**Proces adaptacyjny przedszkolaka.**

 Początek września to czas powrotów do szkół i przedszkoli, jest to także czas rozpoczęcia przygody z przedszkolem dla najmłodszych dzieci. Czas bardzo trudny zarówno dla dzieci, jak i dla rodziców. Dla dziecka - to największa życiowa zmiana, której do tej pory doświadczyło, zmiana, która niesie za sobą ingerencję w dotychczasowy porządek świata. Dla rodziców - to czas niepewności, wahania, silnych emocji przy rozstaniu, oraz zmian w zachowaniu dziecka w domu. Dziecko przeżywa stres, z którym próbuje poradzić sobie również w domu - czasem reaguje złością, agresją - i ma do tego pełne prawo. W ten sposób radzi sobie z wszelkimi nowościami, które je spotkały, układa sobie świat od nowa.

Żaden rodzic nie może być pewny w jaki sposób będzie przebiegał proces adaptacyjny jego dziecka. Prawda jest taka, że podczas rozstań z rodzicami większość dzieci płacze (pojawia się histeria, krzyk, lament, kopanie, a nawet bicie). Płacz utrzymuje się różnie - od tygodnia do miesiąca i jest to całkiem normalna reakcja. Zdarzają się dzieci, które nie płaczą w ogóle, oraz takie, które zaczynają płakać po miesiącu spokojnego chodzenia do przedszkola. Każdy z nas jest inny i w inny sposób radzi sobie z nowymi sytuacjami.

Na szczęście jest kilka sposobów, aby pomóc dziecku podczas procesu adaptacji.

**TO POMAGA:**

* spacerowanie w okolicy przedszkola,
* odprowadzanie dziecka przez rodzica z którym dziecko jest mnie związane emocjonalnie,
* spokojny poranek, wspólne śniadanie,
* wesoła droga do przedszkola - można ułożyć rymowankę, lub śpiewać piosenki,
* uśmiech i pozytywne nastawienie rodzica - dziecko wyczuwa niepokój i niepewność w głosie, zachowaniu itp, ( zarówno spokój jak i złość, zdenerwowanie potrafi być zaraźliwe),
* odbieranie dziecka ZAWSZE o umówionej porze - NIE MOŻEMY DZIECKA OSZUKIWAĆ, niszczymy w ten sposób jego poczucie bezpieczeństwa,
* zawsze się z dzieckiem żegnamy - nie uciekamy niezauważalnie,
* żegnamy się z dzieckiem spokojnie, ale stanowczo, nie przedłużamy pożegnań,
* uczymy samodzielności - dziecko samodzielne jest pewne siebie (nie denerwuje się czekając na swoją kolej do pomocy w toalecie, ubrania butów/kapci, kurtki itp). Dziecko samodzielne ma moc sprawczą i czuje się komfortowo, jest niezależne,
* ustalenie twardych zasad w najbliższym otoczeniu dziecka. Jeżeli dziecko ma chodzić do przedszkola, to nikt ( drugi rodzic, ciocie, dziadkowie) nie mogą negować tego postanowienia.

**TO NIE POMAGA:**

* rozmowy o trudnym zachowaniu przy dziecku ( o płaczu, krzykach, kopaniu przy rozstaniu),
* zaglądanie do sali,
* wspólny płacz przed salą, przy drzwiach,
* kłamstwa - zaraz wrócę,
* porównywanie do innych dzieci, ignorowanie lęku - dziecko ma prawo się bać,
* pośpiech, ponaglanie,
* ucieczka bez pożegnania,
* straszenie dziecka przedszkolem - zobaczysz w przedszkolu to całą zupę będziesz musiał zjeść….,
* ciągłe rozmowy o przedszkolu po powrocie do domu - pytanie czy jadło, czy płakało, z kim się bawiło - dziecko ma prawo do odpoczynku i do nie myślenia o przedszkolu.

**PO POWROCIE Z PRZEDSZKOLA:**

* daj dziecku swój czas i bliskość,
* stawiaj na relacje - wspólna zabawa, czytanie bajek, spacery jest dla dziecka ważniejsze niż nagrody w formie zabawek czy słodyczy,
* dbaj o dietę dziecka - niektóre dzieci nie chcą w przedszkolu jeść, szczególnie w pierwszych tygodniach,
* w okresie adaptacji mogą pojawić się trudne zachowania - drażliwość, większe zmęczenie, chodzenie za rodzicem jak cień - wynika to z konieczności odreagowania napięcia emocjonalnego i stresu,
* pierwszoroczny przedszkolak może często chorować, łapać infekcje - rodzic musi mieć tego świadomość i musi uzbroić się w cierpliwość, każde dziecko w swoim czasie nabiera odporności.

Czekamy na Was !!!

Życzymy powodzenia dzieciom, ale także i rodzicom.