

Jak pomóc dziecku w pierwszych dniach w przedszkolu?

1. Najlepiej już kilka dni wcześniej opowiedzieć dziecku, jak ten pierwszy dzień w przedszkolu będzie wyglądał. Można to przedstawić w formie planu. Dziecko uprzedzone o tym, co będzie się działo, lepiej zniesie stres emocjonalny związany z nową dla niego sytuacją. Można to opowiedzieć na przykład w taki sposób:

Za kilka dni zaczniesz chodzić do przedszkola. W przedszkolu będziesz się dużo bawił, poznasz wielu nowych kolegów. Będzie tam też wiele nowych zabawek, którymi się jeszcze nigdy nie bawiłeś. Na pewno będzie bardzo fajnie. W tym dniu pójdę razem z tobą do przedszkola. Pod drzwiami przedszkola przytulimy się do siebie i dam ci buziaka. Wtedy wejdiesz do środka, a ja pomacham ci ręką i pójdę do pracy. Pani w przedszkolu zaprowadzi cię do szatni, gdzie przebierzesz buciki, a potem pójdiesz do sali, gdzie będzie dużo zabawy i wiele innych atrakcji. Dostaniesz też śniadanko, pyszny obiadek i na pewno coś dobrego do picia. Gdy skończę pracę, a ty skończysz się bawić na pewno po ciebie przyjdę i razem wrócimy do domu. Wtedy opowiesz mi o tym, co robiłeś w przedszkolu.

2. Bardzo ważne, aby rozstanie z dzieckiem przebiegało spokojnie, bez pośpiechu, ale też nie można tego momentu przedłużać.
3. Ze względu na epidemię koronawirusa rodzice nie mogą wchodzić z dziećmi do przedszkola. Pożegnanie z dziećmi może odbywać się tylko przed przedszkolem, a dzieci oddajemy pracownikom przedszkola w przedsiionku.
4. Ze względu na epidemię koronawirusa i związane z nią obostrzenia dzieci nie mogą przynosić ze sobą zabawek i pluszaków z domu. W przedszkolu jest tak wiele atrakcyjnych zabawek, że na pewno każde dziecko znajdzie coś dla siebie.
5. Jeżeli mama czuje, że pożegnanie z maluchem będzie dla niej trudne, a maluch łatwiej rozstaje się z tatą, warto przemyśleć, czy nie lepiej, jeśli to on początkowo będzie odprowadzać dziecko do przedszkola.
6. Jeśli jest to możliwe, w ciągu pierwszych tygodni dobrze jest odbierać malucha **przed leżakowaniem** lub w miarę wcześnie. Małemu dziecku sen kojarzy się z nocą, dlatego może pomyśleć, że mama zapomniała go odebrać.

7. Ważne, aby każdej obietnicy danej dziecku zawsze dotrzymywać. Jeżeli rodzic powie dziecku, że wróci po niego zaraz po obiedzie, to tak być musi. Nie dotrzymywanie danego dziecku słowa powoduje utratę zaufania.
8. Ułatwieniem dla dziecka i dla rodziców będzie potraktowanie pobytu w przedszkolu jako rzeczy naturalnej i oczywistej. Można wytłumaczyć dziecku, **że każdy ma jakieś obowiązki**, np. „Mama i tata chodzą do pracy, siostra do szkoły, a ty do przedszkola”.
9. Pierwszy miesiąc w przedszkolu powinien być **spokojnym czasem** o stałym rytmie dnia i przewidywalnym planem, tak aby nie dodawać nowymi "niespodziankami" niepotrzebnie stresu.
10. W przypadku pojawiających się wątpliwości i pytań ważne, aby informować o tym wychowawcę, np. na konsultacjach.
11. Nie bójmy się płaczu dziecka; **dziecko ma prawo płakać**, w ten sposób wyraża swój smutek, rozładowuje napięcie. Jeśli płacze, trzeba je po prostu przytulić i powiedzieć mu, że bardzo je kochamy i że zawsze przyjdziemy po nie zaraz po pracy. Pomocne mogą być bajki terapeutyczne na temat pierwszego dnia w przedszkolu.
12. **Najważniejsze! - jak najczęściej zapewniać dziecko o swojej miłości do niego i wierzyć w jego potencjał!!!**

Opracowała:
Zuzanna Kordus
psycholog

Jak przygotować dziecko do przedszkola?

1. Należy stopniowo przyzwyczajać dziecko do swojej **nieobecności**, pozostawiać je pod opieką osób, które zna i lubi, np. babcia, ciocia, coraz bardziej wydłużając czas rozłąki. Kiedy dziecko przekona się, że zawsze ktoś po nie wraca, łatwiej zniesie pozostawienie go w przedszkolu.

2. Dobrze jest nauczyć dziecko **zabawy z innym dzieckiem**. Najlepiej chodzić z nim często na plac zabaw, gdzie będzie mogło nawiązać kontakty z rówieśnikami oraz nabędzie takich umiejętności jak dzielenie się zabawkami, czy po prostu zwracanie uwagi na inne dzieci.
3. Rozstanie z mamą jest łatwiejsze, gdy w grupie przedszkolnej są **znajome dzieci**. Dlatego warto wcześniej poznać dzieci idące do naszego przedszkola albo porozmawiać z tymi, które już tam chodzą.
4. Ważną umiejętnością jest **porozumiewanie się** dziecka z dorosłymi. Musi ono rozumieć, co się do niego mówi i odpowiadać przynajmniej na proste pytania oraz sygnalizować potrzeby np. skorzystania z toalety. Mowę i rozumienie u dziecka rozwija się poprzez częste rozmawianie z nim, czytanie książeczek, zadawanie pytań, opowiadanie.
5. Przedszkolne życie wymaga **samodzielności**, gdyż wychowawczynie nie jest w stanie obdzielić uwagą wszystkich maluchów. Dlatego przed pójściem do przedszkola trzeba ćwiczyć: jedzenie łyżką i widelcem, korzystanie z toalety, mycie i wycieranie rączek, ubieranie się. Im bardziej jest dziecko samodzielne, tym łatwiej mu dostosować się do nowych warunków.
6. Ważne jest, aby **uprzedzić** malucha, że już za tydzień, za 2 dni pójdziemy do przedszkola. **Opowiedzieć mu o przedszkolu**: co się tam robi, czego się uczy. Im więcej dziecko będzie wiedziało o tym co je czeka, tym łatwiej poradzi sobie ze stresem. Nawet dorosły denerwuje się, wchodząc w nowe środowisko, zmieniając pracę, czy miejsce zamieszkania.
7. Na kilka dni przed rozpoczęciem roku szkolnego dobrze jest razem z dzieckiem przejść się **drogą do przedszkola**, którą od tej pory będzie codziennie pokonywało, aby zaznajomiło się z nią. W ten sposób obniżamy stres związany z nową sytuacją.
8. Aby **zachęcić dziecko** do przedszkola można przedstawić go jako **raj zabawy** i powiedzieć np. „W przedszkolu jest dużo fajnych zabawek i wiele dzieci, z którymi możesz się bawić”, albo: „Jesteś już taka duża, możesz więc już iść do przedszkola”.
9. **Nie wolno straszyć** dziecka, lekceważyć jego obaw oraz współczuć z powodu przedszkola: "Zobaczysz, pani w przedszkolu cię nauczy, co to znaczy słuchać dorosłych albo:" O jaki ty biedny jesteś, jak ty sobie dasz radę w tym przedszkolu".

10. Ważne jest, aby rodzice **nie ujawniali** przy dziecku swoich własnych **obaw** związanych z przedszkolem, gdyż może się ono „zarazić” tym strachem.

Opracowała:
Zuzanna Kordus
psycholog