

## Szanowni Rodzice!

Dzieci idące pierwszy raz do przedszkola, zarówno młodsze, jak i starsze, powinny być do niego przygotowane. Nietrudno dostrzec narastające koszty psychiczne dziecięcej rozpaczy przy rozstaniu z rodzicami. U dziecka osoby trzecie budzą często przekonanie, że stanie się coś strasznego. Silnemu zagrożeniu ulega poczucie bezpieczeństwa. Dziecko przez długi czas może kojarzyć nauczycielkę, nawet najmiłą, z poczuciem utraty czegoś ważnego. Dramat rozstania z najbliższymi skutecznie blokuje poznawanie nowego otoczenia: dziecko jest tak skoncentrowane na swoich emocjach, że nie zwraca uwagi na otoczenie. Czas pobytu w przedszkolu jest inaczej traktowany przez dorosłych i inaczej przez dziecko.

Oto kilka porad.

Na samym początku bardzo ważne jest **pozytywne nastawienie rodziców do sytuacji**, cieszenie się razem z dzieckiem, że oto wchodzi ono w nowy, tak ważny dla niego etap. Nie zdajemy sobie sprawy, jak bardzo wyraźnie dzieci odczytują nasze emocje i jak duży wpływ nastroje dorosłych mają na samopoczucie i komfort dziecka.

**Dzieci często są bardziej gotowe do przedszkola niż ich rodzice.** Dopiero, gdy widzą zatroskane twarze, łzy w oczach, słyszą rozmowy rodziców o tym, że sobie nie poradzą, zaczynają rzeczywiście odczuwać niepokój. Często spotykałam mamy, które płakały przy rozstaniach z dzieckiem. Radzę wtedy poprosić i zaangażować tatę, babcię, dziadka, każdą inną dorosłą osobę, która sama gotowa jest na rozstanie z dzieckiem. Może się okazać, że płaczący przy rozstaniach z mamą maluch, gdy przyjdzie z kimś innym, radośnie wbiegnie do sali i zacznie zabawę.

### 1. Rozstanie z rodzicami

**Bardzo ważna dla poczucia bezpieczeństwa dziecka jest uczciwość i punktualność rodzica** - jeżeli umawiacie się państwo z dzieckiem, że zostanie odebrane po podwieczorku, możecie być pewni, że od pierwszej sekundy po skończeniu jedzenia, dziecko zacznie się denerwować, że jeszcze Was nie ma. Podobnie nie wolno kłamać przy rozstaniach i obiecywać, że za chwilę się wróci. Bardziej wrażliwe dziecko przepłacze wtedy większość dnia, czekając na rodzica. **Generalnie nie warto przedłużać chwil rozstania z dzieckiem - najlepiej stworzyć sobie „rytuał”** - np. dwa buziaki i dwa uściski i dziecko idzie do pani. Kilka dni powtórzeń i poczuje się ono pewniej.

### 2. Emocje

**Pamiętajmy przy okazji, że dziecko ma prawo, by płakać.** To najnormalniejsza w świecie reakcja na trudną i niezrozumiałą sytuację. Mowa i zdolność rozpoznawania własnych emocji i nazywania ich są jeszcze niedostatecznie ukształtowane. Płaczem dziecko wyraża swój smutek, bezradność, frustrację, brak cierpliwości. Powodów ku temu może być wiele i nie ma w płaczu nic złego pod warunkiem, że nie służy on manipulowaniu dorosłym w celu spełnienia swoich zachcianek oraz, że nie dopuszcza się do przerodzenia płaczu w histerię. A nawet jeśli już do tego dojdzie, to najlepszym sposobem na histerię dziecka jest spokojne przeczekanie, aż ona minie. Warto ją zignorować - „zatkać uszy”. Negocjacje z dzieckiem są pozbawione sensu. Trzeba poczekać aż się ono uspokoi.

### 3. Co ze sobą zabrać?

W niektórych przedszkolach w pierwszych dniach można przynieść ze sobą ulubioną **zabawkę** z domu. Trzeba ustalić z nauczycielem, jakiego typu może to być zabawka (pluszak, mały samochodzik itp.) i wybrać ją wspólnie z dzieckiem. Potrzebna będzie także **szczoteczka do zębów, kubek, pasta, piżama, pościel, kapcie**, oraz wygodne i łatwe do zakładania **ubranka** na zmianę.

### 4. Własne miejsce

W pierwszym dniu przedszkola dziecko otrzymuje **własne miejsce w szatni**. Zostaje ono podpisane w jakiś umowny sposób - znaczkiem, zdjęciem, imieniem i nazwiskiem. Warto wytłumaczyć dziecku, że **powinno pilnować swoich rzeczy**, pokazać, która jest jego szafka, jakie dostało kapcie, buty, ubrania rezerwowe (Trzeba być przygotowanym na to, że ubranka na zmianę są dziecku niezbędne, może ono poleć się wodą podczas mycia rąk, zębów, pobrudzić obiadem, wylać coś na siebie, wejść w błoto, piach). Zachęcam, by nie przejmować się tym za bardzo - brud jest wpisany w prawo rozwojowe małego dziecka, jeśli doświadcza ono nowych rzeczy, uczy się, poznaje i bywa jeszcze w tym nie do końca precyzyjne, to takie sytuacje zdarzać się będą na porządku dziennym. Jedyne, co można zrobić, to ćwiczyć różne umiejętności w domu. A jak wiadomo trening czyni mistrza).

### 5. Wyleczyć dziecko do końca, gdy jest chore

Musimy być przygotowani na większą niż do tej pory u dziecka zachorowalność. Szanujmy zdrowie naszego i innych dzieci. Choroby dla nikogo nie są przyjemne, a niedoleczone dziecko nie tylko stwarza ryzyko groźnych powikłań dla swojego organizmu, ale też zwyczajnie zaraża wirusami inne dzieci.

### 6. Nie przeładowywać dziecka zajęciami dodatkowymi -

W pierwszym roku przedszkola same zajęcia z nauczycielem i wszelkiego rodzaju zajęcia dodatkowe, wycieczki, zabawy, spotkania, teatrzyki stanowią dla trzylatka w pełni wystarczający zestaw edukacyjny. Jeśli obarczamy dziecko zajęciami popołudniowymi, to zwyczajnie możemy je przemęczyć. Można jedynie pokusić się o zajęcia ruchowe, czy basen, ale pod warunkiem, że łączymy to z naszym wspólnym czasem z dzieckiem, a nie oddaniem pociechy pod opiekę instruktora, czy innej osoby dorosłej.

## Jak przetrwać pierwsze trudne dni?

Podsumowując te przygotowania, kilka rad:

- Dziecko, powinno wiedzieć, jak wygląda przedszkole. Wybierz się je zobaczyć, choćby na krótki spacer dookoła terenu przedszkola.
- Staraj się mówić dziecku jak najwięcej pozytywnych opinii o przedszkolu. Pamiętaj, że dla 3-latka przedszkole jest pojęciem abstrakcyjnym i trzeba mu je przybliżyć.
- Opowiedz o tym, co będzie robić: rysować kredkami z kolegami, malować farbami, bawić się zabawkami. Przedszkole z dużymi kolorowymi zabawkami powinno się spodobać Twojemu dziecku.
- Podczas dni adaptacyjnych bawcie się wspólnie: Ty, Twoje dziecko i inne dzieci. Nie zmuszaj dziecka do zabawy, jeśli nie będzie tego chciało - niech wtedy posiedzi na Twoich kolanach i obejrzy, co robią inne dzieci. Może z czasem będzie miało ochotę na zabawę.
- Jeśli będziesz kupować rzeczy do przedszkola (np.: ręczniczek, szczoteczkę), rób to z dzieckiem, niech czuje się ważne i ma możliwość wyboru.
- Trudno jest zostawić dziecko w przedszkolu, jeśli wcześniej nie miało kontaktu z rówieśnikami. Spróbuj wyjść na godzinę lub dwie, zostawiając go z babcią lub opiekunką. Zaczynij z nim chodzić na plac zabaw, by nabrało śmiałości w kontaktach z rówieśnikami.
- Dziecko w przedszkolu będzie musiało samodzielnie robić prawie wszystko, począwszy od jedzenia, skończywszy na przebieraniu się, myciu rąk, korzystaniu z toalety. Spróbuj nauczyć je tych czynności, by w przedszkolu czuło się pewniej.
- Na początku ubieraj dziecko w rzeczy na gumkę, buty na rzepy, tak by mogło samo je zdejmować i zakładać.
- W przedszkolu jedzenie nie jest rozdrabniane, jedynie większe kawałki mięsa mogą być 3-latkom krojone. Postaraj się nauczyć dziecko jedzenia pokarmów w konsystencji takiej, jak dla dorosłych, niech nauczy się dobrze gryźć, by nie dławilo się później.
- Małe dziecko powinno podejmować decyzję w prostych sprawach. Stwarzaj mu okazje sprzyjające dokonywaniu wyboru. Ważne jest też, by potrafiło zadbać o siebie. Nie rozwiązuj wszystkich konfliktów za dziecko. Daj mu szansę na samodzielne działanie.
- Zaufaj przedszkolu i uśmiechnij się ,Ty też kiedyś miałeś 3 latka i byłeś przedszkolakiem !

## Co jest potrzebne dziecku do przedszkola?

1. Kapcie na zmianę (najlepiej tenisówki na rzepy lub wsuwane, na gumowej podeszwie).
2. Kilka kompletów ubrań na zmianę (spodenki, bluzeczki, majteczki, skarpety).
3. Mały ręcznik podpisany.
4. Szczoteczka i pasta do zębów.
5. Krem od słońca i spray przeciw komarom ( w lecie) lub krem na każdą pogodę (w zimie).
6. Tekturowa teczka na prace.
7. Fartuszek.

## Dla dziecka które śpi w ciągu dnia :

1. Kołderka lub kocyk w poszewce.
2. Mała poduszka.
3. Prześcieradło z gumą.
4. Podkład pod prześcieradło.
5. Piżamka.