

## Czego rodzice robić nie powinni czyli pierwsze dni w przedszkolu

Pierwsze dni w przedszkolu wiążą się zwykle z zachwianiem poczucia bezpieczeństwa. Dziecko boi się nie tylko tego co go spotka, ale przede wszystkim tego, że mama nie wróci. Dlatego dobrze jest przez pierwsze dni zabierać dziecko nieco wcześniej, jeśli to możliwe - po obiedzie, jeśli nie- zaraz po podwieczorku. Bardzo stresująca jest dla malucha sytuacja, gdy większość dzieci poszła już do domu, a on jeszcze nie.

### Czego rodzice robić nie powinni:

- Straszyć dziecko przedszkolem ("Poczekaj no, już pani w przedszkolu nauczy cię porządku !").
- Posyłać do przedszkola dziecka, które nigdy dotąd nie zostawało bez mamy - taki początek skazany jest z góry na niepowodzenie.
- Zaglądać po pożegnaniu do sali, by sprawdzić czy dziecko się bawi. Jeśli nasza pociecha to zauważy, resztę dnia spędzi przy drzwiach, bo skoro mama zajrzała raz, to może jeszcze raz zajrzy.
- Dzwonić do przedszkola z pytaniem jak sobie radzi nasza pociecha. Zwykle jest tak, że rodzice niepokoją się dużo bardziej niż ich dzieci. Dziecko po 10 - 15 minutach rozgląda się wokoło i zaczyna bawić, za to mama bardzo zdenerwowana dzwoni kilkakrotnie do przedszkola, by się upewnić, jakie jest samopoczucie jej dziecka. Każdy telefon to konieczność wyjścia z sali wychowawczynie, a więc dodatkowe zachwianie i tak już mocno nadszarpniętego poczucia bezpieczeństwa.
- Poddawać się ! Jeśli rodzice wzruszeni łzami bądź zdenerwowaniem i tupaniem swojej latorośli zdecydują się zostawić dziecko, „jeszcze tylko dzisiaj” w domu, jest to sygnał dla małego inteligenta, aby jeszcze bardziej demonstrować swoje niezadowolenie. Zwykle jest tak, że jedno ustępstwo rodzica sprawia, że wcześniej czy później dziecko postawi na swoim i zostanie w domu na dłużej.

Pamiętaj, że nawet, jeśli znajdziesz idealne przedszkole i dobrze przygotujesz dziecko, i tak Twój maluch ma prawo wyrażać sprzeciw i niezadowolenie - w końcu w jego życiu zaszła radykalna zmiana i potrzeba czasu, aby ją zaakceptował.

Jeśli przetrwacie pierwszy miesiąc, dalej będzie już z górki i tylko patrzeć jak Twój maluch z przejęciem opowie Ci o swych pierwszych przyjaźniach.

### Pierwsze dni w przedszkolu

**My - rodzice w miarę możliwości bądźmy spokojni i zdecydowani, nasz niepokój może udzielić się dziecku.**

- Dajmy dziecku ukochaną maskotkę w rękę. Dobrze jest też przypiąć dziecku plakietkę z imieniem, na pewno poczuje się lepiej, gdy pani zwróci się do niego Kasiu lub Stasiu, niż dziewczynko czy chłopczyku.
- Drogę do przedszkola możemy odbyć ze znajomym dzieckiem chętnie chodzącym do tego samego przedszkola.
- Powiedzmy dziecku, kiedy i kto po nie przyjdzie, zapewnimy je o naszej miłości. I o tym, że nie zostaje tu do nocy, że na pewno mama go odbierze.
- Pożegnajmy się z dzieckiem już w szatni, szybko, i bez łez.
- Przyjdźmy po dziecko punktualnie i wręczmy mu mały prezent z okazji zostania przedszkolakiem.

- Chwalmy dziecko za jego dzielność i umiejętność radzenia sobie w każdej sytuacji. Jeśli dziecko bardzo płakało, powiedzmy mu, że wszyscy ludzie denerwują się trochę i boją robiąc coś pierwszy raz, ale po kilku dniach czują się pewniej – tak będzie i z nim.

**Okres adaptacji przebiega różnie, jedno dziecko po tygodniu ma już najgorsze za sobą, inne swój trudny czas zaczyna dopiero po miesiącu (i to też jest normalne) - bo dopiero wtedy zrozumiało i w pełni odczuło, że pewien etap skończył się bezpowrotnie, a ono wolałoby żeby było tak jak dawniej.**

### Sposoby przygotowania dziecka do przedszkola

- Czytanie opowiadań, których bohaterowie chodzą do przedszkola.
- Oglądania Domowego Przedszkola w TV z odpowiednim komentarzem.
- Rozmowy o przedszkolu ze znajomym dzieckiem, które lubi chodzić do przedszkola.
- Opowieści rodziców jak to było, gdy oni chodzili do przedszkola.
- Uświadomienie dziecku zalet przedszkola – wielu nowych kolegów do zabawy, dużo zabawek, wychowawczyni, która zna ciekawe zabawy, wierszyki i piosenki, (ale bez przesady, nie chcemy przecież, żeby potem się rozczarowało).
- Poinformowanie dziecka, dlaczego będzie chodzić do przedszkola, (np. bo mama musi iść do pracy i rodzice zdecydowali, że w przedszkolu dziecko będzie miało najlepszą opiekę; niektóre dzieci przyjmują argument, że mama chodzi do pracy, tata chodzi do pracy i dziecko ma swoją pracę, czyli przedszkole).
- Wspólne kupowanie wyprawki dla przyszłego przedszkolaka.
- Ćwiczenie z dzieckiem samoobsługi! Dotąd było tak, że mama lepiej znała potrzeby dziecka niż ono same, reagowała nie tylko na słowa, ale i na gesty. W nowej sytuacji dziecko często ma problem żeby wyartykułować swoje potrzeby, dlatego ważne jest, aby umiało (a chociaż podejmowało próby), by je zaspokoić. Dużo łatwiej adaptują się dzieci samodzielne, niż te zależne od dorosłych.
- Uczestniczenie w zebraniu rodziców nowo przyjętych dzieci (w wielu przedszkolach panuje dobry zwyczaj ich organizowania). Jest to świetna okazja, aby się wzajemnie poznać, zebrać informacje o dzieciach i życiu przedszkola. Dobrze byłoby nawiązać kontakt z rodzicami innego dziecka z tej grupy i zapoznać bliżej swoje pociechy. Gdy dziecko wchodząc do nowej grupy rówieśników i zna, chociaż jedną osobę, może mu to bardzo ułatwić te pierwsze trudne dni.

Dziecko powinno być przygotowywane stopniowo, nie róbmy wszystkiego na raz, rozciągnijmy ten proces w czasie, aby mogło oswoić się z myślą o tym, że pójdzie do przedszkola.

#### **Czy dziecko dojrzało do pójścia do przedszkola ?**

Zazwyczaj dzieci osiągają tę dojrzałość między 3 a 4 rokiem życia. Zależy to od tempa ich indywidualnego rozwoju oraz doświadczeń.

Zdarza się, że najbliższe osoby (babcia, mama) swoim zachowaniem przeszkadzają dziecku w osiągnięciu dojrzałości.

Dziecko dojrzało do pójścia do przedszkola gdy:

- dobrze znosi nieobecność mamy (zostaje pod opieką innych członków rodziny lub znajomych osób);
- z własnej inicjatywy oddala się od mamy, nie trzyma się kurczowo jej spódnicy (na spacerze odchodzi daleko nie oglądając się na mamę, potrafi samo odnaleźć drogę do domu);
- potrafi wykonać proste czynności samoobsługowe – zgłaszanie potrzeby fizjologicznej i *samodzielne* korzystanie z toalety, mycie rąk, podciąganie rajstop, zakładanie koszulki i luźnego sweterka, rozpoznawanie swoich ubrań, *samodzielne* jedzenie łyżką i picie z kubeczka.

Wymagania jakie stawia przedszkole w zakresie samoobsługi sprowadzają się do:

- komunikowania potrzeb fizjologicznych,
- umiejętności zdjęcia i podciągnięcia majteczek,
- korzystania z papieru toaletowego,
- umiejętności umycia rąk mydłem i wytarcia w ręcznik,
- umiejętności samodzielnego jedzenia (posługiwania się łyżką i widelcem) a także gryzienia !
- samodzielnego ubierania i rozbierania się dziecka (przynajmniej podejmowania takich prób).