

# JAK POMÓC DZIECKU PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO PRZEDSZKOLA? - PORADY PRAKTYCZNE DLA RODZICÓW

„Adaptacja przedszkolna nie dotyczy wyłącznie dziecka, obejmuje także jego rodziców. Dzieci łatwiej przechodzą proces przedszkolnego przystosowania, jeśli ich rodzice są gotowi towarzyszyć im na kolejnym etapie rozwoju.”

## – RAZ PODJĘTA DECYZJA POWINNA BYĆ KONSEKWENTNIE REALIZOWANA.

Nie można okazać dziecku wahania i wątpliwości w sprawie pójścia dziecka do przedszkola. Nie należy pytać dziecka: *Czy chcesz chodzić do przedszkola?* Rodzice muszą być przekonani, że pójście dziecka do przedszkola jest decyzją najlepszą zarówno dla nich, jak i dla dziecka.

## – ZATROSZCZ SIĘ O EMOCJE DZIECKA.

Opowiadaj dziecku o przedszkolu. Mów POZYTYWNIE, opisz co będzie się tam działo. Nigdy nie „strasz” dziecka przedszkolem (*Nie chcesz to nie jedz, jak pójdziesz do przedszkola to pani cię wszystkiego nauczy – jedzenia też. Już niedługo pójdziesz do przedszkola i tam się nauczysz słuchać, itp.*).

## – WSPÓLNIE Z DZIECKIEM BAW SIĘ I CZYTAJ.

Odgrywaj z dzieckiem „zabawę w przedszkole” z lalkami i misiami.

Czytaj dziecku bajki, mówiące o rozstawaniu dziecka z rodzicem oraz o pobycie dziecka w przedszkolu.

## – ZADBAJ O DOSTATECZNĄ SAMODZIELNOŚĆ DZIECKA.

Im dziecko jest bardziej samodzielne, tym jest bardziej niezależne, a odczuwany stres z nową sytuacją jest mniejszy.

Ćwicz z dzieckiem samodzielnie:

- ubieranie się,
- rozbieranie,
- spożywanie posiłków,
- korzystanie z toalety,
- mycie rąk,
- chodzenie po schodach,
- sprząatanie zabawek.

Chwal dziecko za każdy przejaw samodzielności.

Opowiadaj dziecku, że może podejść do pani i powiedzieć o tym, czego potrzebuje.

Zadbaj o wygodne ubranie bez guzików, pasków, suwaków oraz wygodne obuwie.

– **ZAGLĄDNIJ DO WŁASNYCH EMOCJI.**

Przygotuj wyjście do przedszkola pod względem organizacyjnym, aby uniknąć niepotrzebnych napięć. Ćwicz opanowanie, spokój, równowagę – dzieci doskonale wyczuwają emocje dorosłych. Zwróć uwagę na korzyści, jakie edukacja przedszkolna może przynieść Twojemu dziecku, pomoże to pokonać w sobie pojawiające się obawy, lęk, poczucie winy z powodu posłania dziecka do przedszkola.

– **POŻEGNAJ SIĘ Z DZIECKIEM STANOWCZO I CZULE.**

Niewskazane jest przyprowadzanie dziecka do przedszkola w ostatniej chwili, pośpiech może wprowadzić dziecko w stan pobudzenia i niepokoju. Pożegnanie z dzieckiem ma być krótkie i czułe. Nie należy mówić do dziecka: „Czy mogę już iść? Zaraz po ciebie przyjdę”. Dziecko nie ma poczucia czasu, dlatego zdecydowanie lepiej powiedzieć: „Przyjdę po ciebie po obiedzie, po leżakowaniu, po podwieczorku” i wtedy należy DOTRZYMAĆ SŁOWA. Daje ono dziecku poczucie bezpieczeństwa.

Nie zabieraj dziecka do domu jeśli płacze przy rozstaniu. Kiedy zrobisz to choć raz, dziecko będzie wiedziało, że łzami można wszystko wymusić.

Najlepiej dziecko przytulić, pocałować i przekazać pani, nie przedłużać „uścisków”. To rodzic powinien okazać gotowość w pożegnaniu się, by dziecko nie odczuwało, że jest „wrywane” z objęć rodzica.

– **PRYZWYCZAJAJ DZIECKO DO PRZEDSZKOLA STOPNIOWO.**

Metoda „małych kroków” może się bardzo dobrze sprawdzić w procesie adaptacji przedszkolnej dziecka. Przed posłaniem dziecka do przedszkola pozostawiaj dziecko na godzinę lub dwie pod opieką zaufanej osoby (Najlepiej jeśli dziecko zna tę osobę, ale z nią nie mieszka np. babcia, dziadek). Następnie pozostaw dziecko w grupie przedszkolnej na kilka godzin stopniowo wydłużając czas pobytu dziecka w przedszkolu.

– **POSTARAJ SIĘ O ODPOWIEDZNIĄ FREKWENCJĘ DZIECKA W PRZEDSZKOLU.**

Jeśli systematycznie powtarzamy jakąś czynność, przechodzi ona w nawyk. Kiedy dziecko przyprowadzane jest i odbierane z przedszkola w przypadkowe dni i o różnych porach, zdecydowanie trudniej będzie przebiegał proces adaptacji.

– **POŚWIĘĆ DZIECKU WIĘCEJ CZASU NIŻ ZWYKLE.**

W tym trudnym czasie należy w szczególny sposób okazywać dziecku zainteresowanie, miłość i czułość. Częściej niż zwykle przytulaj dziecko, wyrażaj zadowolenie z najdrobniejszych osiągnięć dziecka. Rozmawiaj z dzieckiem, ale nie pytaj się czy zjadło obiad, czy pani cię karmiła, dlaczego wszystkiego nie zjadłeś? W pytaniach powinien być położony nacisk na samopoczucie dziecka, relacje z kolegami, podejmowane zabawy. Należy pamiętać, że dziecko może przeinaczać fakty, wyolbrzymiać drobiazgi, fantazjować. Porozmawiaj z nauczycielem, jeśli pewne fakty budzą twoje wątpliwości, wydają się niewiarygodne.

Nie należy zmuszać dziecka, by opowiadało co wydarzyło się w przedszkolu.

Bibliografia:

1. „Zanim wkroczy specjalista... Jak pomóc przedszkolakowi w trudnych sytuacjach. Przewodnik dla nauczycieli i rodziców”, Agnieszka Wentrych, Kraków 2016.
2. „Listy do Ewy Z. Poradnik dla nauczycieli przedszkola”, Ewa Zielińska, Kraków 2019.
3. „Moje dziecko w przedszkolu”, Aneta Jegier, Gdańsk 2009.