

# **„IDZIEMY DO PRZEDSZKOŁA”**

## **Poradnik dla rodziców dzieci 3- letnich**



## DRODZY RODZICE!

Pójście do przedszkola to wielkie wyzwanie dla dziecka. Wiele zmieni się w jego życiu – nowe miejsce, nowe osoby, plan dnia... Kilkulatek potrzebuje czasu, aby przyzwycząić się do nowych warunków.

**Kilka rad i wskazówek:**

### 1. Raz podjęta decyzja powinna być konsekwentnie realizowana.

Rodzice muszą być przekonani, że pójście dziecka do przedszkola jest decyzją najlepszą zarówno dla nich, jak i niego. Jeżeli chcemy, aby dziecko przyjęło naszą decyzję z ufnością, bezwzględnie nie możemy okazać mu naszego wahania i wątpliwości. Nie należy też pytać dziecka trzy-, a nawet czteroletniego: Chcesz chodzić do przedszkola? Chcesz się bawić z dziećmi w przedszkolu? Co zrobicie, gdy dziecko powie, że nie chce? Takich pytań się małym dzieciom nie zadaje. Przecież to nie ono, tylko my, dorośli, decydujemy o tym, co jest dla niego dobre. Na pewno trzeba dziecko oswoić z myślą pójścia do przedszkola i cierpliwie tłumaczyć: **Mama chodzi do pracy. Tatuś też chodzi do pracy. Siostra chodzi do szkoły, a brat do żłobka. W domu nikogo nie ma i dlatego ty musisz chodzić do przedszkola.**

### 2. Nastaw dziecko pozytywnie.

Opowiadając dziecku o przedszkolu, mów tylko pozytywnie (szczególnie akcentując słowo „przedszkole”), np.: W przedszkolu jest dużo dzieci, które się bawią kolorowymi zabawkami. Pani ogląda z dziećmi książeczki, czyta wierszyki, buduje z klocków wieże i garaże dla samochodów. W przedszkolu jest bardzo wesoło i przyjemnie, dlatego wszystkie dzieci lubią chodzić do przedszkola i ty też tam będziesz chodził. Dobrze jest też powiedzieć dziecku, kto będzie je zaprowadzał do przedszkola, a kto odbierał. Ważne, by zawsze trzymać się ustalonego porządku. Zdarza się też tak, że rodzice nie radząc sobie z dziećmi w różnych sytuacjach, straszą przedszkolem i nauczycielką, mówiąc: Nie chcesz, to nie jedz, jak pójdziesz do przedszkola, to ona cię wszystkiego nauczy – jedzenia też. Zobaczysz, jak pójdziesz do przedszkola, to migiem będziesz sprzątał zabawki i nikt ci nie pomoże. Już niedługo, jak pójdziesz do przedszkola, pani nauczy cię posłuszeństwa itd. Tego typu uwagi skutecznie zniechęcają dzieci do nauczycielki i do przedszkola. Niepotrzebnie wywołują dodatkowy stres utrudniający pierwsze kontakty z nauczycielką i nasilają niepokój w pierwszych dniach pobytu w przedszkolu.

### 3. Naucz dziecko samodzielności.

Pierwsze dni pobytu dziecka w przedszkolu to duży stres, który narasta w przypadku gdy dziecko jest mało samodzielne. Dziecko odczuwa wówczas niepokój: Czy pani tak jak mama wytrze pupę? Czy podciągnie majtki? Czy nakarmi? Czy ubierze w szatni? itd. Aby ten stres choć trochę zminimalizować, należy wcześniej zadbać, by dziecko (na miarę swoich możliwości) radziło sobie w takich sytuacjach jak: zgłaszanie potrzeb

fizjologicznych, samoobsługa w toalecie (wycieranie pupy, podciąganie majtek, spuszczenie wody), ubieranie się i rozbieranie w sali (szatni), a także siedzenie podczas posiłku przy stole, trzymanie łyżki i jedzenie. Te czynności są do opanowania przez małe dziecko, o ile tylko pozwoli mu się je w domu wykonywać samodzielnie.

*Dlatego podczas pobytu dziecka w przedszkolu należy zadbać o wygodne ubranie (nie za ciasne), nie wymagające zapinania guzików, pasków przy spodniach, zasuwania suwaków, sznurowania butów. Dobrze byłoby razem z dzieckiem wybrać rzeczy, które po raz pierwszy zabierze ze sobą do przedszkola, (ubrania na zmianę, kocyk) ulubioną maskotkę, która pomoże mu przetrwać ten trudny czas.*

#### **4. Nie wprowadzaj atmosfery pośpiechu, tylko czule, ale stanowczo pożegnaj się z dzieckiem**

Nie jest wskazane przyprowadzanie dziecka do przedszkola w ostatniej chwili, gdyż pośpiech podczas rozbierania i zniecierpliwienie temu towarzyszące wprowadzają dziecko w stan niepokoju i pobudzenia. Spiesząc się, nie mamy czasu na uśmiech ani na pochwałę. Sami wtedy rozbieramy dziecko, układamy ubranka w szafce, a potem dziwimy się i narzekamy, że dzieci samodzielnie nie podejmują takich działań. Zachowując się w ten sposób, skutecznie je do tego zniechęcamy. Pożegnanie z dzieckiem powinno być czule, ale krótkie: *uśmiech, buziak i pa - pa.*

Małe dziecko nie ma poczucia czasu, dlatego zapewnienia typu: *Zaraz po ciebie przyjdę... Tylko chwilkę tu pobędziesz i zaraz wrócę... Idę do sklepu, żeby ci coś kupić... nie mają dla niego żadnego znaczenia. Zdecydowanie lepiej jest powiedzieć: Przyjdę po ciebie po leżakowaniu... Jak zjesz podwieczorek, będę na ciebie czekała w szatni..* Takie informacje są dla dziecka zrozumiałe, bo wie, że jak zje obiad, wstanie z leżaka, to mama będzie na niego czekała. Bardzo ważne jest dotrzymywanie słowa. Daje ono dzieciom poczucie bezpieczeństwa i zarazem pewność, że rodzic przyjdzie. Dzieci o zachwianym poczuciu bezpieczeństwa w dramatyczny sposób rozstają się z najbliższymi, a ich rozpacz trwa dłużej.

#### **5. Poświęć dziecku więcej czasu niż zwykle.**

Pierwsze dni pobytu dziecka w przedszkolu to trudny okres dla rodziców i dzieci. Dlatego szczególnie w tym czasie należy okazać dziecku więcej zainteresowania niż zwykle. Trzymając na kolanach, zapytać: **Co robiłaś dzisiaj w przedszkolu? Z kim się bawiłaś? Jak ma na imię twój nowy kolega?**

Nie należy natomiast zadawać pytań typu: Co dzisiaj jadłeś na obiad? Zjadłeś wszystko, co pani ci nałożyła? Czy pani cię karmiła? Dlaczego wszystkiego nie zjadłeś? itd. Odpowiedzi na te pytania są ważne, ale tylko dla rodziców, nie dla dziecka. Dlatego proszę się nie dziwić, że ono nie potrafi na nie odpowiedzieć. Na te pytania rzetelnie odpowie nauczycielka. W rozmowie z dzieckiem należy położyć nacisk na jego samopoczucie w przedszkolu, relacje z kolegami, podejmowane zabawy oraz na zaradność życiową. W tym trudnym czasie należy mu okazywać w szczególny sposób zainteresowanie, miłość, czułość. Częściej niż zwykle przytulać, wyrażać zadowolenie z najdrobniejszych osiągnięć, ale nie nagradzać, kupując kolejną zabawkę.

## 6. Pluszowa zabawka pomoże przetrwać trudny czas.

Dziecku łatwiej będzie przeżyć rozstanie z rodzicem i chętniej wejdzie do sali zabaw, trzymając pod pachą swojego pluszaka. Każde dziecko ma w domu swoją ukochaną pluszową zabawkę – pluszowego misia, sfatygowanego koziołka, czarno-białego pieska. Zabawka będzie mu przypominała dom rodzinny. Należy jednak pamiętać, żeby nie wsuwać do kieszonki dziecka malutkiej zabaweczki, którą łatwo zgubić, np. z jajka niespodzianki, bo to wywoła nową falę rozpaczy. Do przedszkola nie należy również przynosić zabawek bardzo atrakcyjnych i drogich. Nauczycielka skupia swoją uwagę przede wszystkim na dzieciach i nie może pilnować zabawek. Jeżeli w sali pojawia się jedna nowa atrakcyjna zabawka, wszystkie dzieci chcą się nią bawić w tym samym czasie. Rodzą się konflikty, a małym dzieciom trudno zrozumieć słowa: Poczekaj... Za chwilę... Jak Kasia skończy zabawę, to wtedy ty się pobawisz...

## 7. Przyzwyczajaj dziecko do przedszkola stopniowo.

Małe dzieci szybko się męczą z powodu nadmiaru wrażeń i hałasu. Dlatego należy je przyzwyczajać do przedszkola poprzez stopniowe wydłużanie czasu pobytu. Jednak trzeba pamiętać o tym, że nadejdzie taki dzień, w którym dziecko będzie musiało zostać dłużej, położyć się po raz pierwszy na leżaku. W związku z tym dzieci będą protestowały i płaczem wyrażały sprzeciw, a nawet buntu.

## CO DO PRZEDSZKOLA?

- *Luźne spodnie lub spódnica w gumkę, bluza lub lekki sweterek – czyli ubiór „na cebulkę”, ważniejsza wygoda od elegancji*
- *Kapcie – najlepiej na rzepy, kurtka z suwakiem, który łatwo się zapina*
- *Ubrania z rozciągliwymi dekolami*
- *Majtki i spodnie na zmianę (gdyby zdarzyła się „wpadka”)*
- *Podkoszulek do przebrania (gdy przy zupie zadrży ręka)*
- *Podpisany kocyk*
- *Duża paczka chusteczek*
- *Ukochany miś, dzięki któremu łatwiej będzie przeżyć rozstanie z mamą*

Opracowała: Natalia Dykty