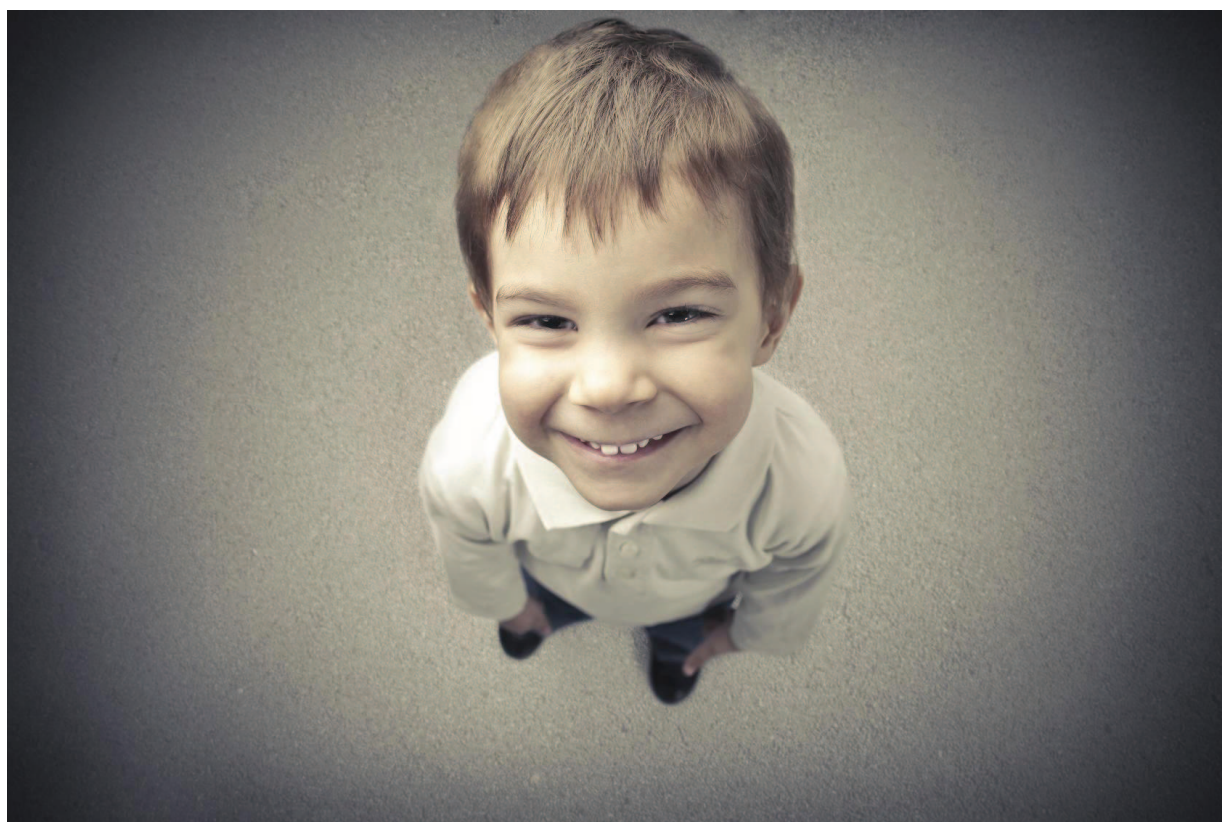


Drogi czytelniku!

niniejsza publikacja została zabezpieczona przez rozpowszechnianiem znakami widocznymi i niewidocznymi, które umożliwiają jednoznaczną identyfikację osoby pobierającej.

Kiedy maluch jest gotowy,
by zostać przedszkolakiem?



RAABE
ZAJRZYJ I ZNAJDŹ

Redaktor prowadząca	Alicja Melon
Redakcja i korekta	Monika Biaduń, Bernadeta Stępień
Ilustracje	Daria Brzezińska, Lidia Nowak-Chomicz, fotolia.pl
Skład	Dariusz Ziach

Wydawca: Dr Josef Raabe Spółka Wydawnicza Sp. z o.o.

ul. Młynarska 8/12
01-194 Warszawa
tel.: (22) 244 84 00
fax: (22) 244 84 10
e-mail: raabe@raabe.com.pl
www.raabe.com.pl
NIP: 526-13-49-514
REGON: 011864960
Sąd Rejonowy dla m. st. Warszawy w Warszawie
XII Wydział Gospodarczy KRS
KRS 0000118704
Wysokość kapitału zakładowego: 50.000 PLN

Copyright by Dr Josef Raabe Spółka Wydawnicza Sp. z o.o., Warszawa 2013

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Wydawca wyraża zgodę na kopiowanie fragmentów publikacji do celów edukacyjnych i terapeutycznych.

Wydawnictwo Raabe dołożyło wszelkich starań w prowadzeniu działalności wynikających z wymagań prawa autorskiego. W przypadku pojawienia się wątpliwości, postara się je wyjaśnić.

Kiedy maluch jest gotowy,
by zostać przedszkolakiem?

Kiedy maluch jest gotowy, by zostać przedszkolakiem?

tekst: **Elżbieta Lityńska**

Spis treści:

Najlepszy czas na przedszkolny debiut

Jak pomóc dziecku przygotować się do przedszkola?

Jak zorganizować ten pierwszy dzień i rozstać się

z dzieckiem?

Jak przeżyć pierwsze dni i tygodnie w przedszkolu?

Co przeszkadza w adaptacji?

Co pomaga w adaptacji?

Czy warto chodzić do przedszkola?

Najlepszy czas na przedszkolny debiut

Wielu rodziców zastanawia się, czy ich dziecko jest już gotowe, by pójść do przedszkola. Placówki państwowe przyjmują zazwyczaj maluchy, które ukończyły trzy lata. W przedszkolach prywatnych coraz częściej organizuje się grupy już dla dwuletnich szkrabów. Prawdę powiedziawszy, nie ma idealnego wieku na przedszkolny debiut. Każdy maluch jest inny i każdy rozwija się w swoim tempie. Przyjmuje się, że dziecko jest gotowe, aby zostać przedszkolakiem, gdy radzi sobie z rozstaniem z rodzicami i w miarę możliwości umie zadbać o zaspokojenie swoich podstawowych potrzeb. Zazwyczaj te umiejętności nabywa między 3. a 4. rokiem życia. Co dokładnie powinna umieć twoja pociecha, aby przekroczyć próg przedszkola?



Nie przejmuj się, jeśli dziecko, mimo usilnych prób, nie umie dokładnie wytrzeć pupy, czy założyć skarpetek. To zrozumiałe, że najmłodsze dzieci nie mają jeszcze wprawy w czynnościach samoobsługowych. W przedszkolu są przecież panie, które z pewnością pomogą mu we wszystkim. Pamiętaj jednak, że trzylatek nie jest już niemowlęciem – nie może ssać smoczka, pić z butelki, korzystać w dzień z pampersów, czy bezustannie domagać się karmienia. Ucz dziecko samodzielności, nie wyręczaj go, nawet jeśli maluch zrobi coś wolniej czy mniej dokładnie niż ty. Półgodzinne zakładanie butów, gdy akurat spieszysz się do pracy, jest na pewno denerwujące, jednak warto znaleźć czas i cierpliwość na ćwiczenia. Dziecko, które umie sobie poradzić w nowej rzeczywistości przedszkolnej, czuje się pewniejsze siebie i mniej zagubione.

Dziecko jest gotowe chodzić do przedszkola, gdy:

- sygnalizuje potrzeby fizjologiczne (wie, że potrzebuje iść do łazienki, i umie o tym powiedzieć);
- samodzielnie korzysta z toalety, przynajmniej w ciągu dnia (zdejmuje i podciąga majteczki, siada na sedes, wyciera pupę, spuszcza wodę);
- myje rączki, buzię i zęby;
- je łyżką i widelcem, pije z kubeczka;
- umie zdjąć i założyć podstawowe części garderoby – spodenki, bluzkę, skarpetki, kaptcie;
- radzi sobie z krótkim rozstaniem z rodzicami;
- potrafi bawić się, gdy obok są inne dzieci.

Jak należy zaplanować przygotowania, by zdążyć ze wszystkim, nie odczuwając przy tym niepotrzebnej presji? Przygotowanie malucha warto zacząć kilka miesięcy wcześniej. Być może dziwi cię ta informacja, pamiętaj jednak, że nauczenie dziecka pewnych czynności, zmiana nawyków i przyzwyczajień to proces, który

wymaga nie tylko cierpliwości, lecz także czasu. Wprowadzanie rewolucyjnych zmian w życie trzylatka tuż przed przedszkolnym debiutem nie jest dobrym pomysłem. Pójście do przedszkola jest już wystarczającym stresem, nie dołączaj dziecku kolejnych.

Jak pomóc dziecku przygotować się do przedszkola?

■ Pozwalaj na samodzielność.

Przychodzi taki moment w rozwoju dziecka, kiedy maluch wszystko chce robić samodzielnie. Wrywa ci łyżkę podczas karmienia, zanoszą talerzyk do zlewu, naśladuje tatę w zakładaniu kurtki, a jego ulubionym zwrotem staje się *ja sam!* Wykorzystaj to! Pozwól synkowi czy córce na samodzielne jedzenie, pokaż, jak umyć i wytrzeć ręczki, zorganizuj wyścigi w zakładaniu spodni na czas. Pierwsze próby będą pewnie nieporadne i czasochłonne, ale nie denerwuj się na dziecko i nie zrażaj zalaną podłogą w łazience czy bluzką założoną tył na przód. Maluch pewnie powtórzy daną czynność tysięcy razy, zanim nabierze wprawy – w końcu trening czyni mistrza!

■ Zadbaj o kontakty z dziećmi.

Jeśli twoje dziecko nie ma rodzeństwa i do tej pory nie chodziło do żłobka, z pewnością kontakt z rówieśnikami okaże się pomocny. Początkowo dziecko będzie bawiło się obok maluchów, a nie z nimi, ale już 2,5-letnie szkraby nawiązują relacje z innymi dziećmi, a wspólna zabawa sprawia im wiele radości. Zabierz przyszłego przedszkolaka na plac zabaw, odwiedźcie znajomych, którzy mają dzieci, wybierzcie się na festyn czy imprezę dla maluchów. Na początku z pewnością trzeba będzie inicjować wspólne zabawy, z czasem jednak dziecko nauczy się robić to samodzielnie. Takie pierwsze kontakty są bardzo ważne – dziecko uczy się dzielenia z innymi oraz trudnej sztuki negocjacji,

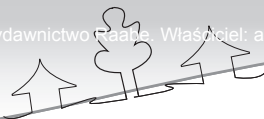
a także rozwiązywania konfliktów. Najpierw podpowiedz dziecku, jak można rozwiązać jakiś problem: *Skoro obaj chcecie się bujać na huśtawce, może będziecie to robić na zmianę?* Z czasem wycofaj się i wkraczaj tylko, jeśli to naprawdę konieczne. Nie rezygnuj ze spotkań z innymi dziećmi, gdy twoja pociecha ma trudności z nawiązywaniem kontaktów. Pamiętaj, że jeśli twój maluch jest nieśmiały, to tym bardziej potrzebuje wspólnych zabaw.



■ Ucz mówienia o swoich potrzebach.

Każdy rodzic zna doskonale swoje dziecko i wie, kiedy maluch czegoś potrzebuje. Jeśli siedzisz ze swoim szkrabem w domu, masz możliwość zadbania o jego potrzeby, zanim jeszcze zdąży je wyrazić. W przedszkolu, w dużej grupie dzieci, opiekun nie ma szansy pytać każdego przedszkolaka dziesięć razy dziennie, czy chce pić lub skorzystać z toalety. Sytuacja,

Kiedy maluch jest gotowy,
by zostać przedszkolakiem?



w której maluch jest spragniony i nie wie, co z tym zrobić, nie jest dla dziecka komfortowa. Staraj się zatem nie wyprzedzać komunikatów malucha – nie biegnij z jabłuszkiem czy zupą, bo od trzech godzin malec nic nie jadł. Pozwól mu samemu poczuć, że jest głodny, i powiedz ci o tym.

■ Przyzwyczajaj do zostawiania z innymi.

Debiutujący przedszkolak zostaje w obcym miejscu z nieznanymi paniami i obcymi dziećmi. Jeśli twoja pociecha do tej pory przebywała wyłącznie z rodzicami, z pewnością taka sytuacja będzie dla niej nie lada wyzwaniem. Dlatego dobrze jest od najmłodszych lat stopniowo przygotowywać malucha do rozstań. Początkowo zostaw dziecko z ukochaną babcią czy ciocią. Najlepiej w domu, gdzie ma swoje zabawki i zna każdy kąt. Gdy maluch bez problemu będzie sobie radził z taką sytuacją, poproś o popilnowanie syna czy córki zaufaną sąsiadkę lub przyjaciółkę. Na początku wyjdź z domu na krótko – piętnaście minut, pół godziny – za każdym razem dłużej. Po jakimś czasie spróbuj zostawić dziecko poza domem – u koleżanki lub w sali zabaw. Dzięki temu maluch nauczy się, że mogą się nim opiekować różne, wybrane przez rodziców osoby, i będzie miał pewność, że zawsze wróci do swojego domu i swoich rodziców.

■ Dostosuj rytm dnia.

Dzieci w przedszkolu wiele rzeczy robią o stałych, wyznaczonych porach. O tej samej godzinie jedzą obiad lub kładą się na drzemkę. Dobrze byłoby stopniowo dostosowywać rytm dnia do tego, jaki panuje w wybranej placówce (podobne pory posiłków czy snania).

Jako rodzic zrobisz wszystko, co mogłeś, by wychować swojego malucha na samodzielne i otwartego trzylatka. Już niebawem twoje dziecko przekroczy drzwi przedszkola, czas więc na osvajanie – nie tylko z wybraną przez siebie placówką, lecz także z samym pojęciem chodzenia do przedszkola. Trzyletni człowiek

ma jeszcze problemy z pojęciem czasu, dlatego nie należy adaptacji zaczynać zbyt wcześnie (zajęty innymi przeżyciami i odkryciami zapomni, czego się nauczył) ani zbyt późno (należy dawkować dziecku emocje). Rozsądnym wyjściem jest rozpoczęcie zapoznawania malucha z przedszkolem na 6–8 tygodni przed debiutem.

■ Opowiedz o przedszkolu.

Wyjaśnij dziecku, czym jest przedszkole. Opowiedz mu o innych dzieciach, z którymi będzie mógł się bawić, paniach pomagających we wszystkim i wymyślających ciągle nowe zabawy, kolorowych salach pełnych fajnych zabawek. Powiedz, że w przedszkolu można poznać ciekawych ludzi – strażaka czy policjanta, wybrać się na wycieczkę do zoo, obejrzeć teatryk. Podczas spaceru pokaż dziecku budynek przedszkolny, poobserwujcie dzieci bawiące się na placu zabaw. Pamiętaj tylko, żeby nie przesadzać. Maluch, który usłyszy od mamy, że w przedszkolu dzieci wyłącznie się bawią, a potem pozna przedszkolną rzeczywistość (na którą składają się także obowiązki i zasady, których trzeba przestrzegać), poczuje się oszukany i rozczarowany.

■ Odnieś się do doświadczeń innych osób.

Dobrze jest, jeśli dziecko czuje, że chodzenie do przedszkola jest czymś zupełnie naturalnym. Nie tylko ono jest w takiej sytuacji – każdy kiedyś przez to przechodzi. Jeśli jako rodzic chodziłeś do przedszkola, opowiedz dziecku o swoich wspomnieniach, pokaż zdjęcia. Może któreś z twoich rodziców mogłoby opowiedzieć wnukowi o twoim pierwszym dniu w przedszkolu? Maluchy uwielbiają opowieści z cyklu *Kiedy mama była mała...* Poszukaj w okolicy przedszkolaków (np. starszych maluchów w rodzinie czy dzieci znajomych), które będą mogły opowiedzieć twojemu dziecku, jak fajnie chodzić do przedszkola.

■ Podkreśl dorostłość dziecka.

Przedstaw fakt bycia przedszkolakiem jako powód do dumy i dowód na to, że jest się już du-

zym, dzielnym dzieckiem. Mów maluchowi o tym, że jesteś z niego dumny, że wyrósł na takiego zucha. Możecie urządzić z tego powodu uroczysty, rodzinny obiad, kupić plecaczek, który twoje dziecko będzie zabierać do przedszkola, lub dać mu dodatkowe przywileje (np. w soboty będzie kłaść się do łóżka pół godziny później). Niech dziecko czuje się ważne i dorosłe, a pójście do przedszkola kojarzy mu się z czymś miłym i doniosłym.



■ Poproś o pomoc bohaterów bajek.

Dzieci w wieku przedszkolnym chętnie utożsamiają się z bohaterami bajek czy opowiadań. Przeżywają z nimi przygody, martwią się ich niepowodzeniami, wspólnie odnajdują rozwiązania problemów. Kup dziecku książeczki, w których bohaterowie idą do przedszkola. Pomogą one maluchowi oswoić trudny temat i poradzić sobie z emocjami, będą także doskonałą podstawą rozmów z dzieckiem. Możesz również samodzielnie wymyślić bajki o tej tematyce, pamiętaj jednak, że na końcu bohater musi szczęśliwie wrócić z przedszkola do swojego domu i swoich rodziców!

■ Przygotujcie potrzebne rzeczy.

Warto zapytać wychowawcę grupy, co należy przygotować dla debiutującego przedszkolaka. Zazwyczaj mówi się o tym na zebraniach organizacyjnych dla rodziców nowo przyjętych dzieci. Często takie informacje są także zamieszczone na stronie internetowej placówki lub na tablicy ogłoszeń. Każdego przedszkolaka należy za-

opatrzyć w kapcie (koniecznie z antypoślizgową podeszwą), zestaw pościeli na poobiedni odpoczynek, szczoteczkę i pastę do zębów, fartuszek chroniący ubranie przed zabrudzeniem podczas zajęć plastycznych i teczkę lub segregator na pierwsze dziecięce dzieła.

Warto wziąć pod uwagę usposobienie przedszkolaka – dla jednego dziecka wspólne kupowanie potrzebnych drobiazgów będzie miłą częścią procesu adaptacji i wspianą przygodą, innemu dobrze znane, domowe kapcie czy ukochany kocyk dadzą poczucie bezpieczeństwa w pierwszych, trudnych dniach przedszkolnych zmagani. Jeśli wiesz, że twoje dziecko należy do tej drugiej grupy maluchów, nie przejmuj się tym, że przedmioty, które weźmie z domu są wytarte czy lekko zniszczone. Przecież najważniejsze jest nie to, co powiedzą inni, a samopoczucie twojego dziecka. Dobrym pomysłem jest podpisanie rzeczy należących do malca.

■ Weźcie udział w zajęciach adaptacyjnych.

Większość przedszkoli pod koniec wakacji organizuje cykle spotkań adaptacyjnych. Jeśli jest to tylko możliwe, pozwól dziecku wziąć w nich udział! Podczas zajęć będzie mogło poznać wychowawczynię oraz swoich przyszłych kolegów i koleżanki z grupy, obejrzeć salę i plac zabaw, pobawić się nowymi zabawkami. To dla dziecka bardzo cenne doświadczenie pozwalające w bezpieczny sposób zapoznać się z przedszkolną rzeczywistością.

W niektórych placówkach można obserwować takie zajęcia, w innych prosi się rodziców o oczekiwanie w szatni lub innej sali. Nawet jeśli możesz być obecny, staraj się nie uczestniczyć w zabawach dziecka, nie pomagać. Gdy maluch zwróci się do ciebie z jakimś problemem, delikatnie, ale stanowczo odsyłaj go do pani. Jednak bez względu na zasady, jakie panują w placówce, którą wybraliście, dostosuj się do nich – na pewno są tak przemyślane, by adaptacja przebiegła jak najszybciej i najmniej boleśnie dla dziecka.

Kiedy maluch jest gotowy,
by zostać przedszkolakiem?

Jak zorganizować ten pierwszy dzień i rozstać się z dzieckiem?

■ Ostatnie przygotowania

Poprzedniego dnia wieczorem przygotujcie wszystkie rzeczy. Pozwól maluchowi wybrać ulubione ubranko. Przypomnij, że idziecie następnego dnia do przedszkola, ale nie rozmawiajcie o tym za długo, żeby nie pobudzać już dziecięcej wyobraźni.



■ Zaproponuj pluszowego przyjaciela.

Dobrym pomysłem jest zabranie do przedszkola pluszowej zabawki, dzięki niej maluch będzie czuł się mniej samotny – pluszak stanie się towarzyszem trudnych chwil i dającą poczucie bezpieczeństwa namiastką domu. Jednak pamiętaj, by nie była to zabawka najważniejsza dla malucha (np. miś, bez którego nie zaśnie), wyjątkowo mała czy bardzo atrakcyjna dla innych dzieci. Unikniesz dramatu, gdy zabawka zginie lub przypadkowo zostanie zniszczona.

■ Zaplanuj więcej czasu przed wyjściem.

Zadbaj, by w tym wyjątkowym dniu mieć rano więcej czasu. Przygotuj malcowi coś lekkiego na śniadanie. Dobrze, żeby nie wychodził z domu z pustym żołądkiem. Pamiętaj jednak, że w przedszkolu także dostanie posiłek. W drodze do miejsca przeznaczenia nie spieszcie się. Zajmij malucha czymś ciekawym. Może będzie-

cie na zmianę wymieniać wszystkie zwierzaki, które skaczą, albo zaśpiewacie ulubioną piosenkę?

■ Panuj nad emocjami.

Mamo, przede wszystkim bądź spokojna. To rozumiesz, że także ty czujesz lęk i niepewność, ale pamiętaj, że dzieci bezbłędnie wyczuwają emocje. Twoje zdenerwowanie błyskawicznie udzieli się maluchowi. Nie dawaj maluchowi odczuć, że powinien się czegoś obawiać – nie powtarzaj, że sobie poradzi, nie trzymaj go kurczowo. Małemu człowiekowi ciężko być spokojnym i uśmiechniętym, jeśli mama mówi, że będzie fajnie, a ukradkiem wyciera łzy.

■ Obiecuj, że wrócisz.

Pokaż maluchowi, która półeczka w szatni jest jego, pomóż mu się rozebrać i założyć kaptcie. Przypomnij, że teraz zostanie w przedszkolu z dziećmi i panią, a ty na pewno po niego przyjdiesz. Pamiętaj, że trzylatek nie rozumie jeszcze, co to znaczy *wkrótce, po południu czy niedługo*. Określ porę swojego powrotu konkretnymi – po obiedzie, po powrocie z placu zabaw. Dotrzymaj słowa i nie spóźnij się! Gdy umówisz się z dzieckiem, że przyjdiesz po podwieczorku, i nie będzie cię, kiedy maluch wstanie od stolika, to bardzo się przestraszy i trudno go będzie uspokoić nawet najbardziej doświadczonej nauczycielce.

■ Pożegnaj się czule, ale stanowczo.

Najprawdopodobniej maluch będzie płakał i robił wszystko, żeby rodzic nie wyszedł. To naturalna reakcja na rozstanie i lęk przed tym, co nieznane. Pozwól dziecku na to, ma prawo się bać! Nie tłumacz już niczego, nie tul w nieskończoność. Odprowadź pociechę do sali, mocno uściskaj, obiecuj, że wrócisz, i wyjdź.

- Nie zaglądasz do sali.

Wielu rodziców korci, by upewnić się, że maluchowi nie dzieje się krzywda. Zaglądasz do sali przez przymknięte drzwi, spoglądasz przez okno, nasłuchując pod drzwiami, czy dziecko jeszcze płacze. Powstrzymaj się od tego. Jeśli pociecha cię zobaczy, wyrwie się do ciebie i ciężko będzie odprowadzić ją z powrotem. Lepszym rozwiązaniem jest telefon do przedszkola po jakimś czasie, by zapytać, jak twój maluch sobie radzi.

- Odbierz malucha trochę wcześniej.

Dobrze byłoby przez pierwsze kilka dni odbierać dziecko już po kilku godzinach. Szczególnie trudny jest dla maluchów czas poobiedniej

drzemki, kiedy trzeba się przebrać w piżamkę, położyć na leżaczku i zasnąć, a mamy czy taty nie ma blisko. Jeśli to tylko możliwe, oswojaj malucha z przedszkolem stopniowo. Nie zapomnij uprzedzić dziecka, jeśli danego dnia planujesz przyjść później. Nie licz na to, że maluch zajęty wesołą zabawą nie zauważy.

- Zaplanuj coś miłego.

Gratulacje, pierwszy dzień przedszkolnych zmagarów już za wami! Na popołudnie zaplanujcie coś miłego – może pójście razem na lody albo pobliski plac zabaw? Nie zapomnij też pochwalić swojego dzielnego przedszkolaka, obejrzyć wykonanych rysunków czy budowli z klocków i powiedzieć mu, jak bardzo jesteś z niego dumna/dumny.

Jak przeżyć pierwsze dni i tygodnie w przedszkolu?

Pierwszy dzień w przedszkolu jest zazwyczaj dopiero początkiem okresu adaptacji. Zdarzają się dzieci, które przedszkolny debiut przechodzą bezboleśnie, jednak dla większości trzylatków jest to trudne doświadczenie. Przez kilka pierwszych dni czy tygodni twój maluch prawdopodobnie będzie manifestował niechęć do przedszkola. Dziecko nie umie jeszcze dojrzałe radzić sobie z emocjami, dlatego mogą u niego wystąpić psychosomatyczne objawy stresu – bóle brzucha, wymioty. Malec może być apatyczny, rozkojarzony lub agresywny, mieć problemy z apetytem i ze snem. Być może będzie się rzucał na podłogę przed wyjściem z domu, czy próbował wymusić na tobie obietnicę, że nie pójdzie więcej do przedszkola. To trudny okres dla rodzica, ale bądź stanowczy i cierpliwy. Wkrótce twoje dziecko poczuje się pewniej i objawy ustąpią. Pamiętaj także, że musisz być konsekwentny. Nawet jeśli jesteś już bardzo zmęczony i przybity łzami malucha, nie rezygnuj i nie pozwalaj mu zostać w domu nawet na jeden dzień. Nie wierz w to, że odpoczniecie i pełni nowych sił wrócicie – będzie wręcz

odwrotnie. Jeśli dziecko poczuje, że może na tobie coś wymusić, będzie robiło to stale.



Warto wiedzieć, że rodzic musi się czasami zmierzyć z readaptacją. Readaptacja następuje wtedy, gdy maluch, który poradził sobie z adaptacją w przedszkolu, wraca tam po dłuższej przerwie – chorobie, świętach czy weekendzie. Kilka dni spędzonych w otoczeniu rodziny i znanych miejsc sprawia, że dziecku trudno na nowo wdrożyć się do przedszkolnej rzeczywistości. Symptomy będą pewnie łagodniejsze,

Kiedy maluch jest gotowy,
by zostać przedszkolakiem?

a sposób radzenia sobie z nimi dokładnie taki sam jak w przypadku adaptacji.

Bywa również, że dzieci przez pierwsze dni chodzą do przedszkola z uśmiechem, aż nagle któregoś dnia zaczyna się rozpacz. Nie oznacza to, że w przedszkolu wydarzyło się coś złego, choć warto zapytać o to zarówno dziecko, jak i wychowawcę. Najczęściej malec uznał pójście do przedszkola za jednorazową atrakcję – pobawił się z dziećmi, pooglądał zabawki i chce z powrotem do domu, do mamy i taty. Może

być też tak, że przez pierwsze dni zasady w przedszkolnej grupie były troszkę rozluźnione ze względu na adaptację. Potem zaczęła się zwykła, przedszkolna rzeczywistość, w której trzeba przerwać zabawę na obiad, sprzątnąć po sobie zabawki, czy ustawić się w parę, choć ma się ochotę budować garaż z klocków. Trzeba wówczas rozmawiać z dzieckiem, tłumaczyć mu, czemu służą pewne zasady, i czekać, aż maluch przyzwyczai się, że warunki w przedszkolu różnią się od tych, do których był przyzwyczajony w domu.

Co przeszkadza w adaptacji?

- Okłamywanie. Nie oszukuj dziecka, że będziesz siedzieć w szatni, jeśli masz zamiar wyjść z przedszkola. Jest to bardzo niebezpieczna taktyka. Gdy pociecha raz zorientuje się, że nie mówisz prawdy, straci zaufanie do tego, co mówisz i nie będzie chciała ci więcej uwierzyć.
- Zadręczanie przedszkolem. Nie zadawaj ciągle pytań o przedszkole. Maluch po stresującym dniu potrzebuje odpoczynku, wyciszenia emocji i beztroskiej zabawy. Najlepszym dowodem na to, że adaptacja zmierza we właściwym kierunku, jest moment, gdy dziecko o przedszkolu, nowych kolegach i tym, co robiło, samo zacznie ci opowiadać.
- Zaprzeczanie emocjom. Nie mów dziecku, że pójście do przedszkola to nic takiego. Bagatelizując jego uczucia, sprawisz, że poczuje się bardzo samotne. Pomóż maluchowi nazwać emocje, których doświadcza, powiedz, że je rozumiesz. Jeśli wesprzesz swojego przedszkolaka w trudnych doświadczeniach, będzie czuł, że go kochasz, i że ma prawo doświadczać różnych uczuć, nie tylko tych miłych.
- Brak konsekwencji. Aby dziecko przyzwyczało się do przedszkola, musi chodzić tam regularnie. Pamiętaj, że nie wolno ci zabrać płaczącego malucha do domu!
- Porównywanie z innymi. Pamiętaj, że dzieci mają różne doświadczenia, usposobienie i tempo rozwoju. Twoje dziecko jest absolutnie wyjątkowe i ma prawo do swoich uczuć i obaw. Daj mu tyle czasu i wsparcia, ile potrzebuje.
- Zawstydzanie. Nie ośmieszaj malca zdaniami typu: *Taki duży chłopiec, a płacze*. Nie pokazuj dzieci, które wchodzą do przedszkolnej sali z uśmiechem. Taką taktyką sprawisz, że maluch poczuje się gorszy i niepewny siebie.

Co pomaga w adaptacji?

- Pozytywne nastawienie rodzica. Dziecko z uwagą obserwuje dorosłych, jeśli ty jesteś spokojny, że maluch sobie poradzi, on także będzie się mniej niepokoił. Pamiętaj, trzyletni człowiek nie potrzebuje już cały czas mamy, taty czy babci. Chce poznawać, doświadczać, sprawdzać i bawić się z innymi dziećmi. Przedszkole jest do tego idealnym miejscem.
- Czułość i uwaga. Okazuj maluchowi dużo uwagi i zainteresowania, poświęć więcej czasu na wspólną zabawę. Twoja pociecha czuje się teraz niepewna i zagubiona, potrzebuje twojej obecności bardziej niż kiedykolwiek.

- Chwalenie i dostrzeganie drobnych sukcesów. Twoje dziecko nie rozplakało się już przy wejściu do przedszkola, a dopiero przy rozstaniu? – pochwal malca i powiedz, że jesteś dumny.
- Kreatywność. Dzieci w wieku 2–3 lat chętnie bawią się w zabawy naśladowcze. Dziecku łatwiej opowiedzieć o tym, co czuje, głosem pluszowego bohatera. Wspólnie szukajcie rozwiązań przedszkolnych trudności zwierzątek. Pamiętaj, wszystkie przygody zabawkowych przedszkolaków muszą mieć szczęśliwe zakończenie.
- Współpraca z wychowawcą. Od początku staraj się nawiązać relacje z wychowawcą. Pytaj o wszystko, co cię interesuje. Nie bój się rozmawiać o swoich obawach i wątpliwościach. Zaufaj mu, na pewno wie, jak poradzić sobie z płaczącym czy buntującym się maluchem.
- Czujna obserwacja. Adaptacja przedszkolna to radzenie sobie z kilkugodzinnym roz-

staniem z rodzicami, nauczenie się współdziałania i życia w grupie. Większość trzylatków adaptuje się w ciągu kilkunastu dni, maksymalnie miesiąca. Jeśli Twoja pociecha chodzi regularnie do przedszkola od co najmniej 6 tygodni i wciąż rozpacza, to może nie dojrzała jeszcze do roli przedszkolaka i trzeba będzie zastanowić się nad inną formą opieki. Powinny cię także zaniepokoić nasilone lub długotrwałe objawy somatyczne (ból brzucha, zawroty głowy, wymioty) lub nerwicowe (bezsenna noc, koszmary nocne, apatia, moczenie nocne u dzieci, którym się to nie zdarzało). Zanim jednak w pośpiechu zabierzesz malucha z przedszkola, porozmawiaj z wychowawcą lub/i psychologiem dziecięcym. Być może uda się rozwiązać problem bez radykalnych środków. Pamiętaj, że dzieci w tym wieku rozwijają się błyskawicznie i być może twoja pociecha zaadaptuje się w przedszkolu za kilka miesięcy.

Czy warto chodzić do przedszkola?

Twoja pociecha do prawidłowego rozwoju potrzebuje także sytuacji problemowych, szczególnie tych, które kończą się sukcesem. Takie doświadczenia umacniają w maluchu wiarę we własne siły i zaufanie do swoich możliwości. Twoje dziecko dorasta i jeszcze nie raz przyjdzie mu zmierzyć się z problemami, których rozwiązanie będzie dla niego wyzwaniem. Z czasem nauczy się radzić sobie z nimi samo, jednak teraz bardzo potrzebuje twojego wsparcia i obecności. Bądź przy nim, towarzysz mu w trudnych chwilach, chwal za dzielność i osiągnięcia. Dzięki temu nawet się nie obejrzyysz, a z twojego zaptakanego przedszkolaka wyrośnie samodzielny, ciekawy świata i pewny siebie młody człowiek.



Większość rodziców ogląda tży swojego dziecka w przedszkolu dwa razy. Pierwszy raz, kiedy zaprowadza przestraszonego debiutanta do przedszkola, i drugi raz, gdy dziecko świetnie się bawi, a rodzic znów przyszedł za wcześniej!

