

Jak przygotować dziecko do pójścia do przedszkola i w jaki sposób zminimalizować stres – przedszkolaka i rodziców.

Drogi Rodzicu

Jeśli chcesz pomóc dziecku i sprawić, by adaptacja w przedszkolu była dla niego jak najmniej stresująca, zacznij działać już wcześniej.

Naucz samodzielności 😊/codzienne treningi

Zanim dziecko pójdzie do przedszkola, powinno umieć:

- korzystać z toalety,
- samodzielnie jeść, posługując się łyżką i widelcem,
- ubierać się i rozbierać,
- sprzątać zabawki,
- komunikować swoje potrzeby, np. że coś je boli.

Zapewnij kontakt z innymi dziećmi 😊

Ważne jest, żeby przyszły przedszkolak oswoił się z obecnością rówieśników. Dobrym pomysłem jest chodzenie z nim do klubików dla dzieci czy sal zabaw, a także na podwórko. Istotne jest, by maluch przekonał się, że mama, tata, jego najbliższe otoczenie to nie „cały świat” i równie miło może być w towarzystwie innych osób.

Rozmawiaj z dzieckiem o pójściu do przedszkola 😊

Twoje nastawienie do pójścia dziecka do przedszkola przekłada się też na nastawienie dziecka (jeśli targają Tobą emocje takie jak strach, lęk, przerażenie, to mimo wszystko postaraj się wykrzesać z siebie nieco optymizmu).

Mów prawdę, nie ubarwiaj rzeczywistości 😊

Opowiedz dziecku o plusach chodzenia do przedszkola, takich jak: zabawa z innymi dziećmi, miło spędzony czas, nowi koledzy i koleżanki. Mów jednak zgodnie z prawdą i nie koloryzuj, opowiadając, że w przedszkolu codziennie będą lody i wata cukrowa na patyku, skoro wiesz, że to nieprawda. Dziecko straci do Ciebie zaufanie i będzie rozczarowane, jeśli rzeczywistość nie będzie aż tak kolorowa.

Odwołaj się do własnych wspomnień i emocji 😊

Rozmawiając z dzieckiem, możesz odwołać się do własnych doświadczeń z przedszkola, oczywiście tych pozytywnych lub opowiedzianych w sposób zabawny z optymistyczną puentą, np. „szpinak był ohydy, ale pani nie zmuszała mnie do jedzenia” albo „nie chciałam

chodzić do przedszkola, więc wiem, co czujesz, jednak gdy zaprzyjaźniłam się z Kasią, nie mogłam się doczekać pójścia do przedszkola”.

Okazuj zainteresowanie, dopytuj 😊

Jeśli Twoje dziecko rozpoczęło już adaptację w przedszkolu, rozmawiajcie z nim o tym, co się wydarzyło w ciągu dnia, co jadło, czy mu smakowało, która zabawa była najciekawsza.

Gdy twoje dziecko mówi, że czegoś lub kogoś nie lubi, nie ograniczaj się tylko do pocieszania. Zapytaj, dlaczego tak się stało, dlaczego tak się czuje. Emocje dziecka są niezwykle ważne!

Dzięki głębokiej rozmowie nauczysz malucha rozmawiać o trudnych emocjach i pomożesz mu sobie z nimi radzić.

😊 Jak powinno wyglądać pożegnanie z dzieckiem w przedszkolu?

Ważne jest to, jak przebiega rozstanie rodzica z dzieckiem. Przedszkolak w pierwszych dniach będzie miał wystarczająco dużo stresu i trudnych emocji – oszczędź mu kolejnych. Jeśli i Tobie udziela się stres, poproś tatę dziecka lub babcię o to, by odprowadzali przedszkolaka.

Odprawiając dziecko do przedszkola, pamiętaj, żeby:

- **zawsze pożegnać się z dzieckiem** – nie może czuć się oszukane, że nagle zniknęłaś – może to wywołać obawy, że już nie wrócisz. A może dobrym pomysłem będzie wymyślenie waszego własnego sposobu na pożegnanie? 😊
- **nie zaglądać przez okno** – gdy dziecko cię zobaczy, to może ciężiej znieść rozstanie, np. ponownie się rozplakać 😊
- **nie wchodzić do sali** – nie pomożesz swojemu dziecku, a inne dzieci, widząc mamę kolegi lub koleżanki, z pewnością zatęsknią za swoją i mogą zacząć płakać (adaptacja jest trudna nie tylko dla twojego dziecka) 😊
- **dodać dziecku otuchy i wiary w siebie** – możesz zapewnić dziecko o swoich uczuciach i podkreślić, jak bardzo jesteś z niego lub niej dumna 😊

- **wspólnie ustalić plany na czas po przedszkolu** – wizja wspólnego spaceru, wizyty u babci i dziadka, czy nawet wspólnych zakupów może uspokoić dziecko – wzmocnisz w nim poczucie sprawczości ☺
- **dotrzymywać słowa** – jeśli obiecasz dziecku, że odbierzesz je po zupie, to dotrzymaj słowa. Nadwyreżone zaufanie będzie ci trudno odbudować☺
- **nie karać i nie krzyżeć na dziecko** – ta sytuacja i tak jest wyjątkowo stresująca dla dziecka, a twoje nerwowe zachowanie nikomu nie pomoże.

Dobrym pomysłem jest kupienie kilku książek o przedszkolu dla dzieci – maluch w interesujący sposób będzie mógł zapoznać się z tym, co go czeka. Wspólne czytanie pomoże mu w adaptacji przedszkolnej. Dzięki [książeczkom o emocjach](#) dziecko nauczy się radzić sobie z trudnymi emocjami – na razie w teorii, ale to też jest ważne.

Książki przygotowujące dziecko do pójścia do przedszkola:

- Katarzyna Kozłowska, „Feluś i Gucio idą do przedszkola”, Wydawnictwo Nasza Księgarnia
- Justyna Bednarek, „Dusia i Psinek-Świnek. Pierwszy dzień w przedszkolu”, Wydawnictwo Nasza Księgarnia
- Lucy Cousinus, „Mysia w przedszkolu”, Wydawnictwo Dwie Siostry
- Przemysław Liput, „Rok w przedszkolu”, Wydawnictwo Nasza Księgarnia
- Magdalena Boćko-Mysiorska, „Tosia i Julek idą do przedszkola. (Nie) tacy sami”, Wydawnictwo Dwukropek
- Anna Korycińska, „W przedszkolu jest fajnie”, Wydawnictwo Zielona Sowa
- Piroddi Chiara, „Z poradnika smyka. Pierwszy dzień w przedszkolu”, Wydawnictwo Jedność
- Esther van den Berg, „Witaj w przedszkolu!”, Wydawnictwo Jedność

źródło: „Mamo to Ja” mgr Iwona Nitefor

Przygotowała : I. F ☺