

Pierwsze dni w przedszkolu - jak pomóc dziecku w nowej rzeczywistości?

Przedszkole jest bez wątpienia jednym z najważniejszych wyzwań z jakim przyjdzie się zmierzyć dziecku w trakcie jego rozwoju. Jest to nie tylko przełomowa chwila w życiu społecznym przyszłego przedszkolaka, ale i bardzo ważne wydarzenie w życiu całej rodziny. Czas adaptacji przedszkolnej jest różny i zależy od wielu czynników. Tym samym, istotne jest, aby nie porównywać dzieci ze sobą - każde z nich jest inne, ma inne predyspozycje, możliwości oraz potrzeby. Niektóre maluchy przekraczające progi przedszkola z łatwością adaptują się w nowym środowisku, a inne mogą mieć z tym trudność. Akceptacja przez dziecko nowej



rzeczywistości przedszkolnej, w dużej mierze zależy od pozytywnego nastawienia jego bliskich oraz odpowiedniego przygotowania.

Jak można pomóc maluchowi w pierwszych dniach w przedszkolu?

Oto kilka wskazówek:

- Stopniowo przyzwyczajaj dziecko do rozłąki. Rozstania z Rodzicami łatwiej akceptują maluszki, które mają w tym zakresie pewne doświadczenie. Rozumieją, że zniknięcie Rodzica nie jest „na zawsze”, a pobyt z babcią, ciocią lub inną osobą, również może być przyjemny.
- Od pierwszego dnia przyzwyczajaj dziecko do rytuału pożegnania - nie przeciągaj rozstania pod salą, pożegnaj się z dzieckiem i udaj się do wyjścia. Maluszek z pewnością będzie miał doskonałą opiekę.
- Jeżeli dziecko przy rozstaniu z mamą bardzo rozpacza, być może warto zaangażować tatę w jego odprowadzanie. Tatusiowie często mają bardziej zadaniowe podejście do radzenia sobie w takich sytuacjach. Ponadto, rozstanie z tatą jest często mniej bolesne.
- Staraj się w początkowym okresie, w miarę możliwości, odbierać dziecko wcześniej. Przedszkolak ma inne poczucie czasu, a okres przebywania poza rodzinnym domem może wydawać mu się bardzo długi.
- Pomóż maluszkowi opanować w domu umiejętności samoobsługowe - samodzielne ubieranie kapci, korzystanie z toalety oraz samodzielne spożywanie posiłków. Poziom opanowania tych czynności może mieć wpływ na poczucie niezależności i bezpieczeństwa dziecka w przedszkolu.
- Naucz dziecko jak prosić o pomoc. Maluch, który potrafi zwrócić się ze wszystkimi sprawami do nauczyciela, poradzi sobie w wielu przedszkolnych sytuacjach.

- Wdrażaj dziecko do przestrzegania umów i zasad - będzie mu łatwiej zrozumieć oraz zaakceptować zasady panujące w przedszkolu.
- Powiedz maluszkowi kiedy po niego przyjdiesz. Nie określaj dokładnej godziny swojego przybycia, a wydarzenie, po którym to nastąpi (np.: „po obiedzie”, „po rytmice”). Pamiętaj, że bardzo ważne jest dotrzymywanie słowa. Pokaż dziecku, że wypełniasz obietnice dotyczące odbierania go z przedszkola.
- Staraj się „nie wymuszać” na dziecku, aby zawsze opowiadało o tym, co wydarzyło się danego dnia w przedszkolu. Jeśli maluch będzie gotowy, z pewnością sam chętnie o tym opowie. Dodatkowo, pytaj o pozytywne rzeczy, np.: „W co ciekawego się bawiłeś?”, „Z jakim kolegą spędziłeś miło czas?” - nie pytaj o szczegóły, które mogą dziecko stresować.
- Zadbaj o to, aby dziecko nie martwiło się ubrudzonym, czy porwanym ubraniem. Dziecko nie spędzi dobrze czasu w przedszkolu martwiąc się, że „mama będzie zła jeśli pobrudzę nową bluzkę”. Jeśli obawiasz się o ubrudzenie części garderoby, to wybierz dziecku takie ubranie, które z łatwością uda się wyprać.
- Pamiętaj, że na początku nie jest najważniejsze, aby dziecko pięknie jadło, czy brało czynny udział we wszystkich zajęciach - najważniejsze jest, aby dziecko przyzwyczyliło się do rozstania z domem i jego domownikami.
- Staraj się nawiązać dobry kontakt z wychowawcami Twojego dziecka. Wasza współpraca będzie miała ogromny wpływ na pobyt dziecka w przedszkolu.
- Pamiętaj o pozytywnym nastawieniu! Staraj się nie okazywać maluszkowi swojego niepokoju - przekazujesz mu wtedy swoje obawy. Ciesz się razem z nim, że idzie pobawić się z dziećmi oraz spędzić miło czas.

Należy pamiętać, że przedszkole jest bardzo dobrym środowiskiem wspierającym oraz stymulującym rozwój dziecka. Maluch szybciej się do niego przystosuje, gdy będzie postrzegał je jako bezpieczne i przyjazne dla siebie. Ważne jest więc, stworzenie w domu dziecka odpowiedniej atmosfery - pełnej dobroci oraz ciepła wokół przedszkola, jego pracowników oraz rówieśników malucha.



DRODZY RODZICE!

Może POMÓC!

- ▶ Krótkie pożegnanie
- ▶ Niepoganianie dziecka
- ▶ Szybkie opuszczenie przedszkola
- ▶ Spokój i opanowanie
- ▶ Dotrzymywanie obietnic: np. przyjdę po leżakowaniu
- ▶ Uśmiech rodzica
- ▶ Dziecko przyprawione na własnych nogach



Pożegnanie w przedszkolu

- ▶ Słowa typu:
 - *Miłej zabawy,*
 - *baw się dobrze,*które sugerują, że w przedszkolu jest fajnie

Warto UNIKAĆ

- ◀ Długie pożegnania
- ◀ Przeciągające się rozmowy pod salą
- ◀ Kłamstwa typu: mama idzie do sklepu/do auta i za chwilę wróci
- ◀ Stanie w drzwiach lub pod drzwiami i obserwowanie i nastuchiwanie
- ◀ Dziecko na rękach - trudniej będzie Wam się rozstać
- ◀ Straszanie dziecka zabranieniem zabawki
- ◀ Zbyt późne wyjście z domu, poganianie dziecka
- ◀ Nietrzymywanie obietnic np. "odbiorę cię po obiadku"
- ◀ Zakazane zwroty:
 - *nie bój się*
 - *przepraszam, ale musisz tu dzisiaj zostać*
 - *przykro mi, ale muszę iść do pracy*