

Rytm dnia – dlaczego jest tak ważny dla Twojego przedszkolaka?

Jednym z podstawowych zadań rodziców i przedszkola jest zapewnienie dziecku poczucia bezpieczeństwa. Nie chodzi tu jedynie o bezpieczeństwo fizyczne, ale przede wszystkim o emocjonalne – czyli takie, które sprawia, że maluch wie, czego może się spodziewać każdego dnia. Dziecko wkraczające do przedszkola potrzebuje stabilnego, przewidywalnego środowiska, które pomoże mu przystąpić do życia w nowej grupie bez nadmiernego stresu i lęku.

Tymczasem przedszkole to miejsce, w którym rządzą zasady i reguły, w którym maluch nie jest już w centrum zainteresowania i musi dostosować się do rytmu grupy. Budzi to w nim lęk, frustrację, a niekiedy agresję. Jeśli do tego w domu brakuje stałych punktów dnia – nieregularne posiłki, zmienne pory snu, brak wieczornego rytuału – dzieci przychodzą do przedszkola przemęczone i niespokojne.

Wraz z rozwojem samodzielności dziecko buduje w swoim umyśle rytmiczne układy, które pozwalają mu na kontrolę własnego zachowania, skupienie się i obdarzanie uwagą innych – co jest niezbędnym warunkiem skutecznego uczenia się.

Jak rytm dnia wpływa na dziecko?

Stały, powtarzalny plan dnia to dla przedszkolaka rodzaj „psychologicznej kotwicy”. Kiedy dziecko wie, że po śniadaniu idzie do przedszkola, po powrocie czeka spacer lub zabawa z rodzicem, a wieczorem kąpiel i bajka na dobranoc – jego układ nerwowy może się rozluźnić. Znika stres wynikający z pytania „co będzie potem?”.

Regularne pory snu mają ogromne znaczenie dla zdrowia i nastroju dziecka. Dzieci w wieku przedszkolnym potrzebują około 10–12 godzin snu na dobę. Niedobory snu objawiają się rozdrażnieniem, płaczliwością, trudnościami z koncentracją i łatwiejszym wpadaniem w złość. Dzieci niewyspane częściej wchodzą w konflikty z rówieśnikami i trudniej radzą sobie z odmową.

Rytm dnia sprzyja również kształtowaniu samodzielności. Dziecko, które wie, że po przyjściu z przedszkola przebiera się i myje ręce, stopniowo zaczyna robić to bez przypominania. Powtarzalność buduje nawyki, nawyki budują samodzielność, a samodzielność buduje pewność siebie.

Co warto robić?

Ważne zadania dla rodziców i przedszkola:

- zadbać o stałe pory wstawania, posiłków, zabawy i snu – także w weekendy,
- wprowadzić wieczorny rytuał przed snem: kąpiel, bajka, przytulenie – zawsze w tej samej kolejności,
- zapowiadać zmiany z wyprzedzeniem: „za chwilę kończymy zabawę i idziemy jeść”,
- stworzyć obrazkowy plan dnia i umieścić go w widocznym miejscu – dziecko może samo śledzić kolejność zdarzeń,
- współpracować z przedszkolem – spójny rytm w domu i w placówce bardzo ułatwia dziecku adaptację.

Należy pamiętać, że rytm dnia nie musi być sztywnym harmonogramem co do minuty. Chodzi o ogólny, powtarzalny porządek, na którym dziecko może polegać. Elastyczność w szczegółach – przy zachowaniu ogólnego rytmu – to najzdrowsze połączenie. Wyjazd na wakacje czy wyjątkowe wydarzenie rodzinne nie zepsuje rytmu dnia, jeśli na co dzień dziecko może na nim polegać.

Współdziałanie rodziców z nauczycielami jest tu niezwykle cenne. Jeśli dom i przedszkole tworzą przewidywalne, spełniające się nawzajem środowiska, dziecko szybciej się adaptuje, lepiej reguluje emocje i – co szczególnie ważne – chętniej współpracuje zarówno z dorosłymi, jak i z rówieśnikami.

Tekst opracowała: Anna Ciaranek

w oparciu o:

Gruszyk-Kolczyńska E., Zielińska E., „Dwulatki i trzylatki w przedszkolu i w domu. Jak świadomie je wychowywać i uczyć”, Centrum Edukacyjne Bliżej Przedszkola, Kraków 2012.

Lubowiecka J., „Przystosowanie psychospołeczne dziecka do przedszkola”,

Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 2000.