

Pierwsze Dni w Przedszkolu – dobre rady dla Rodziców.

Krótką charakterystyka zachowań oraz stanów emocjonalnych dziecka 3-letniego rozpoczynającego edukację przedszkolną:

Małe dziecko jest mocno uzależnione emocjonalnie od najbliższych osób i ma jeszcze słabo ukształtowany system własnego „ja”. Dlatego nie może obejść się bez wsparcia i pomocy ze strony najbliższych. Rodzina stanowi dla dziecka najbogatsze i najkorzystniejsze środowisko dla rozwoju. Dostarcza wzorów zachowań w różnych sytuacjach.

Trzylatek nie wie jeszcze, że może liczyć na wsparcie od osób trzecich. Dlatego oderwanie od najbliższych budzi w nim lęk. Dodatkowo dziecko trzyletnie ma kłopoty w słownym porozumiewaniu się, zwłaszcza z osobami obcymi. W domu dorośli znakomicie rozumieją jego gest, mimikę i inne zachowania. W nowym środowisku dziecko czuje, że dorośli nie orientują się w tym, co chce przekazać. Na dodatek nie rozumie, czego się inni po nim spodziewają. Wzmaga to dziecięcy lęk.

Trzylatki mają też słabą orientację w przestrzeni, a jeszcze gorzej orientują się w czasie. Przedszkole to nowe miejsce, a na dodatek dziecko musi w nim przebywać długo. Dominujące uczucie lęku skutecznie blokuje chęć poznania nowego terytorium i nowych rzeczy. Dlatego trzylatek nie zwraca uwagi na to, co znajduje się wokół niego i nie jest w stanie zainteresować się, chociaż chwilę nową zabawą. Cały jest skoncentrowany na tym, aby jakoś opanować swoje emocje.

Dziecko powinno być przygotowywane stopniowo do roli przedszkolaka, nie róbmy wszystkiego na raz. Rozciągajmy ten proces w czasie, aby mogło oswoić się z myślą o tym, że pójdzie do przedszkola. Rodzic nie może przebyć drogi rozwojowej za dziecko. Ono samo musi pokonywać kolejne etapy, a dorośli tylko je wspierać i wspomagać.

Czynniki wpływające na dobrą i złą adaptację dziecka w przedszkolu:

Adaptację ułatwia:

- pewność decyzji,
- pozytywne myślenie o placówce (zaufanie do personelu),
- poznanie placówki przez dziecko,
- umożliwianie kontaktów z innymi dziećmi (np. na placu zabaw),
- usamodzielnienie dziecka,
- stopniowe przyzwyczajanie dziecka do przedszkola,
- wspieranie dziecka, zrozumienie jego stresu,
- okazywanie spokoju, poczucia bezpieczeństwa podczas rozstania,
- **czas na bycie z dzieckiem po odebraniu z przedszkola.**

Adaptację utrudnia:

- niepewność decyzji,
- brak zaufania do placówki, podejrzliwość wobec personelu,
- nieznamość placówki,
- traktowanie dziecka przedmiotowo,
- nadopiekuńczość, wyręczanie dziecka w czynnościach związanych z samoobsługą,
- straszenie przedszkolem,
- **pośpiech, zdenerwowanie, spóźnienie.**

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. Dzięki temu nauczymy malucha również samodzielności i damy mu możliwość szerszego poznania świata, niż sami bylibyśmy w stanie zapewnić. A to przecież takie ważne!

Rodzice odgrywają niebagatelną rolę w przygotowywaniu dziecka do pójścia do przedszkola. Podpowiadamy, w jaki sposób „oswoić” pociechę z przedszkolem.

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, szczoteczkę do zębów, kolorowe spincezki do włosów czy też woreczek na strój zmienny, wtedy przychodząc do przedszkola we wrześniu będzie miało coś swojego, co do niego należało wcześniej i będzie mu łatwiej, choć to tylko przedmioty.
- **Pozwalajcie dziecku oglądać wszystko, co wspólnie kupiliście, tyle razy, ile zechce.** Oglądanie można zamienić w zabawę; można opowiadać dziecku, do czego te przedmioty będą mu służyły, jakie cudowne rzeczy można za ich pomocą zrobić i czego one uczą.
- **Kupcie dziecku książeczkę o przedszkolu.** Doskonali specjaliści, pedagodzy, psychologowie 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.***

- **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 wspominacie 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. Wyłumaczcie, 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.

Przebieg procesu adaptacji zależy od ogólnego poziomu rozwoju psychoruchowego dziecka i ma charakter indywidualny. Łagodny start w środowisko przedszkolne może m.in. zapewnić opanowanie umiejętności samoobsługowych. Poziom opanowania tych umiejętności ma bowiem wpływ na poczucia bezpieczeństwa i niezależności dziecka. Przedszkolak posiadający opanowane poniższe umiejętności czuje się bardziej pewny siebie, spokojniejszy zaś jego proces adaptacji w nowym środowisku ma charakter łagodny.

Oczekiwane umiejętności dziecka 3-letniego:

- samodzielne jedzenie łyżką,
- mycie rąk,
- samodzielne korzystanie z toalety, w tym sygnalizowanie potrzeb fizjologicznych,
- zdejmowanie i ubieranie podstawowych części garderoby,
- rozpoznawanie swoich rzeczy,
- czyszczenie nosa,
- znajomość swojego imienia i nazwiska.

Drodzy Rodzice,

Każdy maluszek jest inny! Ma swoją osobowość, charakter, upodobania, zainteresowania i lęki. **Nie ukrywajmy więc przed nauczycielem i personelem przedszkola żadnych istotnych informacji o dziecku,** mając płonną nadzieję, że „może się nie wyda, może się nic nie zdarzy

lub może jakoś to będzie”. Nauczyciele w przedszkolu to osoby wykształcone, kompetentne i doświadczone w swoim zawodzie – naprawdę zrozumieją wiele, a często nawet pomogą!

13 podstawowych informacji, które warto przekazać nauczycielowi w przedszkolu:

1. Czy dziecko lubi się bawić z rówieśnikami lub rodzeństwem i jakie zabawy najczęściej je interesują?
2. Czy dziecko jest otwarte na nowe wrażenia i ludzi? Jak to okazuje?
3. Czego dziecko się boi?
4. Jaki rodzaj zabawek dziecko preferuje i czym bawi się najczęściej?
5. Jakie sytuacje powodują u dziecka płacz lub zdenerwowanie?
6. Czego dziecko nie lubi jeść, a co lubi najbardziej?
7. Jakie czynności samoobsługowe dziecko wykonuje samodzielnie, a przy których potrzebuje pomocy?
8. Co najlepiej dziecko uspokaja?
9. Jakie są mocne strony dziecka (rysowanie, lepienie z plasteliny, uczenie się wierszy, śpiewanie, aktywność fizyczna, aktywność słowna itp.)?
10. Jakich czynności dziecko nie lubi wykonywać?
11. Jak można zmotywować dziecko do podjęcia nowych działań?
12. Jakie były dotychczasowe reakcje dziecka na rówieśników?
13. W jaki sposób dziecko okazuje zdenerwowanie i smutek?

Jak zminimalizować negatywne skutki adaptacji dziecka do przedszkola?

- **Nie przeciągaj pożegnania w szatni**, pomóż dziecku rozebrać się, pocałuj je i wyjdź, przekazując maluszka 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 drobnej 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.
- **Nie pytaj dziecka, co i ile zjadło**, ale w co i z kim się bawiło.
- **Mamo, Tato, jeśli dziecko przy pożegnaniu płacze**, postaraj się, żeby przez kilka dni odprowadzał je do przedszkola babcia lub inna osoba, którą dziecko zna ale nie jest tak silnie związane emocjonalnie jak z Tobą (rozstanie jest wówczas mniej bolesne).
- **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 po pewnym czasie 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. Dlatego Ty też myśl pozytywnie.
- **Tłumacz dziecku, że reguły obowiązujące w przedszkolu są dobre.** Dzieci lubią, gdy ich świat jest uporządkowany i ma swoją harmonię. Brak zasad i wymogów ze strony nauczyciela sprawia, że dziecko odczuwa chaos, a to powoduje z kolei brak poczucia stabilności i bezpieczeństwa w nowym miejscu.
- **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.
- **Zwłaszcza w pierwszych dniach uczęszczania do przedszkola staraj się w miarę możliwości skracać czas pobytu dziecka** w przedszkolu do 4-5 godzin (gdy dziecko już się przyzwyczai możesz go wydłużyć).
- **Pozostaw w szafce w szatni dodatkowe ubrania,** uprzedź dziecko, że gdy pobrudzi lub zmoczy ubranie, może przebrać się w czyste. Jeśli dziecko zabrudzi ubranie nie miej do niego pretensji i staraj się nie krytykować dziecka.
- **Postaraj się nawiązać dobry kontakt i stałą współpracę z nauczycielkami** danej grupy. Warto dowiadywać się o różne sprawy dotyczące pobytu dziecka w przedszkolu.
- **Pamiętaj!** Nie wolno straszyć dziecka przedszkolem!
- **Zawsze żegnaj i witaj dziecko uśmiechem!**

Adaptacja ma olbrzymie znaczenie, ponieważ jest to mechanizm, z którego korzystamy przez całe życie. Każde dziecko ma indywidualną drogę rozwojową, każde musi przejść przez okres adaptacji w nowym środowisku.

To od nas, dorosłych w dużej mierze zależy, jak długo on będzie trwał.

Wszyscy chcemy, aby wychowywane przez nas dzieci były radosne i wesole, mądre i dobre, kochane i kochające. Pragniemy, aby „wystartowały” w życie z możliwie pełnym powodzeniem, dlatego też tak bardzo ważna jest współpraca rodziców z nauczycielem w życzliwej i pełnej wzajemnego zaufania atmosferze.

Mamy więc nadzieję, że z Państwa pomocą uda nam się taką atmosferę stworzyć dla dobra przyszłych przedszkolaków.

Z życzeniami „pewnego startu”

Barbara Trybus

- wychowawca oddziału I -