**Idzie maluch do przedszkola – czego się boi trzylatek?**

W jaki sposób rodzic może wspierać dziecko, które idzie do przedszkola, jak ma radzić sobie z płaczem przy rozstaniach - rozmawiamy z psychologiem Katarzyną Kwiatek-Skrobańską.

Fot. PAP/ Jakub Kamiński

**Nasze dziecko we wrześniu po raz pierwszy idzie do przedszkola. Jak je przygotować?**

Zależy to od tego, czy chodziło wcześniej do klubiku lub żłobka, czy przez trzy pierwsze lata swojego życia było w domu z mamą albo opiekunką.

**Jeśli dziecko chodziło do żłobka, musiało już na dłuższy czas odseparować się od rodziców. Wie, że znikają i pojawią się.**

Gdy na początku września wchodzę do grupy trzylatków, od razu widzę, które dziecko chodziło do żłobka. Takie maluchy są najczęściej zadowolone, uśmiechnięte, nie płaczą. Interesują się zabawkami i otoczeniem. Wiedzą, jak funkcjonować w grupie. Dlatego warto, by dziecko wcześniej uczęszczało na jakieś zajęcia poza domem. Dzięki temu łatwiej będzie mu się odnaleźć grupie przedszkolnej.

**Już w szatni widać, dla których trzylatków to pierwsze rozstanie z rodzicami. Płaczą, tupią, krzyczą.**

Płacz jest zdrową reakcją. Nie można go zabraniać. Nie powinno się hamować emocji mówiąc: „Grzeczne dzieci nie płaczą”, „Umawialiśmy się, że nie będziesz płakać”. Nie powinno się też malucha szantażować słowami: „Jak będziesz płakał, nie kupię ci zabawki”. Takie zachowania blokują naturalną, zdrową reakcję na nową sytuację w jakiej znajduje się dziecko. Gdy my dorośli jesteśmy w nowym miejscu, też możemy się czuć zagubieni, przerażeni. Dziecku trzeba pozwolić na przeżycie takich emocji. To, w jaki sposób poradzi sobie z nimi zależy od jego rozwoju społeczno-emocjonalnego. Inaczej może reagować maluch urodzony w styczniu, a inaczej w listopadzie, choć są z tego samego rocznika.

To, jak trzylatek funkcjonuje w przedszkolu jest bardzo indywidualną sprawą. Jedne dzieci wchodzą w nowe zadania odważnie, inne są zalęknione. Jedno jest pewne. Trudności dziecka w radzeniu sobie z emocjami, utrudniają jego rozwój poznawczy. Dziecko nie powie np.: pani, że chce do toalety, ale będzie się chowało w kącie. U każdego dziecka, które idzie pierwszy raz do przedszkola poczucie bezpieczeństwa ulega silnemu zagrożeniu.



**Co rodzic może zrobić, by to poczucie bezpieczeństwa zwiększyć?**

Warto wcześniej przyzwyczajać dziecko do przebywania w nowym miejscu pod opieką innych osób, np.: babci, dziadka, cioci. Dbać o kontakty z rówieśnikami, np.: na placu zabaw.

Bardzo ważna jest także nauka samodzielności. Dzieci z natury chcą być samodzielne. To rodzice często mówią: „Daj cię pokarmię, bo się pobrudzisz, bo tak będzie szybciej”. Warto pozwolić maluchowi, by jadł w swoim tempie. By uczył się gryźć chleb, kawałki jabłka. Jest to także bardzo cenne ćwiczenie dla prawidłowego rozwoju aparatu mowy.

**Rodzic powinien zachęcać dziecko, by samo jadło, myło ręce. Co jeszcze może zrobić?**

Sporadycznie, ale zdarza się, że trzylatki chodzą w pieluszce. Trzeba je odpieluchować wcześniej, by we wrześniu dziecko miało już opanowany trening czystości i było samodzielne w toalecie oraz umiało z niej korzystać.

Są to bardzo ważne kwestie dla tak małego człowieka, który idąc do przedszkola, musi odnaleźć się w wielu nowych sytuacjach oraz poradzić sobie z tęsknotą i odnaleźć się w grupie innych dzieci. Jeśli samodzielnie je, umie się rozebrać i załatwić swoje potrzeby fizjologiczne, wtedy maluch będzie czuł się pewniej i bezpieczniej, co ułatwi mu adaptację w przedszkolu.

**Jak z dzieckiem rozmawiać o tym, że idzie do przedszkola?**

Na pewno nie kłamać! Nie wolno mówić, że będzie super. Warto wyjaśnić, że odtąd codziennie rano będziecie wychodzić z domu, iść do przedszkola, że tam będą inne dzieci
 i pani. Że dziecko zostanie razem z nimi, a mama i tata idą do pracy. Bardzo ważne jest, by powiedzieć, kiedy dziecko odbierzemy. Nie podajmy godziny, bo dla trzylatka to abstrakcja, tylko powiedzmy, że będziemy „po obiedzie”, „po podwieczorku”. Koniecznie trzeba dotrzymywać słowa.

**Jak przygotować dziecko do przedszkola:**

* **Gdy opowiadasz o przedszkolu, nie idealizuj, nie kłam, nie strasz.**
* **Jak czegoś nie wiesz, powiedz, że się dowiesz i wróć do tematu.**
* **Ucz dziecko samodzielności. Gdy będzie umiało się rozebrać, samo zjeść będzie mu łatwiej odnaleźć się w grupie rówieśniczej.**
* **Ucz dziecko mówić o swoich potrzebach. To ważne, by mówiło samo, że chce siusiu, pić lub jest głodne.**
* **Zadbaj o wygodne ubranie. Odłóżcie na bok wszystkie ubrania, które trudno założyć. Żadnych guzików, sznurowadeł. Najlepsze są spodnie
z gumką, buty na rzepy, bluzy zakładane przez głowę.**
* **Dla dzieci, które wcześniej nie chodziły do żłobka, pójście do przedszkola będzie na pewno bardziej łagodne, gdy na początku będziemy je odbierać wcześniej np.: po obiedzie, ok. godz. 13. Spanie to dodatkowy stres.**

**Co jeszcze można zrobić, by pójście do przedszkola ułatwić i sobie, i maluchowi?**

Być systematycznym i konsekwentnym rodzicem. Wprowadzać jasne zasady w domu np.: dziecko zawsze sprząta po sobie zabawki, spożywa posiłki przy stole, a rodzic jest w tym konsekwentny.

Pomaga także czytanie opowiadań, których bohaterowie chodzą do przedszkola, np.: książeczki „Piesia idzie do przedszkola” czy „Słoń Benjamin w przedszkolu”, ale pamiętajmy, że maluchy często biorą różne rzeczy dosłownie. Jeśli w książce przedszkolaki ciągle chodzą na wycieczki, dziecko może sądzić, że tak samo będzie u niego. Musimy sprowadzać więc rzeczy do właściwych wymiarów, tłumaczyć i wyjaśniać.

**Warto wziąć ze sobą do przedszkola ulubioną przytulankę dziecka?**

Tak, ulubiony pluszak, zabawka kojarzą się z poczuciem bezpieczeństwa i przypominają „kawałek domu”. Dlatego ważne jest także, by pidżama czy kocyk do leżakowania nie były nowe, ale dobrze znane dziecku, aby kojarzyły się z jego domem.

Rodzic powinien zadbać także o wygodną do ubierania odzież. Lepiej zrezygnować z ubrań
z guzikami, sznurowadeł. Najlepsze są spodnie dresowe na gumkę, buty na rzepy, bluzy zakładane przez głowę. Trzeba nauczyć dziecko, gdzie jest przód, gdzie jest tył. Dobrze, by umiało się chociaż rozebrać. Ubieranie jest trudniejsze. Ale jak się samo rozbierze i odniesie tym samym sukces, to lepiej się poczuje. Przy nauce samodzielności warto pokazywać, że jesteśmy z niego zadowoleni, dumni z postępów i posiadanych umiejętności.

**Maluch nie chce chodzić do przedszkola. Płacze, gdy tylko wyjdzie z domu. Jak się wtedy zachować?**

Na pewno nie poddawać się i w żadnym wypadku nie robić przerw, chyba że są one spowodowane chorobą dziecka. To trudne, ale trzeba być konsekwentnym i codziennie cierpliwie tłumaczyć, że dziecko idzie do przedszkola, a rodzice w tym czasie będą w pracy. Jeśli choć raz ulegniemy, to dla dziecka będzie sygnał, że łzami, płaczem może wiele wymusić.

**W moim przedszkolu Panie mówiły, żeby nie przedłużać pożegnań**.

Pożegnanie nie może trwać w nieskończoność. Każde dziecko jest inne. Jedno szybko się pożegna, inne potrzebuje kilku minut. Warto wyćwiczyć jakiś rytuał pożegnań. Przytulamy dziecko, mówimy, kiedy po nie wrócimy, przytulamy, dajemy buziaka i odprowadzamy do sali.

**A jak ciągle płacze?**

To weźmy je na ręce, pożegnajmy się i oddajmy pani. To nie jest łatwe, ale pamiętajmy, że trzylatki są jeszcze labilne emocjonalnie. Płaczą, krzyczą, a za pięć minut się bawią i są wesołe. Jest to kwestia rozwojowa dziecka trzyletniego, słabo ukształtowanego jeszcze systemu własnego „ja”. Jego wiedzy o samym sobie, poczucia własnej wartości, zdolności do kierowania własnym zachowaniem, delikatnego układu nerwowego oraz sfery emocji.

Bardzo ważna jest postawa rodzica. Dziecko wyczuje, że matka nie jest gotowa do rozstania, boi się, że w przedszkolu jej syn nie będzie mieć dobrej opieki. Podczas rozstania zachowajmy spokój i zadowolenie, gdyż dziecko bardzo szybko wyczuje nasz niepokój, który jemu się udzieli.

**Dlatego u mnie dzieci do przedszkola na początku odprowadzał mąż. Mnie się serce krajało, jak dzieci płakały, a on ze stoickim spokojem tłumaczył, kiedy po nie wróci
i zostawiał w sali.**

Współpraca między rodzicem i nauczycielem jest bardzo ważna. Rodzic musi dawać dziecku odczuć, że jest przekonany, że w przedszkolu będzie ono bezpieczne. Każdy niepokój
w rodzicu, będzie budzić lęk w maluchu.

**Są dzieci, które płaczą tygodniami. Ile może trwać adaptacja?**

To kwestia bardzo indywidualna. Dziecko może płakać przy pożegnaniu przez miesiąc, dwa lub trzy. Są dzieci, które adaptują się przez pół roku. Zwłaszcza, gdy dużo chorują. Wtedy chodzą dwa tygodnie, wdrożą się i z powodu infekcji mają przerwę. Gdy wracają, znów zaczynają się przyzwyczajać.

Dla maluchów, które wcześniej nie chodziły do żłobka, pójście do przedszkola będzie na pewno bardziej łagodne, gdy na początku będziemy je odbierać wcześniej np.: po obiedzie, ok. godz. 13. Bardzo ważne jest, by dziecko odbierać zgodnie z obietnicą. Spanie to dodatkowy stres. Jedzenie i zasypianie wiążą się z domem. Po tygodniu, można pobyt stopniowo wydłużać. Na pewno nie radzę od razu zakładać, że dziecko będzie w przedszkolu od godz. 8 do 17. Dla niego to może być za długa rozłąka i duży stres.

Jest też niewielki odsetek dzieci, dla których pójście do przedszkola wiąże się z takim stresem i zaburzeniami funkcjonalnymi, że czasami lepiej przerwać ich edukację przedszkolną.

**Kiedy tak warto zrobić?**

To są wyjątkowe sytuacje, ale się zdarzają. Układ nerwowy u trzylatków nie jest do końca rozwinięty. Jednym z podstawowych objawów, które powinny nas zaniepokoić są zaburzenia funkcjonalne: maluch zaczyna się moczyć w nocy, jąkać, przestaje jeść. To sygnał, że dla niego ta nowa sytuacja jest za trudna.

Wtedy z psychologiem trzeba się zastanowić, czy nie warto zrobić przerwy w edukacji przedszkolnej. To może dotyczyć zwłaszcza dzieci młodszych, z końca roku.

**U mnie kryzys był po miesiącu. Córka nagle nie chciała chodzić do przedszkola.**

Tak też może być. Na początku dziecko jest zafascynowane, bo wszystko jest nowe. Później zaczyna się nudzić. Zabawki się nie zmieniają, rodzic przychodzi coraz później, może się pojawić płacz. Ale gdy będziemy konsekwentni, to on przejdzie.

Katarzyna Kwiatek-Skrobańska

Pracuje jako psycholog w Przedszkolu Specjalnym nr 213 oraz w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej nr 3 w Warszawie. Od 12 lat opiekuje się dziećmi z dwóch przedszkoli na warszawskim Żoliborzu. Zajmuje się m.in.: diagnozą psychologiczną i funkcjonalną, wczesnym wspomaganiem rozwoju, terapią dzieci z różnymi dysfunkcjami rozwojowymi, prowadzi zajęcia z Treningu Umiejętności Społecznych, wspiera i konsultuje rodziców w różnych sytuacjach życiowych.