**SPOSOBY PRZYGOTOWANIA DZIECKA DO PRZEDSZKOLA**

We wrześniu twój maluch idzie do przedszkola. To ogromna zmiana w jego życiu,

ale też w życiu waszej rodziny. Pierwsze tygodnie zwykle są bardzo trudne.

Na szczęście przed wami jeszcze 2 miesiące wakacji. Warto już teraz zacząć przygotowania, by ułatwić dzieciom wrześniowy start, zmniejszyć stres i negatywne uczucia związane z nową sytuacją. Jak ten czas dobrze wykorzystać?

**DWA MIESIĄCE PRZED DEBIUTEM**

1. **Ucz dziecko sygnalizowania potrzeb fizjologicznych, radzenia sobie**

**w toalecie, samodzielności w jedzeniu, ubieraniu, mycia rąk i buzi, korzystania z przyborów (Opanowanie umiejętności samoobsługowych może zapewnić łagodniejszy start w środowisko przedszkolne).**

**Przedszkole oczekuje, iż dziecko 3- letnie powinno mieć opanowane następujące czynności samoobsługowe:**  
• samodzielne jedzenie,

• picie z kubka lub szklanki,  
• mycie rąk,  
• samodzielne korzystanie z toalety,  
• ubieranie i zdejmowanie podstawowych części garderoby,  
• rozpoznawanie swoich rzeczy,  
• czyszczenie nosa,  
• informowanie innych o swoich potrzebach.

**Przeciętny rozwój w pełni umożliwia dziecku opanowanie tych umiejętności.** Oczywiście, wymagają one długotrwałego treningu w domu, przy pomocy mamy lub innej bliskiej osoby. Braki w umiejętnościach samoobsługowych trzylatków nie wynikają zwykle z poziomu rozwoju psychoruchowego, ale związane są raczej

ze stylem wychowania w rodzinie – nadopiekuńczością rodziców lub innych opiekunów, którzy wyręczają swe pociechy we wszystkim.

Zastanów się, czy twój maluch jest dostatecznie samodzielny, żeby poradzić sobie

w przedszkolu. Jeżeli dziecko ma zaległości w którejkolwiek z wyżej wymienionych czynności, to ostatni dzwonek na naukę. Przyzwyczajaj dziecko do samoobsługi, zachęcaj do samodzielności, bo naprawdę warto. Im bardziej malec będzie samodzielny, tym pewniej, bezpieczniej będzie się czuł w przedszkolu. Będzie przeżywać mniej lęków, bo nie będzie całkowicie zależny od wychowawczyni zajmującej się jednocześnie gromadką dzieci.

Na początku dorosły musi być przy dziecku i podtrzymywać je w samodzielnym osiąganiu celu: zachęcać, przypominać i podpowiadać to, co dziecko ma zrobić. Potrzebna jest cierpliwość, systematyczność i konsekwencja, bo dziecko musi wiele razy powtarzać czynność, aż ją opanuje, a potem do przysłowiowego znudzenia ćwiczyć, aby czynność ta przybrała postać nawyku. Pamiętaj, że ciągłe strofowanie

i krytyka powoduje zniechęcenie i unikanie przez dziecko wykonywania danej czynności, natomiast okazywanie radości z każdego sukcesu i pochwała zachęcą dziecko do podejmowania kolejnych prób.

Postarajmy się, aby do przygotowania w wejście do grupy przedszkolnej zaangażować całą rodzinę - dziadków, ciocie, rodzeństwo - oni też powinni przestrzegać takich samych zasad, jakie wprowadzicie w postępowaniu z dzieckiem.

* **Ucz dziecko samodzielnego jedzenia**

**– Nie wyręczaj!**

Na początku maluch będzie miał trudności z utrzymaniem łyżki i widelca, może się zdarzyć, że się zabrudzi lub wyleje zupę na podłogę. Trzymaj nerwy na wodzy, nie krzycz, nie karm, nawet jeśli przebierasz smyka kolejny raz. Trudno, nie da się być mistrzem bez długiego treningu i wielu wpadek. Zamiast się denerwować, zakładaj malcowi śliniak. Wspieraj i cierpliwie pokazuj, w jaki sposób należy trzymać łyżkę i widelec.

* **Ucz świadomego i kulturalnego spożywania posiłku**

– Dziecko powinno jeść posiłki przy stole, najlepiej z całą rodziną (obserwując innych, uczy się jeść). W przedszkolu dzieci jedzą posiłki przy wielooso-bowych stolikach. Ucz dziecko świadomego spożywania posiłków - nie zajmuj jego uwagi innymi czynnościami. Błędem jest bieganie z jedzeniem za dzieckiem, odwracanie uwagi dziecka od jedzenia poprzez zabawianie czy włączanie bajki podczas posiłku (i wkładanie do buzi łyżki z jedzeniem,

gdy dziecko zajmuje się czymś innym).

* **Eksperymentuj z nowymi produktami i potrawami, aby dziecko nie bało się próbować**

– W przedszkolu codziennie podawane są inne potrawy i często nieznajomość ich przez dzieci utwierdza je w przekonaniu, że coś jest niesmaczne (*„Mama takich rzeczy mi nie daje”*). Nowości kulinarne najlepiej łączyć ze znanymi już dziecku produktami. Zachęcaj dziecko do spróbowania, ale nie zmuszaj. Uspokój je mówiąc: *„Spróbuj, a jak Ci nie będzie smakować to możesz nie jeść”.* Można ponowić próbę za jakiś czas i wrócić do niechcianego produktu np. za miesiąc. Jeśli dieta malca składała się do tej pory głównie z przecierów

i rozdrobnionych potraw, to koniecznie włącz do menu dania, które dziecko będzie musiało pogryźć.

* **Przyzwyczajaj dziecko do picia ze szklanki lub zwykłego kubeczka,**

**a nie z niekapka czy butelki!**

– Może nie jest to tak wygodny sposób, a malec z początku często będzie się zalewać lub rozlewać napój na podłogę, ale kiedyś trzeba w końcu zacząć pić jak inni. W przedszkolu wszystkie dzieci piją z normalnych kubeczków

i szklanek. Poza tym picie ze zwykłego kubka utrwala dojrzały wzorzec oddychania i połykania, nie powoduje wad zgryzu (w przeciwieństwie do butelek ze smokiem i niekapków). Na początek wybierz dla dziecka mały kubek ze sztucznego tworzywa. Ceramiczne są za duże i za ciężkie dla takiego smyka, poza tym mogą się łatwo stłuc. Zacznij od zagęszczonych soków,

do kubka nalewaj tylko odrobinę płynu.

* **Ucz dziecko ubierania się i rozbierania**

– Przede wszystkim nie pomagaj, jeśli nie jest to konieczne. Podpowiadaj właściwą kolejność (najpierw majtki, potem bluzka, spodnie lub spódniczka, skarpetki, buty na końcu). Ubieraj się razem z dzieckiem przed lustrem (mama wkłada sukienkę, córka robi to samo). Przejrzyj garderobę malucha. Dziecko początkowo nie będzie potrafiło zapiąć guzików, suwaków i zasznurować butów, więc ułatw mu zadanie i zaopatrz je w luźne spodnie lub spódniczki na gumkę, bluzki z szerszym otworem na główkę (bez guzików), buty zapinane na rzepy. Wygodne ubranie, które dziecko może łatwo rozpiąć, ściągnąć, zdjąć czy podciągnąć wpływa korzystnie na szybkość jego samodzielnych działań

i poczucie osiągania sukcesu. Wszystkie ubrania dziecka w przedszkolu powinny być oznakowane (najlepiej inicjałami), gdyż maluchy często gubią drobne części swojej garderoby, takie jak rękawiczki, szaliki, apaszki.

* **Ucz higieny:**

sygnalizowania potrzeb fizjologicznych, korzystania z toalety, używania papieru toaletowego i mycia rąk. To ostatnie praktykujcie zawsze po przyjściu ze spaceru i przed posiłkami. W przedszkolu po posiłkach prócz mycia rączek czeka maluszka mycie buzi i ząbków. Jeśli malec nie umie jeszcze sam się myć, przede wszystkim pokaż mu, do czego służy mydło i jak się odkręca kran. Wyjaśnij, że kolor niebieski oznacza zimną wodę, a czerwony gorącą. Wytłumacz, jak posługiwać się kurkami, by była w sam raz. Podpowiadaj kolejność wykonywanych czynności (najpierw moczymy, potem mydlimy, następnie płuczemy, a dopiero na końcu wycieramy). I koniecznie naucz dziecko, by zakręcało kran po myciu.

* **Naucz dziecko komunikowania swoich potrzeb, proszenia o pomoc czy dokładkę**

– Grono osób przebywających stale z dzieckiem rozumie jego mimikę, gestykulację, swoiście nazywane przez nie przedmioty, osoby, czynności,

ale pani w przedszkolu nie musi być taka domyślna (nie zna twojego dziecka tak dobrze jak ty). Nie odgaduj życzeń malucha na podstawie gestów i mimiki, ale namawiaj, by jasno mówił, o co mu chodzi (z wyjątkiem sytuacji, kiedy sygnalizuje on potrzeby fizjologiczne). Dziecko nie nauczy się również komunikowania swoich potrzeb, gdy będziemy stale je wypytywać, czy nie jest głodne, czy nie chce przypadkiem siusiu czy też bez jego zgody dokładać mu jedzenie. Starajcie się dużo rozmawiać z dzieckiem, poproś bliskich, by także zagadywali malca. Rodzice muszą oswajać dziecko z poprawnym brzmieniem naszego języka, nie naśladować i nie dopasowywać swojej mowy do dziecięcego szczebiotu.

* **Naucz dziecko przedstawiać się** - imię i nazwisko, imiona rodziców itd
* **Wpajaj zasady bezpieczeństwa** (bezpiecznej zabawy, zwracanie się do dorosłych w trudnych sytuacjach, zakaz oddalania się bez pozwolenia czy wkładania do ust przedmiotów niesłużących do jedzenia).
* **Ucz posługiwania się przyborami plastycznymi**

– malujcie, lepcie z plasteliny, rysujcie kredkami, róbcie wyklejanki. Zapoznaj malca z różnymi przyborami, by było mu później łatwiej się nimi posługiwać. Nie krytykuj jego rysunków, niech malowanie będzie przyjemnością samą w sobie.

* **Ucz dziecko koncentracji i sensownej zabawy**

**– Malcowi będzie potrzebna umiejętność koncentracji i rozumienia poleceń.** Czytaj mu książeczki, zadawaj pytania, by sprawdzić poziom koncentracji i rozumienia treści bajki. Wciągaj dziecko do wspólnej zabawy wymagającej dłuższego skupienia (np. budowanie z klocków, układanie puzzli, zabawy w teatr, wspólne odgrywanie obejrzanych lub przeczytanych bajek).

Trzylatek nie potrafi jeszcze skupić się na zabawie dłuższy czas, jeśli dorosły w niej nie uczestniczy, jeśli nie ma go obok i nie nadaje zabawie specjalnego znaczenia. Podczas wspólnej zabawy dziecko uczy się od nas koncentrowania uwagi na wykonywanych czynnościach. Dorośli muszą nauczyć dziecko bardziej złożonych zabaw. Jeśli tego nie zrobią, dziecko zatrzyma się

w rozwoju zabaw ma manipulowaniu, a gdy zaspokoi ciekawość, odrzuci zabawkę jako coś zbędnego.

Obserwując maluchy w przedszkolu łatwo rozpoznać te dzieci, z którymi dorośli się bawią. Takie dzieci wchodzą do sali zabaw, wybierają zabawkę i potrafią się nią bawić przez dłuższy czas. Dążą do panowania nad przedmiotami i manipulują nimi, tworzą przy ich pomocy nowe sytuacje, według własnych pomysłów. Bawiąc się są skupione, uważne i radosne. Inaczej zachowują się dzieci, którym rodzice poświęcają zbyt mało czasu i zbyt mało się z nimi bawią. Takie dzieci biegają po sali bez celu, przerzucają uwagę z jednego obiektu na drugi i na niczym nie potrafią się skupić dłużej, szybko się nudzą.

**2. Stopniowo przygotowuj dziecko do rozstań z mamą.**

Lęk przed rozstaniem z rodzicem jest naturalnym doświadczeniem, pojawiającym się w rozwoju wszystkich zdrowych dzieci. Szczególnie w przypadku dzieci i rodziców stale dotychczas przybywających razem, pewien stopień lęku związanego z separacją jest zrozumiały i nie powinien budzić niepokoju. Gdy dziecko kończy trzy lata naturalna potrzeba separacji bierze górę nad lękiem. Aby to jednak nastąpiło warto dostarczać dziecku doświadczeń, w wyniku których nauczy się tolerować krótkie chwile z dala od rodzica oraz przekona się, że inni dorośli (tata, babcia, opiekunka itp.) też mogą zapewnić mu opiekę i poczucie bezpieczeństwa. **Jak to zrobić?**

* **Nawet, gdy mama jest w domu, to nie zajmuje się dzieckiem bez przerwy,**

**nie poświęca mu każdej minuty.** Ucz tego, że np. mama czyta i nie należy jej przeszkadzać. Dziecko musi umieć zająć się wtedy sobą.

* Podczas wizyty u rodziny czy znajomych dziecko bawi się samo albo z innymi dziećmi, a dorośli rozmawiają w innym pomieszczeniu.
* **Twórzmy jak najwięcej sytuacji do spotkań z osobami z poza rodziny**

- dziecko przyzwyczai się do kontaktów z obcymi dorosłymi osobami.

* **Niech czasami na spacer z dzieckiem wybierze się tylko babcia,** dziadek, ciocia czy zaprzyjaźniona sąsiadka.
* **Samodzielne wizyty u rodziny i przyjaciół**

- Dzięki nim nasz maluch przyzwyczai się, że można dobrze bawić się bez mamy. Nauczy się: ufać osobie aktualnie się nim opiekującej, zwracać się do niej ze swoimi problemami, nawiązywać kontakt słowny, słuchać i rozumieć innych (każdy człowiek mówi w sposób właściwy tylko sobie - używamy różnych słów, inaczej układamy zdania, różna jest nasza mimika i gesty).

Takie rozstania zmniejszą lęk i ból przedszkolnego rozstania.

Na początek najlepiej sprawdzą się dziadkowie, w których domu dziecko gościło już niejednokrotnie w waszym towarzystwie. Później spróbujcie wizyty w domu rówieśnika – kogoś, kogo dziecko dobrze zna. Twoją rolę spróbuj ograniczyć do przyprowadzenia malucha. Zabawa z babcią czy kolegą z piaskownicy może okazać się tak dużą atrakcją, że dziecko nawet nie zauważy naszej nieobecności.

* **Znakomitą propozycją dla malca, który w najbliższej przyszłości będzie na dłużej rozstawał się z domem są klubiki malucha i grupy zabawowe, które mają w swojej ofercie krótkie zajęcia dla dwu-trzylatków.** Dwa, trzy razy w tygodniu, maluch będzie miał okazję by oswajać się z rówieśnikami.

Na początku można towarzyszyć dziecku w zajęciach. Stopniowo można zacząć zostawiać je samo. Po takim treningu przedszkole będzie dla dziecka tylko naturalnym etapem, a nie stresującym nowym doświadczeniem.

* **Wasze rozstania na początek nie powinny być długie – godzinę, dwie.** Potem, kiedy dziecko dobrze będzie znosić rozstania, można wydłużyć czas do kilku godzin. Zawsze mów dziecku, kiedy po niego przyjdziesz (nie zna się na zegarze, ale możesz powiedzieć: "jak skończycie podwieczorek", "po bajce" itp.) i nie spóźniaj się. Niech się nauczy, że dotrzymujesz słowa i zawsze po niego wracasz. Gdy zostawimy dziecko pod opieką osoby trzeciej koniecznie trzeba pokazać radość z tego, że dziecko było takie dzielne, powiedzieć smykowi, jakie było to ważne i potrzebne.

**3. Koniecznie zapewnij maluchowi kontakt z rówieśnikami**

**i innymi dziećmi.**

Zadbaj o to, by maluch mógł bawić się z innymi dziećmi na podwórku, placu zabaw, podczas rodzinnych czy przyjacielskich spotkań. Jeżeli jest taka możliwość, zaaranżuj spotkania w parku lub zaproście do domu inne dziecko, które będzie chodziło do tego samego przedszkola lub takie, które już chodzi do tego przedszkola. Dziecku raźniej będzie zostać w przedszkolu ze znanym już sobie kolegą.

Nawet jeśli zaobserwowaliście, że wasze dziecko preferuje zabawę samotną,

a kontakty z rówieśnikami to nie kończące się konflikty ... nie wolno z nich rezygnować. Tylko w trakcie zabawy wśród innych dzieci maluszek nauczy się,

że ważne są nie tylko własne pragnienia, ale trzeba też liczyć się z pragnieniami innych osób, dzielić zabawkami, miejscem, przestrzegać kolejności, współdziałać. Kontakt z grupą rówieśniczą pozwala poznać reguły w niej obowiązujące i przestrze-gać ich. Wyniesione z „piaskownicy” doświadczenia okażą się bardzo przydatne w przedszkolu. W wieku trzech lat zabawa samotna i egoistyczny stosunek do świata to psychologicznie uzasadniona prawidłowość. Nie szukajcie więc błędów w swoich oddziaływaniach, pozwólcie córeczce, czy synkowi pobawić się obok innych szkrabów i nie pędźcie na pomoc za każdym razem, gdy wchodzi on w konflikt (chyba, że sytuacja jest bardzo drastyczna). Jeśli wasze dziecko przyzwyczai się, że rodzice rozwiązują jego problemy to zawsze będzie czekało na czyjąś pomoc i nie uwierzy, że może poradzić sobie samo. Starać się należy, by dziecko miało okazje uwierzyć we własne siły i umiało samo dać sobie radę (jak najmniej ingeruj w dziecięce zabawy).

Dzieci, które po raz pierwszy w przedszkolu spotkają tak duże grono dzieci źle reagują na gwar, jaki czynią, a nawet na same ich towarzystwo. Są to zwykle malu-chy wychowywane przez dziadków (lub innych starszych opiekunów), w związku

z tym źle znoszą ruchliwość, hałas, który jest nie do uniknięcia, gdy w jednej sali bawi się duża grupa. Taka sytuacja męczy je, napawa lękiem, wywołuje agresję słowną, bądź czynną. Dziecko nie umie bawić się z rówieśnikami, więc trzyma się na uboczu, bądź blisko pani i nie podejmuje zabawy. Nie dość, więc, że męczy je zamieszanie czynione przez kolegów, to jeszcze nudzi się. Dla dzieci pochłoniętych zabawą czas umyka niepostrzeżenie, dla biernych obserwatorów wlecze się niemiłosiernie. Przez cały dzień czekają na przyjście rodzica, a jedyne, co je tak naprawdę interesuje to: kiedy przyjdzie mama. Chyba nikt nie chce, aby tak wyglądał pobyt syna, czy córki w przedszkolu.

**4. Przygotuj siebie! – Pozytywne nastawienie rodziców do instytucji przedszkola, optymistyczne podejście do tego nowego etapu w waszym życiu gwarantuje wam połowę sukcesu.**

Pójście dziecka do przedszkola to niewątpliwie ważne wydarzenie w życiu całej rodziny. Dlatego również najbliżsi dziecka muszą się do tego przygotować.

Często rodzice z mieszanymi uczuciami myślą o posyłaniu dziecka do przedszkola. Boją się, że dziecko nie poradzi sobie, bo jest zbyt wrażliwe czy nieporadne.

Mają wyrzuty sumienia, że inni ludzie sprawują opiekę nad ich dzieckiem kilka godzin dziennie, traktują przedszkole jako zło konieczne.

Te negatywne emocje udzielą się dziecku, które doskonale wyczuwa, co rzeczywiście dzieje się we wnętrzu jego rodziców i z pewnością nie będzie w stanie zaakceptować nowego miejsca.

Rodzice muszą uwierzyć, że przedszkole to dobre miejsce dla ich pociechy, a nie jakaś przechowalnia. Dobrze jest uświadomić sobie, że strach przed rozstaniem

z dzieckiem jest rzeczą naturalną i nie opuszcza rodzica nigdy, nawet, gdy dziecko jest dorosłym samodzielnym człowiekiem.

Zamiast więc myśleć: *"Dziecko najlepiej czuje się ze mną, ja najlepiej wiem jak się nim zaopiekować"* spróbuj spojrzeć z innej perspektywy: *"Dziecko potrzebuje do rozwoju kontaktu z rówieśnikami, potrzebuje nowych bodźców i wrażeń, których ja sama nie jestem w stanie mu zapewnić".*

Zachowaj pogodę ducha nawet, gdy dziecko płacze i kaprysi przed wejściem do sali. Pod żadnym pozorem nie należy przedłużać porannego rozstania. Powinno być ono czułe, ale zdecydowane i krótkie. Długie sceny pożegnania dostarczają tylko obaw świeżo upieczonemu przedszkolakowi (dziecko czuje, że rodzice się niepokoją

i że rozstanie jest dla nich trudne). Wychowawczyni może o wiele łatwiej i szybciej odwrócić uwagę dziecka, gdy rodzice opuszczą już przedszkole. Trudno jej natomiast nawiązać kontakt z kurczowo trzymającym się rodzica maluchem. Zazwyczaj, gdy rodzice zginą z pola widzenia – wkrótce włączają się do zabawy i czują się coraz lepiej.

**CZTERY TYGODNIE PRZED DEBIUTEM**

• **W miarę możliwości wprowadzajcie organizację dnia podobną do przedszkol-nej** – ustalone jednakowe godziny posiłków, zabawy, snu. Jeśli podajesz śniadanie

o dziesiątej, zacznij to robić o godzinę wcześniej. Obiad przesuń na pierwszą.

W naszym przedszkolu najmłodsze dzieci przed obiadem leżakują. Jeśli twój maluch nie śpi już w dzień, to przynajmniej spróbuj namówić go na chwilę odpoczynku

- niech poleży sobie przez pół godziny, słuchając muzyki relaksacyjnej, bajki czytanej lub puszczonej z kasety. Gdy maluch jest już w przedszkolu zadbajcie

o utrzymanie rutyny, szczególnie wieczorem i rano. Nagłe i częste zmiany oraz pośpiech zwiększają poziom lęku u dzieci.

• **Nie zasypuj dziecka gradem informacji o przedszkolu, jeszcze na to za wcześnie.** W miarę możliwości od czasu do czasu spaceruj za to wokół terenu i drogą do przedszkola - dziecku utrwali się ten widok i we wrześniu nie będzie to już całkiem obce miejsce. Gdy przechodzicie obok powiedz mimochodem: *„O, twoje przedszkole!”*. Dokładnie przyjrzyjcie się budynkowi z zewnątrz. Czy jest parterowy, czy piętrowy? Z dachem płaskim czy spadzistym? Krytym papą, blachą czy czerwoną dachówką? Policzcie okna, przeczytajcie tabliczkę nad wejściem, wypróbujcie huśtawki i ławeczki w ogródku. Chodzi o to, by przedszkole stało się dla malucha czymś realnym i przyjaznym.

**TRZY TYGODNIE**

**„Oswajaj” powoli temat przedszkola.** Postaraj się, żeby dziecko miało pozytywny obraz tej instytucji.

* **Zacznij maluchowi więcej mówić o przedszkolu**

– Opowiadaj, jak wygląda dzień w przedszkolu (co się tam robi, jakie są zabawy, zabawki itd). Nie upiększaj jednak przesadnie rzeczywistości. Powstrzymuj się od ocen typu: *"W przedszkolu będzie świetnie, cudownie - mnóstwo zabawek, fajni koledzy, bardzo miła pani, na pewno ci się spodoba."* Kto wie, jak to będzie? Lepiej, by maluch nie spodziewał się zbyt wiele,

bo może poczuć się rozczarowany.

* **Wspominaj o własnych pozytywnych przeżyciach związanych z pobytem**

**w przedszkolu.**

Czytajcie książeczki o przedszkolu i przedszkolakach, np.:

"Przedszkoludki. 100 radości i 2 smutki" Agnieszki Frączek

"Zuzia idzie do przedszkola" Liane Schneider

"Kamyczek. Przedszkole" Christine L`Heureux

"Witajcie w przedszkolu" Jutty Garbert i Ingrid Kellner

"Będę przedszkolakiem" Reginy Dąbrowskiej

"Wesołe przedszkole” M. Kownackiej

„Misiulek w przedszkolu” w: "Bajki terapeutyczne" - Maria Molicka,

"Pierwsze dni w przedszkolu" w: "Bajki, które leczą cz 1" - Doris Brett,

"Fafinka w przedszkolu" w: "Opowieści terapeutyczne" - Anna Mikita.

* Pamiętaj, że maluchy często biorą różne rzeczy dosłownie. Sprowadzaj więc rzeczy do właściwych wymiarów, tłumacz, sprostowuj, wyjaśniaj. Wymyślajcie własne bajki-pomagajki o przedszkolu.
* **Bawcie się z dzieckiem w przedszkole z misiami** (zawsze na koniec zabawy po misia przychodzi mama), bawcie się w udawane wycieczki przedszkolne, spożywanie posiłku w przedszkolu, itp.

Można w formie zabawy przećwiczyć różne sytuacje, w których warto (albo wręcz trzeba) zwrócić się do pani. Wytłumacz maluchowi, że panie w przedszkolu będą się nimi opiekować, będą pomagać, ale nie są wszystkowiedzące - trzeba się samemu zgłosić do pani i powiedzieć, czego się potrzebuje.

* **Nigdy nie strasz przedszkolem!**

Jeśli dziecko słyszy wypowiedzi typu: *„Jesteś taki niegrzeczny, że nie mogę już z tobą wytrzymać. Pójdziesz do przedszkola tam się nauczysz, jak należy się zachowywać”* albo *„Uspokój się, bo za karę pójdziesz do przedszkola”*, to po prostu zaczyna się przedszkola bać. Wyobraża je sobie jako miejsce, gdzie posyła się niegrzeczne dzieci za karę.

Niewłaściwy obraz przedszkola wyrabia także użalanie się nad dzieckiem (*„Jaki ty jesteś biedny. Musisz chodzić do przedszkola.”)*

**TYDZIEŃ PRZED**

* **Czas zwiedzić przedszkole**

– Przedszkola są wprawdzie urządzone przytulnie i kolorowo, ale ogromne sale, długie korytarze i łazienki większe niż w domu mogą malucha onieśmielić, a nawet przestraszyć. Lepiej więc, by zwiedził je spokojnie w towarzystwie mamy i całkiem sympatycznej pani niż pierwszego dnia w tłumie obcych dzieci, kiedy wszystko będzie dla niego nowe i przerażające.

* **Weźcie udział w zajęciach adaptacyjnych organizowanych w przedszkolu** – W tym czasie maluch zaznajamia się z miejscem, dziećmi, paniami, ale też przyzwyczaja się do rytmu, jaki obowiązuje w przedszkolu. Im bardziej „oswoicie przedszkole”, tym większa szansa, że rozstanie z domem przebiegnie bezstresowo.
* **Pozwólcie, by dziecko aktywnie uczestniczyło w przygotowaniach do bycia przedszkolakiem**

– Rzeczy potrzebne do przedszkola kupujmy więc razem z dzieckiem. Niech smyk sam wybierze piżamkę, kapcie, strój do gimnastyki, worek, jaki mu się podoba i przyzwyczai się, że są to jego rzeczy (będzie umiało wtedy rozpoznać swoją rzecz).

**DZIEŃ PRZED**

* **Pakowanie**

– W przeddzień wieczorem przygotujcie wszystko, co potrzebne. Im bardziej zaangażujesz dziecko w pakowanie, tym lepiej. Pozwól dziecku wybrać ubranie. Ułóżcie je porządnie na krzesełku w odpowiedniej kolejności, żeby rano było łatwo je włożyć. Niech maluch spakuje też ulubioną zabawkę (będzie pełnić rolę "strażnika" i "opiekuna" podczas pobytu w placówce).

* **Przypomnij, jak będzie wyglądał jutrzejszy dzień, ale nie wałkujcie tego zbyt długo**. Z pewnością i tak będzie podekscytowane i trudno mu będzie zasnąć.
* **Wytłumacz dziecku, dlaczego idzie do przedszkola** (można dzieciom tłumaczyć, że to ich praca, że każdy pracuje, mama w domu, tata w swojej pracy, a dziecko w przedszkolu).

**PIERWSZY DZIEŃ**

* **Ranek - bez pośpiechu.**

Wstańcie z lekkim zapasem, żeby się nie śpieszyć. Trzeba pamiętać,

że maluszki robią wszystko dużo wolniej niż dorośli. Poganianie malca powoduje, że jest jeszcze bardziej zestresowany i może gorzej znieść rozstanie z mamą.

* **Wychodząc, nie zapomnijcie zabrać zapasowej bluzki** (może się pobrudzić przy jedzeniu) oraz dwóch par majtek, spodenek i skarpetek na zmianę (wpadki zdarzają się nawet najlepszym). Ubranie dziecka powinno być wygodne, przewiewne, lekkie oraz łatwe do zakładania i zdejmowania

(tj. bez zbędnych guzików, sprzączek, szelek, pasków). Żeby smyk nie miał problemów np. ze zdjęciem spodenek w toalecie lepiej zakładać mu spodenki

z gumką, a nie na suwak. Jeżeli zaraz na początku dziecku zdarzy się przykra niespodzianka, np. posiusia się, to potem będzie czuło jeszcze większą niechęć do przedszkola.

* **Weźcie również ukochaną przytulankę albo jakiś drobiazg, który będzie dziecku przypominać dom.** 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.

* **Stanowcze i spokojne rozstanie**

– Przytul i pocałuj malucha, powiedz, że wychodzisz i zapewnij, że po niego wrócisz (np. *"Przyjdę po ciebie po spacerze”* czy „*Będę zaraz po obiedzie"*. Nie mów: *„Przyjdę niedługo*” albo „*Będę za 2 godziny”* – te określenia dla trzylatka nic nie znaczą). Dodaj dziecku otuchy radośnie zapewniając,

* że w przedszkolu będzie mu dobrze, że są tam osoby, które w razie potrzeby pomogą mu, itp.

Skupcie się na pozytywach, które mogą spotkać dziecko w przedszkolu (np. *„Słyszałam, że dzisiaj będziecie pomagać dekorować swoją salę/ idziecie na wycieczkę do parku szukać kasztanów!)*,

a nie negatywach (*„Nikt cię tam nie będzie bił!” czy „Może wcale nie będziesz tak tęsknił”*), żeby malec nie zamartwiał się niepotrzebnie możliwymi nieszczęściami, które mogą go spotkać.

Wyjaśnij, że zupełnie normalne jest to, że teraz się trochę martwi, ale lada dzień zapomni, że tak się bał. Przypomnij dziecku sytuacje, w których

okazało się dzielne. Możecie też spytać, co w takiej sytuacji zrobiłaby odważna postać ze znanych mu bajek.

**Rozstanie z dzieckiem nie jest łatwe zarówno dla rodziców, jak i samego malca**, trzeba jednak zachować „zimną krew” i nie pozwolić sobie na to, żeby wspólnie z dzieckiem roztkliwiać się. Jeśli dziecko jest długo przytulane, a łzy pojawiają się po obu stronach, to malec ma podstawy, żeby myśleć, że przedszkole to coś strasznego, skoro nawet rodzice są przejęci i boją się zostawić tam dziecko. Najczęściej bywa tak, że dziecko po wyjściu rodzica nagle uspokaja się i szybko interesuje się nowymi zabawkami, natomiast rodzic przeżywa jeszcze bardzo długo rozstanie. Przedłużający się pobyt rodzica w sali z dzieckiem, tylko niepotrzebnie zwiększa jego niepokój związany z rozstaniem oraz utrudnia nawiązanie kontaktu z nauczycielką i innymi dziećmi. Najkorzystniej jest po przebraniu pozostawić dziecko pod opieką nauczycielki lub pomocy, która najlepiej zorganizuje mu wejście do grupy.

**Naprawdę warto zaufać paniom nauczycielkom** – na pewno dołożą wszelkich starań, aby jak najskuteczniej dopomóc waszemu dziecku w jego pierwszych dniach pobytu w przedszkolu.

* **Niedopuszczalne jest kłamanie dziecku** („*Mamusia tutaj w szatni poczeka” albo „Za chwilkę wrócę po ciebie”)* **oraz wymykanie się ukradkiem, bez pożegnania.** Chociaż opcja cichego wyjścia, gdy dziecko jest zajęte zabawą jest kusząca, od widoku łez na małej buzi gorsze będzie rozczarowanie,

a czasem przerażenie malucha, którego doświadczy, gdy zorientuje się,

że mamy nie ma.

* **Jeśli to możliwe, w pierwszych dniach nie każ dziecku zbyt długo czekać na siebie**. Najlepiej gdyby dziecko odebrane było już po trzech - czterech godzinach, ewentualnie zaraz po obiedzie. 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 (**stopniowo przedłużaj jego pobyt)**.
* **Dotrzymuj słowa**

– Nie spóźniaj się z odbieraniem! Jeżeli mama obieca dziecku, że odbierze go po obiadku, to powinna się tego trzymać. W przeciwnym razie dziecko może odmówić podejmowania kolejnych czynności, bo ono jest zajęte czekaniem na rodzica. Maluchowi łatwiej będzie znieść rozłąkę, jeśli będzie miał pewność, że po obiedzie się skończy. Debiutujący przedszkolak powinien być pewny, że może polegać na swoich rodzicach. W ten sposób zapewnia się mu poczucie bezpieczeństwa.

* **Wręcz szkrabowi mały prezent z okazji zostania przedszkolakiem, chwal za jego dzielność i umiejętność radzenia sobie w każdej sytuacji.**

Jeśli dziecko bardzo płakało, powiedzmy mu, że wszyscy ludzie denerwują się trochę i boją robiąc coś pierwszy raz, ale po kilku dniach czują się pewniej – tak będzie i z nim.

* **Po powrocie z przedszkola warto poświęcić dziecku jak najwięcej czasu.** Trzeba porozmawiać z maluchem o tym, co się wydarzyło, pobawić się w te zabawy, które bawiło się w przedszkolu, zaśpiewać piosenkę itp.
* **Jeżeli dziecko nie chce opowiadać o przedszkolu to na siłę nie wypytujcie**

– maluch widocznie nie chce już wracać myślami do przedszkola, potrzebuje odprężenia i zmiany. Sami zacznijcie mówić o tym, co na przykład zaobserwowaliście w przedszkolu - kolorowe rysunki na tablicach, jakieś niezwykłe zabawki w sali itp. A po paru godzinach można ponownie delikatnie zachęcić brzdąca, by coś opowiedział o przedszkolu – co chce i tyle, ile chce.

**KRÓTKIE RADY NA KONIEC**

* Wasze dziecko musi wiedzieć, że chodzenie do przedszkola będzie jego codziennością. Musicie być w tym konsekwentni i stanowczy. Wasza postawa powinna być jednomyślna i nie wyrażać wahania – bo jeśli to dziecko wyczuje, będzie na was wymuszać pewne ustępstwa. Nie ustępuj maluchowi, który nie chce więcej iść do przedszkola, płacze i protestuje. Jeśli raz złamiesz się i zdecydujesz się zostawić dziecko „jeszcze tylko dzisiaj" w domu, pokażesz mu, że wystarczy głośno demonstrować swoje niezadowolenie, a mama i tata znajdą jakieś inne rozwiązanie. W ten sposób okres adaptacyjny będzie przeciągał się w nieskończoność!
* **Przedszkole powinno być traktowane przez was i wasze dziecko jako coś nobilitującego** i związanego z tym, iż rośnie – mama i tata chodzą do pracy,

ty chodzisz do przedszkola.

* **Przygotujcie się na zmianę w zachowaniu waszego dziecka bezpośrednio po powrocie z przedszkola:** dziecko może być nadmiernie pobudzone, zmęczone, rozdrażnione, płaczliwe. Nie oznacza to, że jest mu tam źle, tylko że nie przyzwyczaiło się jeszcze do nowej rutyny. Warto dać mu wówczas możliwość robienia tego, co najbardziej lubi, żeby go wyciszyć. Jeśli coś Was niepokoi, poproście nauczyciela o rozmowę. Nigdy nie rozmawiajcie jednak przy dziecku.
* **Pamiętajmy, że dziecko ma prawo do płaczu i protestu**

– to zupełnie prawidłowe reakcje na tak radykalne zmiany w jego życiu.

W ten sposób informuje nas o swoim przywiązaniu i miłości do rodziców.

W tym okresie trzeba okazać dziecku szczególnie dużo zrozumienia. Pozwólmy dziecku wypłakać się i nie zawstydzajmy go z tego powodu. Przytulmy raczej malucha, powiedzmy mu, że rozumiemy jego rozżalenie

i pochwalmy za dzielność.

Choć może we wrześniu trudno w to uwierzyć, ale na szczęście większość dzieci

po kilku tygodniach przyzwyczaja się do rozłąki i ich protesty słabną. Nie ma już łez

w szatni i krzyków w sali. Dziecko powoli przyzwyczaja się do nowego miejsca, pani i kolegów. 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...

Opracowała Iza Krezymon