

PRZEDSZKOLACZEK



PUBLICZNE PRZEDSZKOLE NR 3 W RADOMIU

WRZESIEŃ 2024

JAK POMÓC W ADAPTACJI NA POCZĄTKU?

Dobrze, jeszcze przed posłaniem dziecka do przedszkola, uświadomić sobie, jakie macie priorytety, bowiem wskazane byłoby umieszczenie na pierwszym miejscu dobrego samopoczucia waszego malucha. Warto zrezygnować z walki za wszelką cenę o posiłki, czystość, nowe umiejętności. Przynajmniej na początku lepiej mieć spokojne, zadowolone dziecko z pustym brzuszkiem i brudnym ubrankiem, niż najedzone i czyste, ale z długotrwałym urazem do przedszkola w ogóle. Na dbanie o szczegóły będzie jeszcze czas. Drobne straty są wliczone w całe wydarzenie.

Bardzo pomocne w adaptacji będzie ograniczenie do minimum także innych stresów. Po pierwsze chodzi o wyłączenie na czas pierwszych tygodni większych wrażeń czy życiowych zmian. Jeśli nie macie innego wyjścia, wówczas dołóżcie wszelkich starań, by wręcz podwójnie zadbać o potrzeby swojej pociechy, szczególnie te emocjonalne.

Ustalony porządek dnia, bez niespodzianek czy zaskakiwania dziecka zmianami, to bardzo istotne oparcie w zmaganiu się malucha z przedszkolną rewolucją. Dziecko będzie wam bardzo wdzięczne (choć nie spodziewajcie się, że to wyrazi) za okazane zrozumienie dla jego zmęczenia, niepokojów, protestów, żalu, łez, rozdrażnienia i innych emocji, które z reguły trudno wam akceptować. One nie są skierowane przeciw wam, lecz wynikają z poczucia osamotnienia, utraty poczucia bezpieczeństwa, z nadmiaru wrażeń, nowości, zmian, hałasu oraz z godzin oczekiwania na wasze przyście do przedszkola. Są to doznania w pełni uzasadnione i maluch potrzebuje czasu, by na nowo uporządkować swój świat, a wasza troska znacznie się do tego przyczyni.

Trzylatki bardzo przywiązują się do pewnych rytuałów, co daje im poczucie bezpieczeństwa, tak potrzebne w pierwszych dniach przedszkola. Rytm poranka najlepiej ze sporym wyprzedzeniem zorganizować tak, jak będzie wyglądać od pierwszych dni przedszkola. Warto więc wypracować kilka zachowań, które będziecie mogli powtarzać każdego dnia. Pięć minut zabawy, wspólne śniadanie czy wysłuchanie ulubionej piosenki to pozornie drobnostki, ale sprawiają, że rzeczywistość staje się dla dziecka przewidywalna. Powtarzanie w drodze do przedszkola przez kilka dni tej samej historii, może was nużyć, ale dla dziecka będzie wsparciem. Na pożegnanie umówcie się, że pomachacie już z korytarza czy przez okno, zapewne pomoże to w zaakceptowaniu rozstania.

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
- Posyłać do przedszkola dziecko, 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. 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.

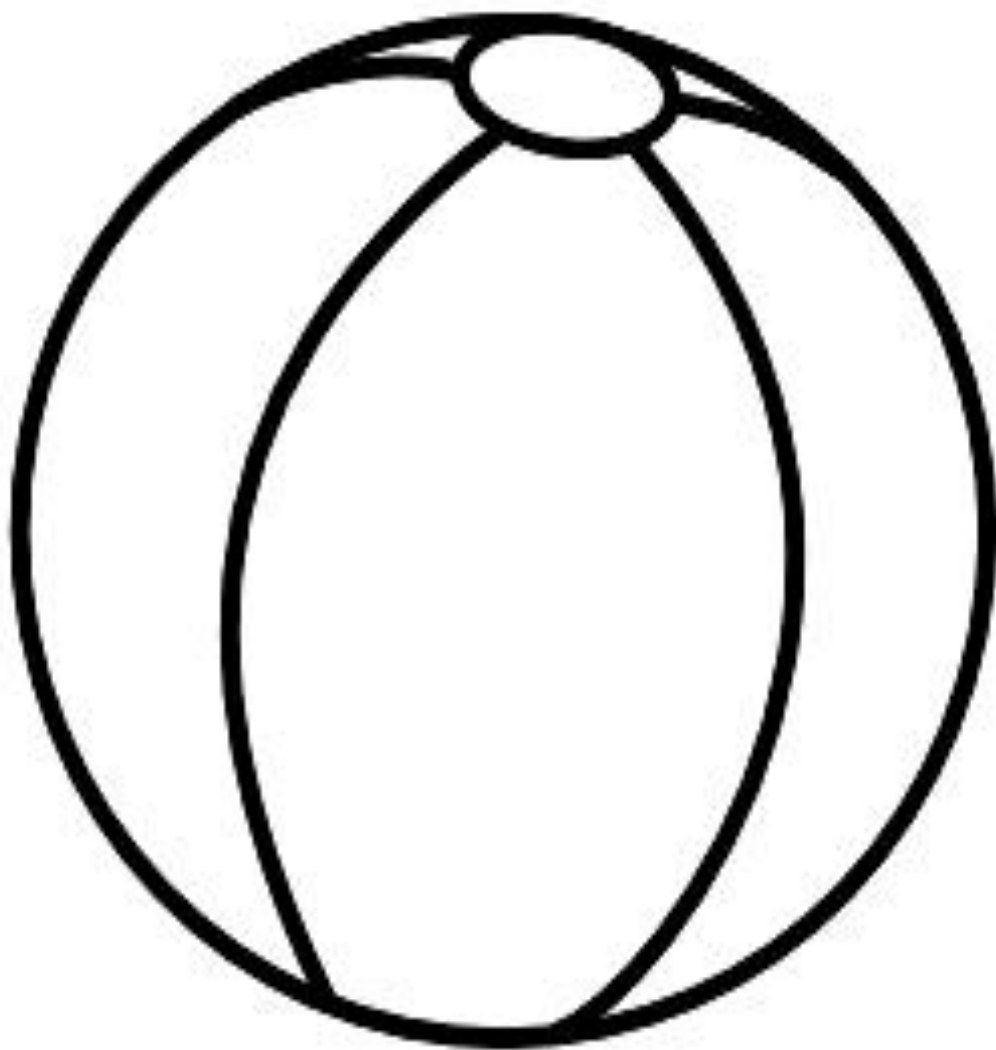
RADY DLA RODZICÓW

- Nie przeciągaj pożegnania w szatni; pomóż dziecku rozebrać się, pocałuj je i wyjdź.
- 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 małeńki prezencik, ale nie może być to forma przekupywania.
- Kontroluj się co mówisz. Zamiast: już możemy wracać do domu, powiedz: teraz możemy iść już do domu. To niby nie wielka różnica, a jednak pierwsze zdanie ma negatywny wydźwięk.
- Nie wymuszaj na dziecku, żeby po przyjeździe 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 ktoś inny np. tato, rozstania z tatą są mniej bolesne.
- Pamiętaj: żegnaj i witaj swoje dziecko zawsze uśmiechem!!!
- 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.
- Droge 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.

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.

PRZEDSZKOLAKU!!!

Razem z mamą lub tatą pokoloruj piłkę kredkami lub farbami.



Opracowała Magdalena Stopa

Martyna Matysiak