

## Jak przygotować dziecko do pobytu w przedszkolu?

Zazwyczaj największe obawy przed zbliżającym się rokiem szkolnym mają rodzice, bo to oni wiedzą najlepiej jakie zmiany czekają ich dzieci. Jak poradzić sobie z emocjami, by nasze dzieci miło wspominały nowy etap swojego życia? Postanowiliśmy sprawdzić.

### **Pierwszy dzień w przedszkolu chyba bardziej zatem przeraża rodziców? Czego najbardziej się boimy?**

*Przeraża. Rodzice boją się rozstania, reakcji dziecka, jaką może być płacz, brak chęci wejścia na salę, kurczowe trzymanie się rodzica. Dorośli mogą bać się, czy dziecko poradzi sobie przy posiłku, przy czynnościach higienicznych, czy będzie w stanie zaakceptować Panią, dzieci. Dorośli czują napięcie nie tylko z powodu obaw o dziecko. Rodzice boją się dziecięcych emocji i tego, czy oni – dorośli będą w stanie je pomieścić.*

*Niewykluczone, iż wielokrotnie te obawy są wyolbrzymione, brakuje nam zaufania w dziecięce kompetencje. Jeśli dziecko jest dobrze przygotowane przez rodzica na wielu poziomach, zaczynając od odpowiedniego stroju, kończąc na wcześniejszym zapoznaniu się z miejscem, nic złego nie powinno się stać.*

### **Zacznijmy od nas - rodziców. W jaki sposób możemy przygotować się na nadejście 1 września? Bo to chyba ma kluczowe znaczenie w nastawieniu na ten dzień także naszych dzieci?**

*Absolutnie tak. Poznajemy przedszkole, które wybieramy dla naszego malucha, poznajemy personel. Robimy wszystko, by skorzystać z dni otwartych, jeśli są organizowane. Robimy głęboki oddech i zastanawiamy się, czego boimy się najbardziej. Zastanawiamy się, czy nasze obawy są uzasadnione, czy przypadkiem nie zakotwiczymy się w swoich doświadczeniach z rozstaniem z opiekunami, czy w trudnych doświadczeniach innych. Nierzadko to rodzice mają zakusy na symbiotyczną, silnie opiekuńczą relację z maluszkiem, bo wydaje im się, że nikt tak doskonale jak oni nie zajmie się dzieckiem.*

**tnie dzieci rozumieją, że wkrótce czeka ich wielka zmiana związana z pójściem do przedszkola i rozłąką z rodzicami? Rodzice na pewno im to zapowiadają, jednak czy dzieci w tym wieku potrafią sobie to w ogóle wyobrazić?**

*Trzylatki nie mają takich zdolności, by wyobrazić sobie długotrwałe konsekwencje rozpoczęcia przygody z przedszkolem. Jest to ogromna zmiana w życiu dziecka, związana z lękami, wyzwaniem. Z pewnością w nieci trudniejszej sytuacji są dzieci, które dotychczas nie miały okazji przejść treningu pozostawania pod opieką innej – niż rodzice czy dziadkowie – osoby dorosłej. Często maluchy są podekscytowane opowieściami o przedszkolu, są zainteresowane zabawkami na dniach otwartych organizowanych przez placówki, z chęcią biorą udział w zakupach wyposażenia, ale niestety musimy pamiętać, że myślenie dzieci, szczególnie małych diametralnie różni się od myślenia dorosłych.*

*Trzeba porozmawiać z bliską osobą o swoich obawach, wykonać wysiłek, by zminimalizować dyskomfort i wiarygodnie, w większej swobodzie porozmawiać z dzieckiem.*

*Przygotowujemy dziecko, pokazujemy dane miejsce (nawet teraz jest na to kilka dni), opowiadamy o przedszkolu, zachęcamy przez wskazanie superlatyw: nowe zabawki, nowe przyjaźnie, ciekawe przygody....*

*Dobrym pomysłem jest sięgnięcie po bajkę – na rynku są dostępne serie o sympatycznym żółwiu, lub inne mające na celu przybliżenie dzieciom życiowych sytuacji. Innym dobrym pomysłem, jest zabawa w przedszkole. Zapewniamy malucha, że w danym momencie dnia dorosły po nie go wróci.*

**Przenieśmy się w czasie do pierwszych dni września. Jak powinno wyglądać zaprowadzenia dziecka do przedszkola? Są różne teorie, ale chyba najczęściej słyszy się o pozostawieniu dziecka jak najszybciej, mimo jego płaczu.**

*Po uprzednim przygotowaniu, danego dnia budzimy malucha wcześniej. Na spokojnie jemy śniadanie, ubieramy. Dzień wcześniej pakujemy plecak. Mówimy dziecku o dzisiejszym ważnym dniu. Najlepiej bez płaczu.:) Dajemy zachętę, zapewniamy, iż kochamy je najmocniej na świecie, wrócimy o danej porze (uwaga! Dzieci nie mają strukturalizacji czasu: nie operujemy godzinami, ale na przykład posiłkami: „Przyjdę w czasie obiadu”). W szatni przebieramy się, upewniamy się, że dziecko wie, gdzie można iść do wc, do swojej szafki. Maluch może mieć przy sobie np. misia, który pachnie mamą, będzie mu łatwiej. Przekazujemy w ręce nauczyciela zapewniając, że „ta pani jest ok”. Możemy skrócić ten moment rozstania tylko wtedy, kiedy dziecko dostało od nas te komunikaty.*

**Co zrobić w chwili kryzysu, gdy dziecko po jakimś czasie nie chce iść do przedszkola? A co zrobić, gdy dziecko z każdym kolejnym dniem nie przekonuje się do przedszkola?**

*Proces adaptacyjny to bardzo indywidualna sprawa. Są dzieci, które szybciotko akceptują nowe towarzystwo, są takie, które mają kłopot z rozstaniem całe semestr. Bardzo trudno mi ogólnikowo odpowiedzieć na ten problem, ale pomocne byłoby zadanie sobie kilku pytań: czy na pewno na terenie grupy i w opiece nad dzieckiem jest wszystko w porządku, czy smakuje mu jedzenie, czy potrafi radzić sobie w toalecie, czy może istnieć jakaś przyczyna na zewnątrz, którą należałoby się zająć, czy maluch tak mocno oporuje przed nowym wyzwaniem. Myślę, że warto przetrzymać kilka tygodni towarzysząc dziecku, pozwalając na emocje złości, smutku, być może zazdrości o to, że np. młodsze rodzeństwo zostało z babcią. Pamiętajmy, że akceptowanie przeżyć, rozmowa o nich, to sprawa niezwykłej wagi nie tylko u dzieci, u dorosłych również. Postarajmy się dać dziecku więcej czasu po południu, w zabawie, dawać mu wiele czułości i obecności – to jest najważniejsze. Czasem poszukujemy sposobów, instrukcji, pedagogicznego czy psychologicznego podejścia do naszych pociech – i nic w tym złego, ale trzeba pamiętać, że dziecko nie potrzebuje „studenta psychologii” tylko mamy i taty.*

*Jeśli lęki nie mijają długo, pojawiają się kłopoty z jedzeniem, spaniem, moczeniem, dziecko zmienia się w zachowaniu, trzeba uważnie się mu przyjrzeć i zastanowić, czy aby na pewno jest gotowe do funkcjonowania w przedszkolnej grupie.*

**Jakie błędy popełniamy najczęściej, jakich zachowań unikać, czego nie mówić dzieciom?**

*Lista pewnie byłaby długa, gdybyśmy chcieli mówić o konkretach. Oczywiście nie zaprowadzamy dziecka do przedszkola zniechęca, nie mówimy, że zostanie tam sam (bo zostanie pod opieką!), nie wymagamy „że ma się nie mazać i być grzeczny”, nie karzemy za początkowe trudności, nie złościśmy się na dziecko za to, że czegoś nie potrafi, nie kłamiemy, nie rozmawiamy przy dziecku o swoich ...być może drastycznych wspomnieniach z przedszkola, nie podważamy autorytetu nauczyciela, nie kłamiemy co do pory przyjścia do przedszkola, nie zapominamy o sprawach ważnych dla dziecka, nie karzemy za kłopoty z treningiem czystości, nie ośmieszamy, że się „pieści: i „mazgai”, nie porównujemy do innych dzieci.*

*A inaczej: wspieramy, kochamy, towarzyszymy, jesteśmy uważni, wzmacniamy kompetencje dziecka w zakresie jego zaradności.*

**Halina Raszewska, psycholog, zajmuje się obszarem zdrowia psychicznego, terapią dzieci i młodzieży**