



MAMO, TATO JUŻ WE WRZEŚNIU IDĘ DO PRZEDSZKOLA MARTYNKA

Kilka słów dla rodziców dzieci rozpoczynających edukację przedszkolną.

Jak zminimalizować negatywne reakcje, unikając błędów we własnym postępowaniu?

- **Nie przeciągaj pożegnań w szatni.** Pomóż dziecku rozebrać się, pocałuj je, przekaz dziecko nauczycielce.
- **Powiedz dziecku, kiedy odbierzesz je z przedszkola** – podając punkt w czasie, który będzie dla niego łatwy do określenia np. po obiedzie, po drzemce. Zawsze dotrzymuj obietnicy, bo inaczej dziecko przestanie Ci wierzyć.
- **Nigdy nie stosuj manewru „ucieczki”** – nie zostawiaj dziecka bez pożegnania licząc na to że nie zauważy Twojej nieobecności. Po chwili z pewnością maluch zorientuje się, że Ciebie nie ma, może poczuć się porzucone i zachwieje to jego poczucie bezpieczeństwa.
- **Nigdy nie okłamuj dziecka** – nie mów np. idę tylko do samochodu za chwilę wrócę.
- **Nie zabieraj dziecka do domu, kiedy płacze przy rozstaniu.** Jeśli zrobisz to raz, będzie wiedziało, że łzami może wymusić wszystko.
- **Nie obiecuj: „jeśli pójdziesz do przedszkola to dostaniesz...”.** Kiedy będziesz odbierać dziecko, możesz wręczyć mu maleńki prezent, ale nie powinna to być forma przekupywania, a raczej nagrody niespodzianki.
- **Nie okazuj negatywnych emocji:** nie płacz, nie wracaj pod drzwi, kiedy słyszysz że Twoje dziecko płacze. Takie zachowania u dziecka dopiero rozpoczynającego funkcjonowanie w środowisku po za znanym dobrze środowiskiem rodzinnym są zupełnie normalne! Kiedy jednak zobaczy, że rodzic nie czuje się pewnie pozostawiając je w przedszkolu, będzie miało wrażenie, że dzieje się coś złego, a to spotęguje jego stres.
- **Większość dzieci uspakaja się chwilę po zamknięciu drzwi,** ponieważ absorbują je nowi koledzy i zabawki. A życzliwa i uśmiechnięta pani zawsze przytuli, weźmie na kolana i uspokoi, zajmując jego uwagę czymś miłym i pozytywnym.
- **Tłumacz dziecku, że zasady obowiązujące w przedszkolu są dobre.** Dzieci lubią, kiedy ich świat jest uporządkowany, ma pewien rytm. Brak zasad i wymogów ze strony nauczycielki sprawi,

że maluch odczuwa chaos, co powoduje brak poczucia stabilności i bezpieczeństwa w nowym miejscu.

- **Na początku dobrze jest skrócić czas pobytu w przedszkolu, by ułatwić dziecku adaptację.** Jeśli jest taka możliwość przez jakiś czas odbieraj dziecko np. po obiedzie. Ustal z nim, kiedy czas pobytu zostanie przedłużony i w dniu kiedy ma to nastąpić, przypomnij, że teraz będziesz przychodzić później np. po podwieczorku.
- **Jeśli dziecko bardzo płacze przy rozstaniach z mamą dobrze jest, jeśli inna bliska osoba będzie je odprowadzać do przedszkola np. tata, babcia, ciocia.**
- **W okresie adaptacji wsparciem dla dziecka może być zabranie do przedszkola jakiegoś przedmiotu,** który będzie częścią świata już znanego np. przytulanka, zabawka itp.
- **Wspieraj dziecko w radzeniu sobie z emocjami, które w tym trudnym okresie mogą być dla niego silne.** Pamiętaj, że lęk, niepokój czy żal są w tym czasie naturalne. Dlatego nie zaprzeczaj tym uczuciom i unikaj stwierdzeń „tylko nie płacz”, „nie bój się przedszkole jest super”. Powiedz lepiej „zdaje się, że się trochę boisz”, „chyba jest ci smutno”, „rozumiem Cię”. Jeżeli zaakceptujesz negatywne emocje dziecka, ono szybciej się z nimi upora.
- **Nie porównuj dziecka z rówieśnikami czy starszym rodzeństwem.** Nie mów „patrz Jasiu nigdy nie płacze w przedszkolu”. Każde dziecko ma inne tempo adaptacji i może w inny sposób reagować na różne sytuacje, więc porównania nie mają sensu i są dla malucha krzywdzące.
- **Odbierając dziecko z przedszkola nie zasypuj go od razu pytaniami: „jak było?”, „co robiłeś?”, „płakałeś?”.** Takie pytanie mogą niepotrzebnie zestresować malucha. Lepiej będzie jeśli zwyczajnie ucieszysz się na jego widok i przytulisz. Zaproponuj co miłego możecie zrobić teraz razem, a dziecko samo zacznie opowiadać.
- **Kontroluj co mówisz.** Zamiast „już możemy wrócić do domu” powiedz „teraz możemy iść do domu”. Niby niewielka różnica, jednak pierwsze zdanie ma negatywny wydźwięk.
- **Nigdy nie strasz przedszkolem!** – nie mów np. kiedy dziecko nie chce zjeść w domu obiadu, zobaczysz jak pójdziesz do przedszkola będziesz musiał zjeść wszystko” albo kiedy nie chce podzielić się zabawką z rodzeństwem „zobaczysz jak pójdziesz do przedszkola to dzieci nie będą chciały się z Tobą bawić”. W ten sposób budujesz jedynie negatywny obraz przedszkola i potęgujesz stres związany z rozpoczęciem edukacji przedszkolnej.
- **Ćwicz samodzielność swojego dziecka – nie wyręczaj dziecka w ubieraniu się, jedzeniu, korzystaniu toalety bo tak będzie szybciej. Jeśli dziecko będzie radziło sobie z różnymi zadaniami będzie miało mniej sytuacji stresujących.**
-

Wspólnymi siłami z pewnością proces adaptacji przebiegnie pomyślnie.