

Pierwsze Dni w Przedszkolu – dobre rady dla rodziców.

Każdemu z nas zależy na tym, by dziecko czuło się w przedszkolu dobrze, bezpiecznie i komfortowo. 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.

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, przytulankę, wtedy przychodząc do przedszkola we wrześniu będzie miało coś swojego, co do niego należało wcześniej i będzie mu łatwiej, choć to tylko przedmioty.
- **Kupcie dziecku książeczkę o przedszkolu.** Doskonali specjaliści, pedagodzy, psycholodzy 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 wzbudziecie 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. 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. Wy tłumaczcie, 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.

Jak zminimalizować negatywne skutki adaptacji dziecka do przedszkola?

- **Nie przeciągaj pożegnania w szatni,** pomóż dziecku rozebrać się, pocałuj je i wyjdź, przekazując maluszką 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.
- **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.