**Co zrobić, żeby maluch chciał pójść do przedszkola?**

„*...Jeśli będziesz grzeczny to po powrocie z nad morza zaprowadzę cię do raju zabaw i zabawek. Takich zabawek jakich nie masz. Śliczna pani Basia będzie opowiadać najpiękniejsze bajki, a pani Zosia będzie wymyślać zwariowane zabawy i nauczy cię robić strasznie śmieszne zwierzątka z kasztanów....”*

Połowa sukcesu w adaptacji malucha do przedszkola to przekonanie mamy, że przedszkole jest najlepszym środowiskiem stymulującym jego rozwój. Jeśli mama jest o tym przekonana to potrafi spowodować, że maluch zapragnie bawić się z dziećmi w przytulnym i kolorowym przedszkolu. Oczywiście nie można maluchowi opowiadać nierealnych szczegółów, które nigdy się nie spełnią. Malucha nie możemy rozczarować! Opowieści o przedszkolu powinny odpowiadać rzeczywistości. Dlatego warto wcześniej obejrzeć przedszkole, poznać panią przedszkolankę albo i samą panią dyrektor. A potem razem z maluchem pooglądać przedszkole z zewnątrz – najlepiej wtedy kiedy w przedszkolnym ogródku jest gwarno i wesoło, a podczas wakacji spróbować obejrzeć uśpione lub remontowane przedszkole w środku. Fajnie, jeśli maluch może potrzymać jakąś atrakcyjną dla niego przedszkolną zabawkę, albo pohuśta się w przedszkolnym ogródku. Jeszcze lepiej, jeśli uda się zapoznać malucha z panią przedszkolanką, która będzie prowadzić jego grupę.

Oswojenie niepokoju przed nieznanym to olbrzymi krok naprzód.

**Co zrobić jeśli maluch nawet po 2 –3 miesiącach nie będzie chciał chodzić do przedszkola?**

Musisz zbadać sprawę. Spokojnie, bez paniki, rozpoczynając od postawienia hipotez:
1. twój maluch nie radzi sobie, ponieważ jeszcze emocjonalnie i społecznie nie dojrzał do przedszkola.
2. przedszkole jest złe

Trzecia hipoteza nie istnieje.

Musisz porozmawiać o zachowaniu się dziecka z panią przedszkolanką, a także z twoim maluchem o przedszkolu. Najlepiej, jeśli pobawicie się razem w przedszkole: ty jako dziecko, maluch jako pani przedszkolanka. Taka zabawa, pomoże wyjaśnić niepokoje twojego malucha.

W wypadku udokumentowanej niedojrzałości dziecka do przedszkola zrobisz mu krzywdę zostawiając je w przedszkolu. Za rok wszystko pójdzie gładko.

W wypadku sygnałów, że coś w przedszkolu nie podoba się ani maluchowi, ani tobie – poszukiwanie nowego przedszkola powinno stać się twoim priorytetem.

**Dziecko dojrzało do przedszkola gdy:**

* dobrze znosi nieobecność rodziców / zostaje pod opieką innych członków rodziny lub znajomych osób/;
* z własnej inicjatywy oddala się od mamy, nie trzyma się jej kurczowo;
* potrafi wykonywać proste czynności samoobsługowe w zakresie :
* komunikowania potrzeb fizjologicznych,
* umiejętności korzystania z papieru toaletowego,
* umiejętności mycia rąk mydłem, wytarcia w ręcznik,
* umiejętności samodzielnego jedzenia/ posługiwania się łyżką / a także gryzienia/,
* samodzielnego ubierania i rozbierania się dziecka/ przynajmniej podejmowania prób/.

**Jak przygotować dziecko do pobytu w przedszkolu?**

**Sposoby przygotowania dziecka- im więcej ich wykorzystasz tym lepiej:**

* zapoznanie z przedszkolem - oglądanie sal, ogrodu przedszkolnego, zabawek, krótki kontakt z przyszłym nauczycielem i dziećmi, omówienie planu dnia i przedszkolnych zwyczajów;
* rozmowy o przedszkolu ze znajomym dzieckiem, które lubi chodzić do przedszkola;
* czytanie opowiadań, których bohaterowie chodzą do przedszkola;
* opowieści rodziców jak to było, gdy oni chodzili do przedszkola;
* uświadomienie dziecku zalet przedszkola- wielu nowych kolegów do zabawy, dużo zabawek i zabaw, które zna nauczycielka, poznanie nowych piosenek i wierszyków;
* wspólne z dzieckiem kupowanie kapci i worka, potrzebnych przyszłemu przedszkolaków;
* ćwiczenie z dzieckiem czynności samoobsługowej – ubierania się, jedzenia, samodzielności podczas czynności higienicznych;
* uczestniczenie w zebraniu rodziców dzieci nowo przyjętych do przedszkola, nawiązanie kontaktów z rodzicami dzieci podczas dni adaptacyjnych.

**O CZYM RODZICE POWINNI PAMIĘTAĆ ABY ICH DZIAŁANIA BYŁY SKUTECZNE I STYMULUJĄCE:**

* **Cieszyć się i wykazywać zadowolenie z każdego przejawu samodzielności dziecka:**
	+ nie możemy ciągle poprawiać, strofować, że jest nie tak,
	+ nadmiernie koordynować dziecięce czynności, gdyż grozi to wyuczeniem bezradności.
* **Zachować cierpliwość:**
	+ trzeba pochwalić dziecko za wysiłek,
	+ zachęcać do wykonywania czynności, aż się uda dziecku ją wykonać.
* **Być systematycznym i konsekwentnym:**
	+ pomoże to między innymi w przekształceniu czynności samoobsługowych w nawyki,
	+ dorosły powinien ciągle pilnować, przypominać i chwalić, gdy dziecko samo zechce zadbać o siebie.
* **Nie przeciągać pożegnania w szatni;**
	+ pomóż dziecku rozebrać się, pocałuj je i wyjdź.
* **Nie straszyć dziecka przedszkolem.**
* **Nie zabierać dziecka do domu, kiedy płacze przy rozstaniu, jeśli zrobisz to choć jeden raz, będzie wiedziało, że łzami można wszystko wymusić.**
* **Jeśli dziecko przy pożegnaniu płacze, postaraj się, żeby przez kilka dni odprowadzał je do przedszkola tata, rozstania z ojcem są mniej bolesne.**
* **Nie wymuszać na dziecku, żeby zaraz po przyjściu do domu opowiadało co wydarzyło się w przedszkolu, to powoduje niepotrzebny stres.**
* **Pamiętaj - żegnaj i witaj swoje dziecko zawsze uśmiechem.**

**W przeddzień - pakowanie**

W przeddzień wieczorem przygotuj wszystko, co potrzebne. Pozwól dziecku wybrać ubranie. Przypomnij, jak będzie wyglądał jutrzejszy dzień, ale nie wałkujcie tego zbyt długo. Z pewnością i tak będzie podekscytowane i trudno mu będzie zasnąć.

**Ranek - bez pośpiechu**

Rano wstańcie z lekkim zapasem, żeby się nie spieszyć, i zjedzcie niewielkie śniadanie. Wychodząc, nie zapomnijcie zabrać zapasowej bluzki oraz dwóch par majtek, spodenek i skarpetek na zmianę.

Weźcie również ukochaną przytulankę. W większości przedszkoli, przynajmniej w pierwszych dniach, jest to tolerowane. Jeśli nie - wsuń dziecku do kieszonki malutki breloczek ze zwierzątkiem. Wystarczy, że maluch będzie miał przy sobie coś, co pachnie tobą i domem. Niektórym maluchom pomoże zdjęcie mamy, na które będą mogły popatrzeć w trudnych chwilach. Na inne jednak nie działa to najlepiej, ogarnia je wtedy jeszcze większa tęsknota.

**Godzina zero - pierwsze rozstanie**

W szatni rozbierz malucha i wejdź z nim do sali. W wielu przedszkolach rodzice mogą w pierwszych dniach być z dziećmi. Skorzystaj z tego i nie zostawiaj malca samego. Z tobą u boku będzie mu łatwiej. I nie wymykaj się z sali, gdy zacznie się bawić. Kiedy zorientuje się, że cię nie ma, może się przerazić.

Jeśli musisz wyjść, powiedz o tym dziecku. Zapewnij je, że po nie wrócisz. Ale pamiętaj, że "niedługo" może brzmieć dla niego prawie tak jak "nigdy". Lepiej mów konkretnie: "Przyjdę po ciebie po spacerze (po obiedzie)".

Przygotuj się na to, że rozstanie będzie przykre. Maluch może kurczowo trzymać się ciebie, płakać, krzyczeć, choć na szczęście nie zawsze wygląda to tak dramatycznie. Jeśli jednak naprawdę nie możesz zostać, poproś o pomoc przedszkolankę. Ona utuli dziecko i zapewni, że wkrótce po nie wrócisz. Ale nie każ mu czekać zbyt długo. Najlepiej byłoby, żebyś odebrała je po dwóch, trzech godzinach, jeśli jednak rozkład dnia w przedszkolu na to nie pozwala, przyjdź zaraz po obiedzie.

**Pierwsze tygodnie - adaptacja**

Kolejne dni mogą się okazać trudniejsze niż ten pierwszy. Maluch wie już, co go czeka, ale wcale mu się to nie podoba. Rozstania wciąż są trudne.

Nie odprowadzaj go w ostatniej chwili, kiedy zostało ci tylko piętnaście minut na dojazd do pracy. Powinien mieć trochę czasu na pożegnanie się z tobą. Jeżeli nie możesz wejść z nim do sali, posiedźcie razem przez kilka minut w szatni, poprzytulaj go, pozwól popłakać, a potem przekaż wychowawczyni, pożegnaj się i wyjdź. Staraj się nie przeciągać zbytnio pożegnań. Czasem nieuchronne jest przytrzymanie dziecka, które krzyczy, wyrywa się i płacze. Doświadczenie uczy, że z całą tą trudną sytuacją lepiej sobie radzi tata, a i dziecko bardziej bezboleśnie się z nim rozstaje.

**Pierwsze tygodnie - oswajanie się**

Jeśli to możliwe, w pierwszych dniach odbieraj dziecko już po trzech-czterech godzinach. Nie chodzi tylko o skrócenie rozłąki, ale również o to, że małe dziecko szybko się męczy, zwłaszcza wtedy, kiedy ma dużo nowych wrażeń i doświadczeń. Do tak dużej zmiany warto więc przyzwyczajać przedszkolaka powoli.

Uwaga! Nie spóźniaj się z odbieraniem - jeżeli obiecałaś, że przyjdziesz po obiedzie, dotrzymaj słowa. Maluchowi łatwiej będzie znieść rozłąkę, jeśli będzie miał pewność, że po obiedzie się skończy.

**Pierwsze miesiące - przyzwyczajenie się**

Choć może we wrześniu trudno ci w to uwierzyć, ale większość dzieci po kilku tygodniach przyzwyczaja się do rozłąki i ich protesty słabną. Nie ma już łez w szatni i krzyków w sali. Jeśli adaptacja przebiega pomyślnie, zgodnie z potrzebami dziecka, już wkrótce może pojawić się w jego życiu pierwsza przyjaźń i pierwszy (po mamie i tacie) idol, czyli pani przedszkolanka...

**Czego rodzice robić nie powinni czyli pierwsze dni w przedszkolu**

 Pierwsze dni w przedszkolu wiążą się zwykle z zachwianiem poczucia bezpieczeństwa. Dziecko boi się nie tylko tego co go spotka, ale przede wszystkim tego, że mama nie wróci. *Dlatego dobrze jest przez pierwsze dni zabierać dziecko nieco wcześniej, jeśli to możliwe - po obiedzie, jeśli nie- zaraz po podwieczorku.* Bardzo stresująca jest dla malucha sytuacja, gdy większość dzieci poszła już do domu, a on jeszcze nie.

**Czego rodzice robić nie powinni:**

* Straszyć dziecko przedszkolem

 ("Poczekaj no, już pani w przedszkolu nauczy cię porządku !").

* Posyłać do przedszkola dziecka, które nigdy dotąd nie zostawało bez mamy - taki początek skazany jest z góry na niepowodzenie.
* Zaglądać po pożegnaniu do sali, by sprawdzić czy dziecko się bawi. Jeśli nasza pociecha to zauważy, resztę dnia spędzi przy drzwiach, bo skoro mama zajrzała raz, to może jeszcze raz zajrzy.
* Dzwonić do przedszkola z pytaniem jak sobie radzi nasza pociecha. Zwykle jest tak, że rodzice niepokoją się dużo bardziej niż ich dzieci. Dziecko po 10 - 15 minutach rozgląda się wokoło i zaczyna bawić, za to mama bardzo zdenerwowana dzwoni kilkakrotnie do przedszkola, by się upewnić, jakie jest samopoczucie jej dziecka. Każdy telefon to konieczność wyjścia z sali wychowawczyni, a więc dodatkowe zachwianie i tak już mocno nadszarpniętego poczucia bezpieczeństwa.
* Poddawać się ! Jeśli rodzice wzruszeni łzami bądź zdenerwowaniem i tupa-niem swojej latorośli zdecydują się zostawić dziecko ,, jeszcze tylko dzisiaj" w domu, jest to sygnał dla małego inteligenta, aby jeszcze bardziej demonstrować swoje niezadowolenie. Zwykle jest tak, że jedno ustępstwo rodzica sprawia, że wcześniej czy później dziecko postawi na swoim i zostanie w domu na dłużej.

Pamiętaj, że nawet, jeśli znajdziesz idealne przedszkole i dobrze przygotujesz dziecko, i tak Twój maluch ma prawo wyrażać sprzeciw i niezadowolenie - w końcu w jego życiu zaszła radykalna zmiana i potrzeba czasu, aby ją zaakceptował.

Jeśli przetrwacie pierwszy miesiąc, dalej będzie już z górki i tylko patrzeć jak Twój maluch z przejęciem opowie Ci o swych pierwszych przyjaźniach.

**Sposoby przygotowania dziecka do przedszkola**

* Czytanie opowiadań, których bohaterowie chodzą do przedszkola.
* Oglądania Domowego Przedszkola w TV z odpowiednim komentarzem.
* Rozmowy o przedszkolu ze znajomym dzieckiem, które lubi chodzić do przedszkola.
* Opowieści rodziców jak to było, gdy oni chodzili do przedszkola.
* Uświadomienie dziecku zalet przedszkola – wielu nowych kolegów

do zabawy, dużo zabawek, wychowawczyni, która zna ciekawe zabawy, wierszyki i piosenki, (ale bez przesady, nie chcemy przecież, żeby potem się rozczarowało).

* Poinformowanie dziecka, dlaczego będzie chodzić do przedszkola, (np. bo mama musi iść do pracy i rodzice zdecydowali, że w przedszkolu dziecko będzie miało najlepszą opiekę; niektóre dzieci przyjmują argument, że mama chodzi do pracy, tata chodzi do pracy i dziecko ma swoją pracę, czyli przedszkole).
* Wspólne kupowanie wyprawki dla przyszłego przedszkolaka.
* *Ćwiczenie z dzieckiem samoobsługi*!

 Dotąd było tak, że mama lepiej znała potrzeby dziecka niż ono same, reagowała nie tylko na słowa, ale i na gesty. W nowej sytuacji dziecko często ma problem żeby wyartykułować swoje potrzeby, dlatego ważne jest, aby umiało (a chociaż podejmowało próby), by je zaspokoić. Dużo łatwiej adaptują się dzieci samodzielne, niż te zależne od dorosłych.

* Uczestniczenie w zebraniu rodziców nowo przyjętych dzieci (w wielu przedszkolach panuje dobry zwyczaj ich organizowania). Jest to świetna okazja, aby się wzajemnie poznać, zebrać informacje o dzieciach i życiu przedszkola. Dobrze byłoby nawiązać kontakt z rodzicami innego dziecka

z tej grupy i zapoznać bliżej swoje pociechy. Gdy dziecko wchodząc do nowej grupy rówieśników i zna, chociaż jedną osobę, może mu to bardzo ułatwić

te pierwsze trudne dni.

Dziecko powinno być przygotowywane stopniowo, nie róbmy wszystkiego na raz, rozciągnijmy ten proces w czasie, aby mogło oswoić się z myślą o tym, że pójdzie

do przedszkola.