



## PORADNIK DLA RODZICA

Nieuchronnie zbliża się dzień, kiedy Twoje dziecko po raz pierwszy pójdzie **do przedszkola**. Jest to ogromne przeżycie zarówno dla rodziców jak i naszych maluszków. Warto jest odpowiednio przygotować się do tego wydarzenia, by stres z nim związany był jak najmniejszy.

### **Zacznijmy od siebie**

Dziecko niemal od pierwszych chwil swojego życia naśladuje rodziców. To my jesteśmy jego autorytetem, to w nas się wpatruje. Nasze zachowanie ma ogromny wpływ na naszego malca. Jeśli dziecko zauważy w naszym zachowaniu strach to prawdopodobnie zareaguje tak samo, nawet z podwójną siłą. Natomiast jeśli sami pozytywnie podejmiemy do nowej sytuacji to i pociecha uzna to za ciekawą przygodę. Nie traktujmy więc przedszkola jako przykry obowiązek dla dziecka czy instytucji, do której dziecko musi chodzić, ale jako miejsce, gdzie maluch może wiele się nauczyć, spędzić ciekawie czas i poznać swoich pierwszych przyjaciół. Potraktujmy przedszkole jako kolejny etap związany z wychowaniem malucha. Poznanie przedszkola "od środka" pozwoli rozwiązać wątpliwości.

### **Metoda małych kroczków**

Im szybciej zacniemy oswajać pociechę z nową sytuacją tym lepiej i dla nas i dla niego. Maluch musi być na nią gotowy. Warto robić to stopniowo, metodą małych kroczków. Możemy zacząć od rozmów o przedszkolu. O tym jak tam jest, kto tam przychodzi, co tam się robi. Komunikaty powinny być jasne, ale pozytywne np.: w przedszkolu czekają na Ciebie inne dzieci, będziesz mógł się z nimi bawić. Można również czytać tzw. bajki- pomagajki np.: „Zuzia idzie do przedszkola” seria Mądra Mysz lub „Pierwszy dzień Kamilka w przedszkolu” seria Bajki - zasypianki.

Jeśli nasz maluch przebywał wyłącznie z nami warto, by zaczął przebywać pod opieką innych osób, np.: babci czy opiekunki. Pierwsze rozstania powinny być krótkie, z czasem można je wydłużyć. Poprzez przebywanie z kimś innym maluch będzie miał szansę przekonać się, że nie tylko z mamą można się fajnie bawić. Warto również organizować w domu zajęcia podobne do tych w przedszkolu, np.: lepienie z plasteliny, malowanie, a także wybrać się na spacer drogą, którą maluch będzie pokonywał idąc do przedszkola. Postarajmy się, by dziecko było jak najbardziej samodzielne w podstawowych czynnościach tj. korzystanie z toalety, jedzenie, rozbieranie, jak również jasno sygnalizowało swoje potrzeby. Jeżeli jeszcze tego nie osiągnęło, wykorzystajmy do tego lato. Bądźmy cierpliwi, kiedy dziecko będzie długo samo się ubierało, zakładało buty, jadło samodzielnie posiłek czy radziło sobie w toalecie. Bądźmy przy nim i wspierajmy je, ale nie wyręczajmy w tych czynnościach. Dużo łatwiej adaptują się dzieci samodzielne, niż te zależne od dorosłych.

### **Jak przetrwać pierwsze dni?**

Wieczorem przed pierwszym dniem w przedszkolu możemy wspólnie z dzieckiem przygotować ubrania, a także rzeczy, które z sobą zabierze. Dzięki temu zauważy, że to o czym mu wcześniej mówiliśmy dzieje się naprawdę i w kolejny dzień pójdzie do przedszkola. Pamiętajmy, by nie zakładać dziecku ubrań, których zdejmowanie czy ubieranie może sprawiać problem np.: koszulka zapinana pod szyją. Mówmy dziecku dokładnie, o której po nie przyjdziemy. Tłumaczenie, że będziemy zaraz po obiedzie nie jest trafne. Dziecko może pomyśleć, że jak tylko wstanie od stolika to my już będziemy obok i czekając na nas nie zajmie się już żadną inną czynnością. Warto jest wyjść nieco wcześniej do przedszkola, by na spokojnie pożegnać się z dzieckiem. Najlepiej, by malucha odprowadzała osoba, z którą ono łatwiej się rozstaje. W żadnym wypadku nie wymykajmy się „cichaczem”, gdyż dziecko może poczuć się oszukane i stracić zaufanie. Koniecznie dotrzymujemy danego słowa i odbierzmy dziecko o wyznaczonej porze. W drodze powrotnej z przedszkola, bądź w domu możemy zapytać malucha o to co robiło danego dnia. Jeśli jednak nie chce ono o tym mówić, to nie naciskajmy.

### Rozmawiamy z nauczycielkami

Pierwsze dni na pewno będą bardzo emocjonujące. Nie dajmy się jednak zwariować. Dbajmy o dobrą komunikację z nauczycielkami. Ważna jest zwięzła wymiana informacji. Pytajmy nie tylko o to czy dziecko zjadło posiłek, ale jakie poczyniło postępy, czy nawiązuje kontakty z rówieśnikami, w jakim stopniu jest samodzielne. Nie wymagajmy jednak od nauczycielki długich i wyczerpujących rozmów na temat naszego dziecka – oprócz naszego malucha nauczycielka zajmuje się również innymi dziećmi i niekoniecznie może mieć czas na takie rozmowy :-). Zawsze można umówić się na konsultacje indywidualne w sprawie naszego malucha.

#### 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.

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 swoim zachowaniem utrudniają dziecku osiągnięcie dojrzałości.



#### PAMIĘTAJMY

- ✓ Dajmy dziecku ukochaną maskotkę.
- ✓ Pożegnajmy się z dzieckiem już w szatni szybko i bez łez.
- ✓ Powiedzmy dziecku, kiedy i kto po nie przyjdzie, zapewnijmy je o naszej miłości i że na pewno mama/tata je odbierze.
- ✓ Dotrzymujmy obietnic, przyjdźmy po dziecko punktualnie. Na początku wcześniej, stopniowo wydłużając długość przebywania dziecka w przedszkolu.
- ✓ Chwalmy dziecko za jego dzielność i umiejętność radzenia sobie w każdej sytuacji.
- ✓ Dajmy sobie i jemu czas na oswojenie z nową sytuacją;
- ✓ Bądźmy konsekwentni.
- ✓ **Nie zastraszajmy hasłami typu: w przedszkolu cię nauczą, jak będziesz niegrzeczny to pójdziesz do przedszkola...**
- ✓ Zadbajmy, aby było jak najbardziej samodzielne.
- ✓ Przygotujmy dziecku worek z PODPISANYMI ubraniami na zmianę.

Każde dziecko jest inne. Jedne szybko adaptują się do nowych warunków, a innym zajmuje to więcej czasu. Ważne jest, by zachować konsekwencję, skoro zdecydowaliśmy się na przedszkole. Nie zapominajmy o pozytywnym nastawieniu i uśmiechu na twarzy.

*I na koniec... Przygotujmy SIEBIE na rozstanie z dzieckiem...*

*Z życzeniami dobrej współpracy*

*Ewa Kulczyńska*

*Dyrektor Przedszkola nr 17*