

Pójdźcie do przedszkola czy szkoły rodzi wiele emocji, zarówno u dzieci, jak i u rodziców.

Dla jednych będzie to okres pełen ekscytacji i niecierpliwego wyczekiwania, dla drugich czas przepelniony strachem. Będą też tacy, którzy będą odczuwać mieszaną powyższych emocji.

Adaptacja jest procesem bardzo indywidualnym. Nie ma tu idealnego wzorca, jest jednak kilka sposobów na to, by ułatwić dzieciom przygotowanie się do nowego etapu.

1. Zadbaj o siebie!

W okresie adaptacji dorośli często skupiają się wyłącznie na dziecku, choć jest to czas budowania relacji między dziećmi, nauczycielami i rodzicami. Każda z osób uczestniczących w tym procesie jest równie ważna.

Dlatego warto zacząć od zaopiekowania się swoimi potrzebami. To, w jaki sposób rodzice wyrażają opinie o placówce, wpływa na postawę dzieci wobec czekających je wyzwań. Zastanów się, jakie emocje wywołuje myśl o posłaniu dziecka do przedszkola i co pomogłoby Ci poczuć się pewniej. Być może będą to rozmowy z innymi rodzicami lub uzyskanie odpowiedzi na nurtujące Cię pytania od pracowników placówki, do której wybiera się Twoje dziecko.

2. Nastaw dziecko pozytywnie...

Przygotowaniu dzieci do nowego etapu powinny towarzyszyć pozytywne emocje. Zwróćmy więc uwagę na wyeliminowanie z domowego słownika takich zdań jak: *pójdiesz do szkoły to zobaczysz!* czy *w przedszkolu to już nikt Ci butów wiązać nie będzie!*

3. ...ale też zadbaj o realistyczne oczekiwania.

Z drugiej strony, nie jest naszym celem idealizowanie placówek. Nie obiecujmy, że na pewno będzie fajnie, pani będzie miła, a dziecko zyska mnóstwo nowych fantastycznych kolegów. Niestety, nie mamy pewności, że odbiór nowej rzeczywistości przez nasze dziecko będzie równie pozytywny. Zamiast tego warto mówić o własnych odczuciach. Możesz powiedzieć, że widziałaś jego przyszłą wychowawczynię i wydaje się sympatyczna. Możesz też wspomnieć, że swoje lata przedszkolne wspominasz bardzo dobrze i pokazać zdjęcia ze szkolnymi przyjaciółmi.

Pilnujmy jednak, by całe nasze życie nie zaczęło się kręcić wokół przedszkola czy szkoły. Nasze pociechy nadal potrzebują być widziane przez nas przede wszystkim jako dzieci, a nie wyłącznie przez pryzmat przedszkolaka czy ucznia. Zbyt dużo rozmów o czekających je wyzwaniach może rodzić niepotrzebną presję.

Adaptacja to zawsze proces. Proces, którego początek znamy, ale koniec pokaże nam dopiero czas. I to właśnie czas oraz nasza cierpliwość będą dla dzieci największym wsparciem.

4. Przygotuj dziecko do samodzielności.

Powoli trzeba pozwolić dziecku własnoręcznie wykonywać podstawowe czynności, nawet jeśli oznacza to, że część obiadu wylądaje na stole zamiast w buzi.

Docień dziecko za każdym razem, gdy wykaże się samodzielnością, ale tłumacz też, że zawsze może poprosić o pomoc. Sprzątanie po posiłkach czy odniesienie swojego talerzyka to pierwsze kroki do lepszego funkcjonowania w przedszkolu.

Przygotuj też dziecko, aby sygnalizowało swoje potrzeby fizyczne i emocjonalne w taki sposób, żeby nowi opiekunowie mogli je zaspokajać.

W samodzielności w pierwszych dniach pomoże również wygodne ubranie, jak spodnie na gumkę, buty z rzepami czy bluza bez guzików.

5. Zbuduj w dziecku pewność siebie.

Zadbajmy o to, by jak najmniej rzeczy było zaskoczeniem.

Zapoznaj dziecko z nowym miejscem. Pokaż mu drogę do przedszkola czy szkoły. Jeśli masz możliwość wejścia do budynku i oprowadzenia pociechy, warto z tego skorzystać.

Kontakt z rówieśnikami da dziecku możliwość ćwiczenia rozwiązywania konfliktów. Wybieraj place zabaw w pobliżu przedszkola lub szkoły. Dzięki temu jest duże prawdopodobieństwo, że dziecko z wyprzedzeniem pozna kolegów, z którymi spotka się we wrześniu.

Oswajajmy dziecko z zasadami i pokażmy, że należy ich przestrzegać. Przyzwyczajajmy do rytmu dnia. Określona godzina wstawania czy stałe pory posiłków będą dużym ułatwieniem, kiedy dziecko zacznie funkcjonować w przedszkolu. Nie warto jednak zmieniać niczego na siłę, szczególnie kilka dni przed adaptacją. Jeśli dziecku trudno jest dostosować się do Waszych nowych propozycji, wycofajcie się z nich. Dzieci zazwyczaj dość łatwo dostosują się do różnych zasad, w różnych miejscach.

Idźcie też na wspólne zakupy. Możliwość wyboru własnego plecaka jest jednym z elementów udanego startu.

6. Rozmawiaj z dzieckiem.

Rozmawiaj z dzieckiem o wszystkim, czego już dowiedzieliście się na temat przedszkola i szkoły. Powiedz, że nie tylko ono się boi i że mnóstwo dzieci ma ten sam kłopot.

Oswajanie dziecka warto zacząć dużo wcześniej, czytając mu książki o szkole czy przedszkolu i opowiadając rodzinne historie. Jaki był Twój pierwszy dzień w szkole? W zabawny sposób opowiadaj dziecku, jak sobie wyobrażasz jego pierwszy dzień w przedszkolu i pytaj, jak wyobraża to sobie nasza pociecha.

Możecie też bawić się w przedszkole, ustawiając parami misie, leżakując po obiedzie i odrabiając zadania.

Jeśli w pierwszych dniach przedszkola czy szkoły dziecko będzie płakać, pozwól mu na to. Dziecko ma prawo do całej gamy emocji. Nie kwestionuj łez, nie wyśmiewaj i nie przekupuj. Nie wymuszaj także obietnic, że jutro już nie będzie płakać.