

## KILKA SŁÓW DLA RODZICÓW NA PIERWSZE DNI W PRZEDSZKOLU

### MAMO, TATO IDĘ DO PRZEDSZKOLA!

Kilka słów dla rodziców dzieci rozpoczynających edukację przedszkolną.  
Jak zminimalizować negatywne reakcje, unikając błędów we własnym postępowaniu?

- **Nie przeciągaj pożegnania w szatni.** Pomóż dziecku rozebrać się, pocałuj je, przekaż dziecko nauczycielce.
- **Powiedz dziecku, kiedy odbierzesz je z przedszkola** – podając punkt w czasie, który będzie dla niego łatwy do określenia np. po obiedzie, po drzemce. Zawsze dotrzyj obietnicy, bo inaczej dziecko przestanie Ci wierzyć.
- **Nigdy nie okłamuj dziecka** – nie mów np. idę tylko do samochodu za chwilę wrócę.
- **Nie zabieraj dziecka do domu, kiedy płacze przy rozstaniu.** Jeśli zrobisz to raz, będzie wiedziało, że łzami może wymusić wszystko.
- **Nie obiecuj:** „jeśli pójdziesz do przedszkola to dostaniesz...”. Kiedy będziesz odbierać dziecko, możesz wręczyć mu maleńki prezent, ale nie powinna to być forma przekupywania, a raczej nagrody niespodzianki.
- **Nie okazuj negatywnych emocji:** nie płacz, nie wracaj pod drzwi, kiedy słyszysz że Twoje dziecko płacze. Takie zachowania u dziecka dopiero rozpoczynającego funkcjonowanie w środowisku po za znanym dobrze środowiskiem rodzinnym są zupełnie normalne! Kiedy jednak zobaczy, że rodzic nie czuje się pewnie pozostawiając je w przedszkolu, będzie miało wrażenie, że dzieje się coś złego, a to spotęguje jego stres.
- **Większość dzieci uspakaja się chwilę po zamknięciu drzwi,** ponieważ absorbują je nowi koledzy i zabawki. A życzliwa i uśmiechnięta pani zawsze przytuli, weźmie na kolana i uspokoi, zajmując jego uwagę czymś miłym i pozytywnym.
- **Tłumacz dziecku, że zasady obowiązujące w przedszkolu są dobre.** Dzieci lubią, kiedy ich świat jest uporządkowany, ma pewien rytm. Brak zasad i wymogów ze strony nauczycielki sprawi, że maluch odczuwa chaos, co powoduje brak poczucia stabilności i bezpieczeństwa w nowym miejscu.
- **Na początku dobrze jest skrócić czas pobytu w przedszkolu, by ułatwić dziecku adaptację.** Jeśli jest taka możliwość przez jakiś czas odbieraj dziecko np. po obiedzie. Ustal z nim, kiedy czas pobytu zostanie przedłużony i w dniu kiedy ma

to nastąpić, przypomnij, że teraz będziesz przychodzić później np. po podwieczorku.

- **Jeśli dziecko bardzo płacze przy rozstaniach z mamą dobrze jest, jeśli inna bliska osoba będzie je odprowadzać do przedszkola np. tata, babcia, ciocia.**
- **Nie porównuj dziecka z rówieśnikami czy starszym rodzeństwem.** Nie mów „patrz Jasiu nigdy nie płacze w przedszkolu”. Każde dziecko ma inne tempo adaptacji i może w inny sposób reagować na różne sytuacje, więc porównania nie mają sensu i są dla malucha krzywdzące.
- **Odbierając dziecko z przedszkola nie zasypuj go od razu pytaniami: „jak było?”, „co robiłeś?”, „płakałeś?”.** Takie pytanie mogą niepotrzebnie zestresować malucha. Lepiej będzie jeśli zwyczajnie ucieszysz się na jego widok i przytulisz. Zaproponuj co miłego możecie zrobić teraz razem, a dziecko samo zacznie opowiadać.
- **Kontroluj co mówisz.** Zamiast „już możemy wrócić do domu” powiedz „teraz możemy iść do domu”. Niby niewielka różnica, jednak pierwsze zdanie ma negatywny wydźwięk.
- **Nigdy nie strasz przedszkolem!** – nie mów np. kiedy dziecko nie chce zjeść w domu obiadu, zobaczysz jak pójdziesz do przedszkola będziesz musiał zjeść wszystko” albo kiedy nie chce podzielić się zabawką z rodzeństwem „zobaczysz jak pójdziesz do przedszkola to dzieci nie będą chciały się z Tobą bawić”. W ten sposób budujesz jedynie negatywny obraz przedszkola i potęgujesz stres związany z rozpoczęciem edukacji przedszkolnej.
- **Ćwicz samodzielność swojego dziecka** – nie wyręczaj dziecka w ubieraniu się, jedzeniu, korzystaniu z toalety bo tak będzie szybciej. Jeśli dziecko będzie radziło sobie z różnymi zadaniami będzie miało mniej sytuacji stresujących.

Wspólnymi siłami z pewnością proces adaptacji przebiegnie pomyślnie.