

Materiały dla rodziców

Opracowanie: mgr Sylwia Kulpińska – psycholog

Kontakt: Miejski Zespół Poradni Psychologiczno- Pedagogicznych w Kielcach ul. Urzędnicza 16,

tel. 41 367 67 28, wew. 110 s.kulpinska@mzppp.pl

Jak przygotowywać dziecko zanim pójdzie do przedszkola?

Rodzicu:

- **nie zamartwiaj się**, że dziecko idzie do przedszkola – ono świetnie wyczuje twoje nastroje i będzie negatywnie nastawione, zaniepokojone
- aby dziecko przeżywało mniej niepowodzeń i stresów w grupie warto już wcześniej kształtować u dziecka:
 - respektowanie stałych punktów dnia** (np. stała pora posiłków, pora spania)
 - jeśli dziecko nigdy nie rozstawało się z domem: **zostaw je na kilka godzin pod opieką** babci lub sąsiadki – przekonaj się, że po rozstaniu znów spotka się z Tobą, pozwól mu **pozostawać czasem w obcym miejscu, z kimś innym niż Ty** np. warto zabierać do znajomych (dziecko bawi się z innymi dziećmi, a dorośli rozmawiają w drugim pokoju), *czas pobytu np. u znajomej podczas gdy rodzic robi w tym czasie zakupy powinien być stopniowo wydłużany - to sprawdzian dla dziecka jak radzi sobie z rozstaniem ale też przyzwyczajanie do tego rozstania-* ważne aby to przygotowywanie było wyważone – rodzic musi przyjąć wtedy kiedy obiecał
 - **ucz dziecko samodzielności** (dziecko samodzielne pewniej czuje się w grupie, łatwiej i szybciej przystosuje się do nowych warunków, ma przekonanie że sobie poradzi) w zakresie:
 - prośbienia o coś, prośbienia o pomoc, zapytania
 - załatwiania potrzeb fizjologicznych w toalecie
 - samodzielnego ubierania się i rozbierania (np. zakładanie kapci)
 - wycierania nosa
 - samodzielnego mycia rąk i zębów
 - pozwól mu ćwiczyć koordynację ruchową (wchodzenie i schodzenie po schodach, drabinkach, korzystanie z huśtawki)
 - ucz dziecko bawienia się, gdy obok jest drugie dziecko, bez odpychania lub atakowania go
- **rozmawiaj z dzieckiem o przedszkolu**, o tym czym będzie się w nim zajmować, że będzie mogło się w nim bawić z kolegami, rysować, śpiewać, że będą fajne zabawki, o miłych rzeczach, które je tam mogą spotkać, **ale bez przesadnego koloryzowania**
- **wspólnie z dzieckiem kupuj rzeczy**, które będą potrzebne w przedszkolu – pozwólcie dziecku aby wybrało np. kapcie,

Kiedy dziecko już pójdzie do przedszkola, jak ułatwić okres przejściowy?

1. **Poznaj je co najmniej z jednym kolegą i zapraszaj go do Waszego domu, spotykajcie się po przedszkolu.**
2. **Nie przeciągaj pożegnania z maluchem w szatni; pomóż się dziecku rozebrać, pocałuj je na „do widzenia” odprowadź do pani.** Zdarza się, że maluch histeryzuje, wyrywa się, bardzo płacze i nie chce puścić rodzica. Jedynym wyjściem jest pożegnanie się i stanowcze przekazanie pociechy pani. **Znajdź w sobie siłę, aby przekazać nauczycielowi dziecko, pokazując mu, u kogo ma teraz szukać oparcia.** Długie przytulanie nie ułatwia sprawy. Dziecko wyczuwa, że rodzic jest zatroskany, niepewny, więc samo też się czuje niepewnie. Wskazane jest aby rodzice wcześniej - kiedy dziecko jest spokojne ustalić porę odbioru, a podczas rozstania jedynie ją przypomnieć.
3. **Nie zabieraj dziecka do domu kiedy płacze przy rozstaniu. Nie ustępuj maluchowi, który więcej nie chce iść do przedszkola. Należy być stanowczym w tym zakresie.** Jeśli ustąpisz raz, będzie wiedziało, że łzami można wszystko wymusić i następnego dnia znów będzie płakało, będzie wiedziało, że wystarczy głośno protestować, a mama i tata znajdą jakieś inne rozwiązanie. W ten sposób okres adaptacyjny będzie się przeciągał w nieskończoność.
4. **Nie przekupuj dziecka. Nie obiecuj: „Jeśli zostaniesz w przedszkolu i nie będziesz płakać, dostaniesz prezent”.** Warto natomiast obiecać mu wspólne spędzenie czasu. Perspektywa jakiegoś miłego zajęcia z mamą i tatą po powrocie do domu pocieszy je.
5. **Kontroluj swoje wypowiedzi. Zamiast „Już możemy iść do domu” powiedz: „ Teraz idziemy do domu”.** Dziecko nie powinno czuć, że przebywanie w przedszkolu jest sytuacją przymusową, ma się tu dobrze bawić. Kiedy przyjdiesz odebrać dziecko, pocałuj je i pozwól na marudzenie. Pochwal, kiedy się uspokoi. Potem powiedz: „Teraz idziemy do domu. Brakowało mi cię i wiem, że tęskniłeś, ale wszystkie wieczory będziemy spędzać razem „
6. **Nie wymuszaj na dziecku aby od razu opowiadało co się wydarzyło w przedszkolu.** Jeśli dziecko będzie gotowe- samo chętnie ci opowie. Nie wpytuj szczegółowo jak mu dziś było- takie wypytywanie nie jest przyjemne dla malucha. On nie chce już wracać myślą do przedszkola. Potrzebuje odprężenia i zmiany. Po paru godzinach można zachęcić delikatnie dziecko, by coś opowiedziało o przedszkolu – **co chce i tyle, ile chce.**
7. **Nie urządź śledztwa na temat np....jedzenia.**
8. **Mamo – jeśli dziecko przy rozstaniu bardzo rozpacza, postaraj się aby przez kilka dni przyprował je tatuś lub babcia.** Czasami rozstanie z nimi jest mniej bolesne.
9. **Nigdy nie strasz dziecka przedszkolem - nie mów: „jak będziesz się tak zachowywał to w ogóle po ciebie nie przyjdę”, „zobaczysz w przedszkolu cię wreszcie wychowają”.**
10. **Poinformuj wcześniej dziecko o jakiej porze będzie odebrane i kto je odbierze.** Ważne, żeby zawsze dziecku mówić prawdę. Czasem rodzice mówią: „tylko zrobię zakupy”, czasem uciekają mówiąc – „idź zrób tylko z panią siusiu ja tu na ciebie poczekam”- a kiedy dziecko pójdzie

wychodzą do pracy. Następnego dnia rozpacz oszukanych maluchów może być znacznie większa!!! Pamiętaj, że kiedy rodzic umawia się z dzieckiem, że przyjdzie po obiedzie a potem znacznie się spóźnia „bo coś mu wypadło” - dziecko długo będzie pamiętało **oczekiwanie i lęk, czy ktoś po nie w ogóle przyjdzie**. Przez kolejne dni dostają histerii na samo wspomnienie o przedszkolu.

11. **Zaakceptuj leżakowanie – niezbędny element dnia trzylatka.** Intensywność doświadczeń, zajęcia, mnóstwo bodźców, hałas – to ciężka praca jaką musi wykonać maluch stąd ważne jest aby mógł zregenerować siły. Nie przekazuj dziecku swoich obaw związanych z leżakowaniem. Dziecku udziela się niepokój dorosłych mimo, że nie ma doświadczeń z leżakowaniem, lepiej skoncentrować się na dobrym przygotowaniu dziecka do odpoczynku. Warto zaplanować wspólne zakupy podczas których dziecko wybierze sobie piżamkę do przedszkola. Warto też po uzgodnieniu z panią przynosić do przedszkola **ulubioną maskotkę, dzięki której łatwiej będzie dziecku leżakować, ponieważ będzie kojarzyć się z domem.**

12. **Zadbaj o odpowiednie ubranie** – odpowiedni strój, wygodny, dostosowany do pogody, taki żeby nie utrudniał zabawy jak np. sukienka z falbankami utrudniająca zjeżdżanie ze zjeżdżalni czy spodnie na guzik, który trudno jest rozpiąć w ubikacji

Jak rodzice mogą się przygotować do pójścia dziecka do przedszkola? Pamiętajcie:

- **Przedszkole ma pomóc dziecku w oswojeniu się z sytuacją, że nie zawsze musi być z rodzicami,** jest miejscem, które ma pomóc dziecku w tym, aby poradziły sobie w życiu poza ramami rodziny.
- **Starajcie pozbyć się własnych lęków** aby świadomie, bądź nieświadomie nie przekazywali ich dziecku (porozmawiajcie ze znajomymi, którzy mają już takie doświadczenia, skorzystajcie z pomocy specjalistów)
- **Nie rozmawiajcie np. z babcią, ciocią o trudnościach dziecka w przedszkolu w jego obecności, nie mówcie przy nim, że sobie nie radzi**
- **Starajcie się również nie wypowiadać negatywnie o nauczycielkach przy dziecku,** w taki sposób również budujecie jego negatywne nastawienie do przedszkola
- **Spokojny rodzic, to spokojne dziecko**

Pamiętajmy, dzieci trzyletnie są już gotowe, aby pozostawać dłużej pod opieką osób trzecich. Na pewno sobie poradzą, jeśli my dorośli im w tym pomożemy. Przekażmy im swój spokój i pewność, że są na tyle duże, że mogą się bawić w przedszkolu z rówieśnikami.

Literatura:

1. Marta Maruszczak „Początki kariery przedszkolaka”, W: Miś przyjaciel najmłodszych, nr 9 wrzesień 2009.
2. Monika Biała, „Przedszkolaki. Co każdy rodzic i nauczyciel wiedzieć powinien”, Fraszka edukacyjna, Warszawa 2008
3. Bernadette Lemoine, „Jak pomagać dziecku w życiowych rozstaniach „ Wydawnictwo Księży Marianów,

Warszawa 2003

4. Aneta Jagier (red.)”Moje dziecko w przedszkolu. Księga pytań i odpowiedzi”Wydawnictwo Harmonia,
Gdańsk 2009