

JAK PRZYGOTOWAĆ DZIECKO DO PÓJŚCIA DO PRZEDSZKOLA?

Czas biegnie nieubłaganie i już wkrótce nadejdzie 1 września. Niejeden 3- latek pójdzie pierwszy raz do przedszkola.

Zastanawiamy się czy nasze dziecko poradzi sobie z nową sytuacją? Bardzo wiele zależy od indywidualnych cech charakteru dziecka. Są takie maluchy, które w przedszkolu aklimatyzują się z marszu. Już pierwszego dnia bez najmniejszego problemu zostają w nim. Nie ma jednak co czarować, są one w mniejszości. Większość dzieci, czasem dopiero po kilku dniach, mniej lub bardziej emocjonalnie, przeżyje rozstanie z rodzicami i adaptację w nowym miejscu.

Pamiętajmy dla dzieci przedszkole to miejsce nieznane, obce, kompletnie niepodobne do domu, pełne zupełnie obcych ludzi. Na dodatek, mają w nim przebywać same, bez rodziców i to nie wiadomo jak długo. Dla dziecka jedna godzina czy siedem godzin znaczą tyle samo. Nie ma ono poczucia czasu i nie jest wcale pewne, powrotu rodzica. Chmara nowych dzieci biegających, krzyczących, płaczących wcale nie poprawia sytuacji. Są niby nowe i fajne zabawki, ale kto by miał do nich głowę, gdy strach, niepewność i dezorientacja zagładają do oczu. Jakby tego było mało życie przedszkolne zorganizowane jest wg ściśle określonych zasad. Wszystko robione jest w grupie. Nie ma mowy o chwili samotności. Czy rodzice są w stanie wpłynąć na postrzeganie przedszkola przez dziecko? W znacznym stopniu tak. A przynajmniej mogą sytuacji nie pogarszać. Zaczniemy przygotowania dużo wcześniej.

Pierwszą bardzo ważną kwestią jest przygotowanie dziecka na nadejście nowej sytuacji, jaką jest pójście do przedszkola. Przygotowania należy rozpocząć dużo wcześniej. Warto, zanim jeszcze dziecko przekroczy przedszkolne mury, nauczyć je zostawania bez nas. Wprawdzie nie ma jak u mamy, ale u cioci i babci też może być fajnie. Oswajamy malucha z tym, że czasem nas nie ma i nic złego się nie dzieje. A co ważniejsze, rodzice zawsze wracają! Początkowo może to być godzina czy pół. Później należy ten czas wydłużać.

Drugą ważną rzeczą jest uczenie naszej pociechy samodzielności. Przyzwyczajajmy dziecko jak najwcześniej do samodzielnego jedzenia, ubierania, mycia rąk, korzystania z toalety. Przedszkolak, który jest w znacznym stopniu samodzielny ma dużo łatwiej. Samodzielność oszczędza mu potencjalnego stresu w wielu przedszkolnych sytuacjach. Pamiętajmy, brak samodzielności nasila stres, w dziecku pojawia się niepokój: Czy pani tak jak mama wytrze pupę? Czy podciągnie majteczki? Czy posadzi na muszli? Czy nakarmi? Czy ubierze w szatni? Ten stres możemy zminimalizować. Wystarczy zadbać, by w miarę możliwości, dziecko radziło sobie w takich sytuacjach samo, by potrafiło zgłaszać potrzeby fizjologiczne, by potrafiło być samodzielne w toalecie, ubierać się i rozbierać, siedzieć podczas posiłków i posługiwać się sztućcami. **Pamiętajmy tych czynności każdy maluch jest się w stanie nauczyć, o ile tylko pozwolimy mu je wykonywać w domu samodzielnie.**

Pamiętajmy także, by zadbać o wygodne luźne ubrania, niewymagające zapinania guzików, zapinania paska przy spodniach, zasuwania suwaków czy sznurowania butów, a także

warto zwrócić uwagę już nieco później na rękawiczki, te pięciopalczaste są prawdziwą zimą przedszkolaków.

Warto także wcześniej nauczyć dziecko, czym są zasady. Pokażmy, że należy ich przestrzegać. Postarajmy się również, by życie dziecka miało swój stały rytm. Stałe pory posiłków czy snu ułatwiają mu funkcjonowanie, nawet poza przedszkolem. Gdy zaś do niego pójdzie totalnie nieoswojony z regułami, rutyną^[1] i posłuszeństwem będzie mu ciężko się przystosować. Przecież życie przedszkolne to życie według schematu i w zasadzie tak trochę na sygnał.

Gdy nadejdzie ten wyczekiwany i ważny dzień wstańmy trochę wcześniej, by zrobić wszystko bez pośpiechu. Poganianie dziecka i nerwy nastawią tylko dziecko negatywnie i nie będą sprzyjać przyjaznej atmosferze.



Podstawowa obowiązująca zasada– NIE KRZYCZMY NA DZIECKO !!! Gdy dziecko płacze - nie śmiejmy się z niego i tłumaczymy, że jest to nowa sytuacja dla wszystkich i je rozumiemy. **Psychologowie radzą, żeby nie przeciągać pierwszego rozstania. Buziak i przytulenie wystarczą.** Jednej rzeczy nie wolno robić pod żadnym pozorem – nie wolno wymykać się ukradkiem. Dziecko musi wiedzieć, że wychodzimy.



Pomóc może zaprowadzanie dziecka przez pierwsze dni przez tatę. Dziecko jest mniej emocjonalnie z tatą związane, mniej przeżywa rozstanie – to sprawdzone. Czasem lepiej sprawdza się w pierwszych dniach niż mama. Kiedy już naprawdę musi wyjść z przedszkola, by zdążyć do pracy, robi to spokojnie, ale stanowczo. A maluchowi, który wyczuwa ten spokój i brak wahań, łatwiej pogodzić się z rozstaniem. Niektórzy mówią, żeby odbierać dziecko na początku, przez parę dni wcześniej – u jednych dzieci się sprawdza, u innych nie. Nie polecamy tego rozwiązania, choć można spróbować. Jeżeli powiemy dziecku, że będziemy po obiedzie to dotrzymajmy słowa. Nie zawieźmy zaufania dziecka.



Do przedszkola dziecko może zabrać swoją ulubioną maskotkę, zabawkę. Dziecku zawsze będzie różnie z „przyjacielem”. 

Musicie Państwo wiedzieć, że nawet najlepiej przygotowane do pójścia do przedszkola dzieci mogą mieć trudności adaptacyjne, przejawiające się w większości przypadków płaczem, często niechęcią do jedzenia, czasami gorączką i wymiotami. Należy rozmawiać z dzieckiem, pytać o powód takiej niechęci. Należy z dzieckiem dużo rozmawiać i tłumaczyć mu, że w przedszkolu jest fajnie. Są inne dzieci, zabawki i fajne kreatywne zajęcia z panią. Nigdy nie należy zostawiać dziecka samego z jego problemami, tylko od razu je rozwiązywać.