

Pierwsze dni w przedszkolu – bez stresu

Autor: Małgorzata Broniszewska

Rodzice odgrywają niebagatelną rolę w przygotowywaniu dziecka do pójścia do przedszkola. Podpowiadamy, w jaki sposób „oswoić” pociechę z przedszkolem.

Każdemu z nas zależy na tym, by dziecko czuło się w przedszkolu dobrze, bezpiecznie i komfortowo. Oddając je na cały dzień pod opiekę wykwalifikowanych, ale bądź co bądź obcych nam i maluchowi osób, mamy często poczucie dyskomfortu i wyrzuty sumienia. W pewnym sensie czujemy, że oddaliśmy się od własnego dziecka, opuszczamy je.

Nic bardziej mylnego! Jeżeli postaramy się, żeby dziecko rozpoczęło edukację przedszkolną dobrze do niej psychicznie i emocjonalnie nastawione, okaże się, że wspomnienia z przedszkola będą dla niego pozytywnym bagażem uczuciowym na całe życie. Przecież my sami mamy dobre skojarzenia z czasem własnego dzieciństwa związanego ściśle z pobytem w przedszkolu. Jeśli pozytywnie nastawimy dziecko do nowego etapu w życiu, sami będziemy mieli lepsze samopoczucie, obserwując jak bardzo cieszy się ono na myśl o nowym dniu w przedszkolu, spotkaniu z rówieśnikami i nauczycielami. Dzięki temu nauczymy malucha również samodzielności i damy mu możliwość szerszego poznania świata, niż sami bylibyśmy w stanie zapewnić. A to przecież takie ważne!

Jak zminimalizować negatywne skutki adaptacji dziecka do przedszkola?

- **Nie przeciągaj pożegnania w szatni**, pomóż dziecku rozebrać się, pocałuj je i wyjdź, przekazując maluszka nauczycielowi.
- **Nie zabieraj dziecka do domu, kiedy płacze przy rozstaniu** – jeśli zrobisz to choć raz, będzie wiedziało, że łzami można wszystko wymusić.
- **Nie obiecuj**: jeśli pójdziesz do przedszkola, to coś dostaniesz; kiedy będziesz odbierać dziecko, możesz dać mu maleńki prezent, ale nie może to być forma przekupywania, lecz raczej nagrody. Z czasem ten bodziec stanie się zbędny.
- **Kontroluj, co mówisz**. Zamiast: „już możemy wracać do domu”, powiedz: „teraz możemy iść do domu”. To niby niewielka różnica, a jednak pierwsze zdanie ma negatywny wydźwięk.
- **Nie wymuszaj na dziecku**, żeby zaraz po powrocie do domu opowiedziało, co wydarzyło się w przedszkolu – to powoduje niepotrzebny stres.
- **Jeśli dziecko przy pożegnaniu płacze**, postaraj się, żeby przez kilka dni odprowadzał je do przedszkola tata lub inna osoba, którą dziecko zna.

- **Staraj się określać, kiedy przyjdiesz po dziecko w miarę dokładnie:** nie mów „przyjdę, kiedy skończę pracę”, ponieważ dziecko nie wie, o której godzinie rodzice ją kończą. Lepiej powiedzieć: „odbiorę cię z przedszkola po podwieczorku/po obiedzie”. To dla dziecka dobra miara czasu, gdyż wie, kiedy są posiłki. Najważniejsze jest to, by **DOTRZYMYWAĆ SŁOWA!**
- **Nie okazuj negatywnych emocji:** nie płacz, nie wracaj pod drzwi, gdy słyszysz, że maluch płacze. Takie zachowania są u dziecka rozpoczynającego funkcjonowanie poza środowiskiem rodzinnym zupełnie normalne! Jednak kiedy zobaczy, że rodzic czuje się niepewnie w sytuacji pozostawiania swej pociechy w przedszkolu, będzie miało wrażenie, że dzieje się coś złego, a to spotęguje stres.
- **Każde dziecko uspokaja się** w zasadzie od razu po zamknięciu drzwi do sali, ponieważ absorbują je nowi koledzy, wielość zabawek, a życzliwa i uśmiechnięta pani zawsze dziecko przytuli, weźmie na kolana i uspokoi, zajmując uwagę dziecka czymś miłym i pozytywnym.
- **Tłumacz dziecku, że reguły obowiązujące w przedszkolu są dobre.** Dzieci lubią, gdy ich świat jest uporządkowany i ma swoją harmonię. Brak zasad i wymogów ze strony nauczyciela sprawia, że dziecko odczuwa chaos, a to powoduje z kolei brak poczucia stabilności i bezpieczeństwa w nowym miejscu.
- **Wszystkie wątpliwości lub pytania kieruj do nauczyciela.** To osoba, która spędza z dzieckiem większość dnia, więc doskonale je zna i jest kompetentna w swoim zawodzie. Na pewno uzyskasz pomoc i osiągniesz porozumienie. Dziecko widząc, że rodzice rozmawiają z nauczycielem, czuje się bezpieczne.

Jak przygotować swoją pociechę do rozłąki, wymagań i zasad panujących w przedszkolu?

- **Kupujcie razem z dzieckiem wyprawkę przyszłego przedszkolaka.** Jeśli dziecko samo wybierze kaptcie, piżamkę do spania, kolorowe kredki czy też woreczek na strój do ćwiczeń, wtedy przychodząc do przedszkola we wrześniu będzie miało coś swojego, co do niego należało wcześniej i będzie mu łatwiej, choć to tylko przedmioty.
- **Pozwalajcie dziecku oglądać wszystko, co wspólnie kupiliście, tyle razy, ile zechce.** Oglądanie można zamienić w zabawę; można opowiadać dziecku, do czego te przedmioty będą mu służyły, jakie cudowne rzeczy można za ich pomocą zrobić i czego one nauczą.
- **Kupcie dziecku książeczkę o przedszkolu.** Doskonali specjaliści, pedagodzy, psychologzy i terapeuci napisali książki o przedszkolu w sposób doskonale przystosowany do sposobu przyswajania przez dziecko wiedzy o świecie. Jeśli poczytacie maluchowi takie publikacje, odkryjecie przed nim „nieznany świat”, sprawicie, że przestanie się go bać i wzbudzicie ciekawość, która sprawi, że pójdzie do przedszkola z przyjemnością. Do takich pozycji książkowych należą m.in: *O przedszkolu* Czesława Kulisiewicza, *Witajcie w przedszkolu!*

Ingrid Kellner i Jutty Garbert czy *Poradnik przedszkolaka. Mój pierwszy dzień w przedszkolu* Magdaleny Chrzanowskiej.

- **Przychodźcie na przedszkolny plac zabaw.** Pozwólcie oswoić się dziecku z budynkiem przedszkola oraz przedszkolnym ogrodem; stwórzcie sposobność, by obserwowało, jak bawią się dzieci, które są już przedszkolakami, jak zachowują się nauczycielki w przedszkolu, jak zorganizowany jest dzień. Dziecko z czasem włączy się w zabawę i pozna zasady obowiązujące na placu zabaw w przedszkolu. Będzie to znana już mu strona życia przedszkola.
- **Opowiedzcie dziecku, jak to było, gdy sami byliście przedszkolakami.** Przedstawcie przedszkole jako miejsce przyjazne, pełne zabawy i ludzi, którzy są przyjaźni. Mówcie o tym, jak wspaniale wspominać czas spędzony w przedszkolu. Jeśli dziecko ma świadomość, że rodzice lubili przedszkole, nie będzie się go obawiało, a wasza postawa wzmocni jego przekonanie, że każdy chce być przedszkolakiem.
- **Nauczcie dziecko piosenki lub wierszyka o przedszkolu.** Poczucie się ono pewniej, gdy dowie się od was, że w przedszkolu nauczy się ich o wiele więcej. Wytlumaczcie, że zdobywanie wiedzy jest bardzo ważne, bo pozwala lepiej zrozumieć otaczający świat i ludzi, a panie w przedszkolu potrafią zrobić to doskonale.
- **Zaproponujcie dziecku, by pobawiło się z Wami w przedszkole.** Zorganizujcie dziecku w domu dzień podobny do tego, jak wygląda w przedszkolu. Pobawcie się z nim, zorganizujcie mini zajęcia dydaktyczne, poćwiczcie czynności samoobsługowe, połóżcie się na godzinkę po obiedzie, tak jak to jest w czasie poobiedniej drzemki, obejrzyjcie z dzieckiem bajkę, zjedzcie podwieczorek. Jeśli zapoznacie malucha z nowym rytmem dnia, łatwiej mu będzie przystosować się do nowych reguł.
- **Pozwólcie wybrać dziecku zabawkę, która razem z nim pójdzie do przedszkola.** Niech ma towarzysza, któremu może opowiedzieć o swoich smutkach lub radościach. Da mu to poczucie bezpieczeństwa, będzie kojarzyło się z domem i ułatwi oczekiwanie na rodziców.

Stwarzając dziecku możliwość oswojenia się z przedszkolem, zanim pozostanie ono tam bez nas, dajemy mu także czas na przygotowanie się do tego pod względem psychicznym, emocjonalnym. Pozwalamy, by nowy świat przedszkolnego placu zabaw lub sali nie był już całkiem obcy i „wrogi”. **Musimy mieć jednak świadomość, że lęku czy strachu u dziecka nie uda nam się całkowicie wyeliminować.** Im lepiej poinformujemy nauczyciela o swoich oczekiwaniach oraz „specyfice” naszej pociechy, tym mniej stresujący będzie to moment zarówno dla nas, jako rodziców, i dla nauczycieli, ale przede wszystkim dla samego dziecka, które jest przecież najważniejsze.

Każdy maluszek jest inny! Ma swoją osobowość, charakter, upodobania, zainteresowania i lęki. **Nie ukrywajmy więc przez nauczycielem i personelem przedszkola żadnych istotnych informacji o dziecku**, mając płonną nadzieję, że „może się nie wyda, może się nic nie zdarzy lub może jakoś to będzie”. Nauczyciele w przedszkolu to osoby wykształcone, kompetentne i doświadczone w swoim zawodzie – naprawdę zrozumieją wiele, a często nawet pomogą!

13 podstawowych informacji, które warto przekazać nauczycielowi w przedszkolu:

1. Czy dziecko lubi się bawić z rówieśnikami lub rodzeństwem i jakie zabawy najczęściej je interesują?
2. Czy dziecko jest otwarte na nowe wrażenia i ludzi? Jak to okazuje?
3. Czego dziecko się boi?
4. Jaki rodzaj zabawek dziecko preferuje i czym bawi się najczęściej?
5. Jakie sytuacje powodują u dziecka płacz lub zdenerwowanie?
6. Czego dziecko nie lubi jeść, a co lubi najbardziej?
7. Jakie czynności samoobsługowe dziecko wykonuje samodzielnie, a przy których potrzebuje pomocy?
8. Co najlepiej dziecko uspokaja?
9. Jakie są mocne strony dziecka (rysowanie, lepienie z plasteliny, uczenie się wierszy, śpiewanie, aktywność fizyczna, aktywność słowna itp.)?
10. Jakich czynności dziecko nie lubi wykonywać?
11. Jak można zmotywować dziecko do podjęcia nowych działań?
12. Jakie były dotychczasowe reakcje dziecka na rówieśników?
13. W jaki sposób dziecko okazuje zdenerwowanie i smutek?