

Drodzy rodzice przyszłych przedszkolaków!!!

Przedszkole może być fascynujące i atrakcyjne, ale oprócz pozytywnych emocji nowe miejsce prawie zawsze przynosi pewien stres.

Dla dziecka przedszkole może być pięknym miejscem pełnym wspaniałych zabawek, ale to nie zawsze znaczy, że będzie się tam czuło pewnie i bezpiecznie.

Co zrobić by adaptacja w przedszkolu nie była trudna? Musimy oczywiście się do niej odpowiednio przygotować.

- Pomóżcie dziecku stać się samodzielnym przedszkolakiem. Na tej ważnej umiejętności powinniście skupić się najbardziej! Szczególnie w wakacje, gdzie jest trochę więcej czasu i możemy poczekać aż maluch, np. sam włoży spodnie (nawet gdyby miały być tył na przód! – jak będzie mu niewygodnie, to potem sam zrozumie, że trzeba się przebrać). Samodzielność otwiera drzwi do wszystkich innych umiejętności, a do tego bardzo ułatwia życie przedszkolakom – i tym trzyletnim, i tym sześciolatkiem, a potem nawet w szkole, na studiach itd. Oczywiście umiejętności związane z samodzielnością będą kształtowane w przedszkolu. Wasz maluch nie musi umieć już wszystkiego – spokojnie. Ale nie zapominajcie, że rodzice, babcia, dziadek mają niezwykle ważny udział w tym aspekcie życia. Bądźcie przy dziecku i wspierajcie je, ale nie wyręczajcie!
- Jeżeli wasze dziecko nie jest przyzwyczajone do pozostawiania pod opieką obcych osób, warto trochę to poćwiczyć – na luzie. Proponuję umówić się z dziadkami, inną mamą albo z profesjonalną opiekunką na wspólną wizytę, np. w sali zabaw. Jeszcze przed wyjściem warto uprzedzić dziecko, że np. w trakcie pobytu w sali będą Państwo potrzebowali na chwilę wyjść – na przykład coś załatwić. Nie znikajcie niezauważeni – powiedzcie dziecku, że wychodzicie i za chwilę wrócicie. Pożegnajcie się. Jeżeli dziecko będzie płakać przy pożegnaniu, pozwólcie mu na to, przytulcie go, dajcie mu czas. Pokażcie mu, że wiecie, iż pożegnanie może być trudne. I wróćcie po niezbyt długim czasie. Nawet jeżeli taka próba nie obejdzie się bez płaczu, to jednak dla dziecka jest to ważne doświadczenie – dzięki niemu w przedszkolu będzie pamiętało, że już były takie sytuacje i za każdym razem wracaliście.
- Pozytywnie nastawcie dziecko do przedszkola. W domu dużo rozmawiajcie o przedszkolu, opowiadajcie, że będzie mogło bawić się z kolegami, rysować, budować itp. A może opowiecie mi historię o tym jak Wy chodziliście do przedszkola? Pokażcie zdjęcia. Przedstawcie realny, ale nie wyidealizowany obrazu przedszkola. Pamiętajcie, że wszystko, co mówicie na temat przedszkola, wpływa na to, jak dziecko się w nim się czuje.
- Razem wybierzcie się na zakupy. Skompletujcie wyprawkę przedszkolną. Stwórzcie np. specjalny znaczek, którym podpiszecie książki, ubrania czy buty.

- Stwórzcie poranny rytuał, da on poczucie bezpieczeństwa. Może to być wspólna pięciominutowa zabawa, wysłuchanie lub zaśpiewanie ulubionej piosenki.
- Pamiętaj, aby dziecko zabrało z domu ulubioną zabawkę, przytulankę, poduszkę, kocyk lub chusteczkę, co pomoże mu przetrwać ten trudny czas. Jednak może być taka sytuacja, że ze względów epidemiologicznych będzie zakaz przynoszenia zabawek, itp. Wymyślcie razem, co może zabrać dziecko do przedszkola, co doda mu odwagi i pocieszy, np. wyjątkowy bidon, czy kanapnik ze specjalną naklejką.
- Spróbujcie się żegnać z dzieckiem czule, ale szybko. Nie wprowadzajcie atmosfery pośpiechu. Nie okazujcie dziecku własnych rozterek, bowiem wtedy przekazujecie mu swoje lęki. Pamiętajcie, że wasze zdenerwowanie i niepewność dziecko wyczuje natychmiast, a wtedy ... będę protestować jeszcze głośniejsze. Zwykle jednak dzieci szybko zapominają o smutku.
- Po przedszkolu poświęćcie dziecku więcej czasu niż zwykle. Okazujcie zainteresowanie, miłość, czułość. Częściej pójźcie z nim na spacer, poczytajcie ulubioną bajkę, pobawcie się w ulubioną zabawkę. Nie wypytujcie: Jak było w przedszkolu? Czy płakałeś? Jak długo płakałeś? Co zjadłeś? Spytajcie: Czym się bawiłeś? Jak ma na imię twój kolega? Jeśli dziecko będzie opowiadało o tym, co działo się w przedszkolu, koncentrujcie się na jego samopoczuciu, relacjach z kolegami i podejmowanych zabawach.
- Postarajcie się zredukować do minimum inne stresy, nowe sytuacje nie związane z przedszkolem, aby na czas pierwszych tygodni adaptacji wyłączyć większe wrażenia czy życiowe zmiany.
- Dbajcie o dobrą komunikację z wychowawcami. Ściśle z nimi współpracujcie. Od momentu przekroczenia drzwi przedszkolnych Wy, i Wasza pociecha, pani nauczycielka oraz każda osoba zaangażowana w rozwój Waszego dziecka MUSZĄ stanowić zespół, super TEAM!