie bezpieczeństwa w nowym środowisku bez bezpośredniej obecności opiekuna. Warto mieć to na uwadze, wspierając malucha w tym wymagającym czasie.

Dla dziecka przedszkole to zupełnie nowe doświadczenie – pełne nieznanymi osobami, zasadami i przestrzenią. Emocje, które temu towarzyszą, są bardzo zróżnicowane: od lęku i niepewności, po ekscytację i radość z nowych zabawek czy kolegów.

W tej sytuacji duże znaczenie mają słowa, jakie kierują do dziecka dorośli. Komunikaty typu „nie bój się”, choć wypowiedziane w dobrej wierze, mogą przynieść odwrotny efekt – dziecko może zinterpretować je jako ostrzeżenie. Myśli wtedy: „Skoro mama mówi, że nie mam się bać, to może rzeczywiście coś mi grozi?”

Zamiast tego warto stosować komunikaty wspierające, osławiające rzeczywistość, np.:

- „Dziś poznasz nowe zabawy i dzieci.”
- „Pani w przedszkolu pokaże ci, co i gdzie się znajduje.”
- „Po podwieczorku przyjdę po ciebie.”

POŻEGNANIE Z DZIECKIEM



MÓWIENIE PRAWDY I DOTRZYMYWANIE UMÓW

- ✓ Warto jasno informować dziecko: „Wrócę po zupie”, „Dziś odbierze Cię mama” – daje to poczucie bezpieczeństwa i wzmacnia zaufanie.
- ✗ Nie należy mówić: „Idę do auta i zaraz wrócę” ani znikać, gdy dziecko się zajmie – takie sytuacje mogą wzbudzać lęk i niepewność.

CIERPLIWOŚĆ I WRAŻLIWOŚĆ

- ✓ Rozmowa, spokojne towarzyszenie dziecku i uważność pomagają zbudować pozytywne nastawienie do rozstania.
- ✗ Straszenie lub szantaż emocjonalny, np. „Jak nie wejdiesz do sali – zabiorę misia”, może pogłębić trudności adaptacyjne. Nie zaleca się także nagradzania czy karania za płacz lub wejście do sali.

WEJŚCIE DO SALI

- ✓ Najlepiej, gdy dziecko wchodzi do sali samodzielnie, trzymając nauczyciela za rękę.
- ✗ Wnoszenie dziecka na rękach może utrudnić rozstanie i wprowadzić dodatkowe napięcie – zarówno u dziecka, jak i u dorosłych.

ZAUFA NIE

- ✓ Dziecko trafia w dobre, troskliwe ręce. Zaufanie do kadry i procesu adaptacji ma ogromne znaczenie dla jego poczucia bezpieczeństwa



NIEZBĘDNIK PRZEDSZKOLAKA

KILKA KOMPLETÓW
WYGODNYCH UBRAŃ
NA WYPADEK
"AWARII" –
BIELIZNA,
SKARPETKI,
KOSZULKI,
SPODENKI, GETRY

WYGODNE,
USZTYWNIANE KAPCIE
– ŁATWE DO
WŁĄDANIA

ULUBIONA MASKOTKA

CHUSTECZKI
HIGIENICZNE
– SUCHIE I MOKRE

PIŻAMKA
– WYGODNA I ŁATWA
DO UBIERANIA

