

Przedszkole nr 75 "Przyjaciele Włóczykija



ADAPTACJA DZIECKA DO PRZEDSZKOLA

Wrzesień to czas dużych zmian i wyzwań — zarówno dla dzieci, jak i ich rodziców. Rozpoczęcie edukacji przedszkolnej wiąże się z koniecznością przystosowania się do nowych warunków i zasad. Proces adaptacji bywa złożony i może trwać różnie długo — wszystko zależy od indywidualnych predyspozycji dziecka.

Warto pamiętać, że smutek, łzy czy niechęć mogą pojawić się nie tylko pierwszego dnia — czasem kolejne poranki bywają trudniejsze. Zdarza się też, że dziecko już od początku czuje się w przedszkolu dobrze i swobodnie. Nie istnieje jedna, uniwersalna droga adaptacji

Dlaczego dziecku może być trudno w nowym miejscu?

1. Zmiana rytmu dnia – nowe godziny posiłków, zabawy, odpoczynku; większy nacisk na samodzielność.
2. Nieznane otoczenie – nowe miejsce i nowi rówieśnicy, często bez bezpośredniego wsparcia dorosłych, do których dziecko było dotychczas przyzwyczajone.
3. Rozłąka z bliskimi – oddalenie od rodziców czy opiekunów, z którymi dziecko czuło się bezpiecznie.

Jak wspomóc dziecko w procesie adaptacji?

1. Rozmawiajcie z dzieckiem o nadchodzących zmianach – np. że mama wraca do pracy, a dziecko zacznie uczęszczać do przedszkola.
2. W miarę możliwości odwiedźcie wspólnie przedszkole jeszcze przed rozpoczęciem roku.
3. Zapoznajcie dziecko z nauczycielkami – ważne, by widziało, że rodzice im ufają.
4. Korzystajcie z zajęć adaptacyjnych organizowanych przez przedszkole.
5. Pozostawiajcie dziecko czasem pod opieką innych dorosłych (np. dziadków), by zrozumiało, że rodzic zawsze po nie wraca.
6. Nie straszcie dziecka przedszkolem. Unikajcie wypowiedzi typu: „W przedszkolu będziesz musiał...”, „Zobaczysz, jak tam będzie...”.
7. Wdrażajcie dziecko w samodzielność: korzystanie z toalety, ubieranie się, jedzenie.
8. Wspólnie pakujcie wyprawkę – znajomość własnych rzeczy daje dziecku poczucie bezpieczeństwa.
9. Czytajcie książki tematyczne, np. „Basia i przedszkole”, „Zuzia idzie do przedszkola”, „Idę do przedszkola. Julka poznaje świat” – to doskonały sposób na oswojenie się z nową sytuacją.



Wskazówki dla rodziców na pierwsze dni:

- Rozstania powinny być krótkie i spokojne. Przytulcie dziecko, pożegnajcie się z uśmiechem i przekazcie je nauczycielce.
- Skracajcie pobyt dziecka w przedszkolu, jeśli to możliwe – przynajmniej na początku.
- Ulubiona maskotka lub kocyk mogą pomóc dziecku poczuć się bezpieczniej (najlepiej coś większego, by uniknąć zgubienia).
- Nie ustępujcie, gdy dziecko protestuje – okazujcie wsparcie, ale konsekwentnie zachęcajcie do pójścia do przedszkola.
- Jeśli dziecko nie chce jeść w przedszkolu, zadbajcie o posiłek po powrocie do domu – to zupełnie naturalne na początku.
- Nie pokazujcie dziecku swojego niepokoju. Płaczący rodzic to dla malucha sygnał, że dzieje się coś złego.

Pamiętajmy – adaptacja to proces. Każde dziecko przechodzi go na swój sposób i w swoim tempie. Wsparcie, spokój i konsekwencja rodziców to najlepsze, co możecie mu dać w tym szczególnym czasie.



♥ ADAPTACJA DZIECKA DO PRZEDSZKOLA WSKAZÓWKI DLA RODZICÓW

Jak pomóc dziecku poczuć się bezpiecznie w nowym miejscu?

💬 Co warto wiedzieć?

- Adaptacja to proces indywidualny – niektóre dzieci szybko się odnajdują, inne potrzebują więcej czasu.
- Smutek i łzy mogą pojawić się nie tylko pierwszego dnia.
- Każda reakcja dziecka jest naturalna i warto ją zaakceptować.

👣 Jak przygotować dziecko?

- ✓ Rozmawiajcie o zmianach – tłumaczcie, co się wydarzy.
- ✓ Odwiedźcie wspólnie przedszkole, poznajcie sale i panie nauczycielki.
- ✓ Weźcie udział w zajęciach adaptacyjnych.
- ✓ Ćwiczcie krótkie rozstania (np. u dziadków).
- ✓ Nie straszcie dziecka przedszkolem.
- ✓ Wdrażajcie do samodzielności: toaleta, jedzenie, ubieranie.
- ✓ Wspólnie pakujcie wyprawkę – dziecko poczuje się pewniej.
- ✓ Czytajcie bajki o przedszkolu – np. „Basia i przedszkole”, „Zuzia idzie do przedszkola”, „Idę do przedszkola. Julka poznaje świat”

🧸 W pierwszych dniach:

- 👋 Rozstania powinny być krótkie i spokojne.
- 🕒 Jeśli to możliwe – skróćcie czas pobytu dziecka.
- 🧸 Ulubiona maskotka może dodać odwagi.
- ❤ Nie ustępujcie przy oporze dziecka, ale okazujcie wsparcie.
- 🍽 Dziecko może jeść mniej – to normalne.
- 😊 Nie okazujcie stresu – przedszkole to dobra przygoda!

📌 **Pamiętajcie – najważniejsze to spokój, konsekwencja i zaufanie.
Razem damy radę!**