

Jak pomóc dziecku podczas pierwszych dni w przedszkolu?

Jak pomóc dziecku podczas pierwszych dni w przedszkolu?

Opracowała: Izabela Czaja-Antoszek – psycholog dziecięcy, pedagog, arteterapeuta, animator dramy i technik teatralnych

Przedszkole gwarantuje maluchom kontakty społeczne, daje możliwość zdobywania lub doszkalania różnych umiejętności dzięki nauce od starszych kolegów, wspiera ich niezależność i samodzielność. Dziecko spędza w placówce kilka lat, dlatego ważne jest, aby czuło się w niej swobodnie i bezpiecznie. Często pierwsze dni w przedszkolu to trudny czas zarówno dla dzieci, jak i rodziców. Pracownicy przedszkola mogą im pomóc, w ofercie placówki mogą pojawić się warsztaty dla rodziców lub rodziców i dzieci, które ułatwią adaptację w przedszkolu.

Zanim dziecko pójdzie do przedszkola

Rodzice zazwyczaj mają wiele wątpliwości dotyczących przedszkola oraz tego, jak ich pociecha się w nim odnajdzie. Dlatego warto wyposażyć ich w niezbędną wiedzę, organizując warsztaty, podczas których będą mogli zadać specjalistom nurtujące ich pytania.

Ważne, aby rodzice od początku wspierali samodzielność dziecka na różnych płaszczyznach, np. samodzielne jedzenie czy ubieranie się, informowanie innych o swoich potrzebach. Bardziej samodzielne dzieci zwykle przeżywają mniej lęków, bo są mniej zależne od innych oraz widzą, że radzą sobie w sytuacjach, w których inne dzieci muszą prosić o pomoc. Samodzielność daje im poczucie bezpieczeństwa.

Jeśli rodzice posiadają w albumach zdjęcia z czasów, gdy sami uczęszczali do przedszkola, warto, by pokazali je swoim dzieciom. Dla maluchów z pewnością będzie to wspaniała zabawa. Może usłyszą od mamy lub taty jakąś przedszkolną historię? Może opowiedzą o swoim ulubionym elemencie dnia lub ukochanej zabawce, którą rodzic poznał w przedszkolu? Jeśli mama chodziła do przedszkola i bardzo jej się tam podobało, to istnieje duża szansa, że i dziecko zechce to miejsce odwiedzić.

Maluchy idące do przedszkola bardzo szybko uczą się nowych piosenek i wierszyków, co można wykorzystać. Jeśli usłyszą w przedszkolu piosenkę, którą wcześniej śpiewał im rodzic lub którą sami potrafią zaśpiewać, z pewnością poczują się swobodniej.

Warto zachęcać rodziców do tego, by od czasu do czasu zostawiali pociechy pod opieką innych osób. Zabawa z inną osobą pod nieobecność mamy czy taty przyzwyczajają dziecko do tego, że jest to naturalne, nie wiąże się z przykrymi dla niego konsekwencjami, że rodzic zawsze wraca, a inna osoba jest równie dobrym kompanem do zabawy.

Kluby malucha często w swojej ofercie mają tzw. zajęcia adaptacyjne, skierowane do dzieci w wieku dwóch–trzech lat, których celem jest oswojenie dziecka z nowym miejscem, spotykaniem się i zabawą z innymi dziećmi bez obecności opiekuna, a także zapoznanie dziecka z zasadami panującymi w przedszkolu i z rytmem dnia. W wymiarze dwóch lub trzech godzin dziennie bądź tygodniowo dzieci mają szansę przekonać się, jakie zalety ma przychodzenie do przedszkola, co może ich w nim spotkać, czego mogą się spodziewać. Uczą się zasad współpracy w grupie i z opiekunem. Tego typu zajęcia są dobrym pomysłem, jeśli rodzic obawia się, jak jego pociecha zareaguje na pomysł codziennego przebywania w przedszkolu.

Na rynku wydawniczym znajdziemy również sporo ciekawych książek dotyczących uczuć przeżywanych przez dzieci, które pierwszy raz mają pójść do przedszkola. Rodzice powinni czytać je dzieciom, oswajając je ze słownictwem używanym w przedszkolu, np. szatnia, leżakowanie, wspólny posiłek, odpoczynek itd. Trzeba zwrócić uwagę na to, aby czytane dzieciom książeczki traktowały dziecięce problemy poważnie oraz nie sugerowały, że negatywne emocje związane z przedszkolem są czymś złym i nie należy ich okazywać lub że nie należy tęsknić i płakać za rodzicem. Oto przykłady dobrej literatury poruszającej tę tematykę:

- P. Wechterowicz, E. Dziubak, *Uśmiech dla żabki*,
- A. Głowińska, *Kicia Kocia w przedszkolu*,
- L. Schneider, E. Wenzel-Burger, *Zuzia idzie do przedszkola*,
- D. Bruna, *Miffy w przedszkolu*,
- S. Blake, *Ja nie chcę do przedszkola*,
- Z. Stanecka, M. Oklejak, *Basia i przedszkole*,
- J. Kudyba, *Moje przedszkole*,
- K. Siedlanowska, *Adaś i Ola zapraszają do przedszkola*.

Jak pomóc dziecku podczas pierwszych dni w przedszkolu?

Powyższe wskazówki sprawdzą się także wtedy, gdy maluch chodzi już do przedszkola, ale np. miał przerwę w uczęszczaniu na zajęcia lub nadal niechętnie przekracza próg placówki. Kiedy dziecko zna już trochę przedszkole, można mu zaproponować dodatkowe „pomoce”.

- Mapa przedszkola

Rodzice wspólnie z dzieckiem przygotowują mapę przedszkola z zaznaczeniem ważniejszych miejsc, takich jak toaleta, plac zabaw, kuchnia. Na mapie powinny znaleźć się także osoby, z którymi dziecko na co dzień ma kontakt. Warto podczas tworzenia mapy rozmawiać z maluchem, przypomnieć mu, do kogo może się zgłosić i z jakim problemem. Taka mapa pozwoli mu poczuć się bezpiecznie i znaleźć odpowiednie miejsce bądź osobę, gdy będzie potrzebował pomocy.

- Ulubiona pluszowa maskotka

Jeśli dziecko ma ulubioną pluszową maskotkę, może zrobić z niej swego rodzaju pamiątkę. Dobrym pomysłem będzie wykonanie z paska wyciętego z kartonu kołnierza dla maskotki, na którym przyklejona zostanie fotografia przypominająca maluchowi o jego rodzinie. Przytulanka może pomóc w przygotowaniu do rozłąki. Kiedy np. rodzic przygotowuje dziecko do przedszkola, może poprosić je, aby się upewniło, czy jego przytulanka jest już gotowa. Dodatkową opcją jest przygotowanie różnych potrzebnych maskotce rzeczy, takich jak mała kołderka czy pudełko na drugie śniadanie. Ten pomysł sprawdzi się jednak tylko w przedszkolu, w którym dozwolone jest przynoszenie własnych zabawek.

- Oprawienie zdjęcia dziecka

W prosty, pełen miłości sposób rodzice mogą pokazać dziecku, jak bardzo jest ono dla nich ważne. Wystarczy wybrać jedną ulubioną fotografię i poprosić je, aby pomogło ją ozdobić. Najistotniejszym elementem jest pokazanie dziecku, że gdy rodzic wychodzi do pracy albo wyjeżdża w podróż służbową, oprawione zdjęcie jedzie z nim i zawsze przypomina mu, jak bardzo kocha swoje dziecko, nawet gdy jest daleko.

Nawet jeśli rodzice dołożyli wszelkich starań, żeby pierwsze dni pobytu dziecka w placówce były dla niego jak najmniej stresujące, może się okazać, że dla dziecka rozłąka będzie bardzo trudna. Dla rodzica widok wystraszonego czy płaczącego dziecka także może być trudny do zniesienia. Jak zatem powinni zachowywać się rodzice, aby wspomóc swoje pociechy w okresie adaptacyjnym?

Warto pamiętać, że decyzja o posłaniu dziecka do placówki była zapewne dobrze przemyślana. Postawa rodziców nie powinna zatem wyrażać wahania, dziecko szybko to bowiem wyczuje. Należy być stanowczym i konsekwentnym.

Z pewnością czasami trudno zachować zimną krew, trzeba jednak starać się nie przenosić negatywnych emocji na dziecko, aby nie traciło ono poczucia bezpieczeństwa. Czasami rozłąka jest trudniejsza dla samych rodziców niż dla ich dzieci. Jeśli rodzice czują, że nie są przekonani, czy posłać malca do przedszkola lub rozstanie jest dla nich zbyt przykre, to dobrze, aby porozmawiali o swoich wątpliwościach z pracownikiem placówki, poprosili kogoś o pomoc przy odprowadzaniu dziecka. Jeśli dziecko łatwiej rozstaje się np. z tatą i jest to możliwe, aby w początkowym okresie to on odprowadzał je do przedszkola, warto skorzystać z takiego rozwiązania.

Jeszcze innym sposobem, dzięki któremu dziecko czuje się bezpiecznie w placówce, jest wyrażanie przy nim zaufania do przedszkola i do pań opiekujących się dziećmi. Rodzice powinni budować w maluchu pozytywny obraz przedszkola, nie używać go jako argumentu kary i nie straszyć nim (np. „Jak będziesz niegrzeczny, odwiozę cię do przedszkola”). Jeśli dziecko zaobserwuje, że mama lub tata są mili dla przedszkolank, uśmiechają się do nich, zagadują - również przeniesie na nie swoją sympatię i poczucie, że jest bezpieczne w ich rękach.

Ważne jest także zadbanie o atmosferę każdego dnia rano, aby nie pojawiał się niepotrzebny pośpiech podczas przygotowywania się do wyjścia z domu. Stres i niepokój na pewno udzielą się bowiem dziecku.

Samo pożegnanie w placówce powinno być krótkie i serdeczne. Uśmiech i spokój rodzica spowodują, że dziecko poczuje się rażniej. Nawet jeśli malec rozpacza, należy przekazać go w ręce opiekunki. Dziecko instynktownie szuka ciepła i bliskości, więc przytuli się do „cioci” i uspokoi. Im szybciej rodzic wyjdzie, tym szybciej malec rozpocznie swój dzień. Dziecko wraz z rodzicem mogą wymyślić wspólny rytuał pożegnania, np. „piąteczka” i całus. Rytuały pozwalają malcowi czuć się bezpiecznie, dlatego warto je kultywować. Dobrze jest, gdy rodzic przed wyjściem poinformuje dziecko, kiedy wróci - powinna to być konkretna informacja na zasadzie „przyjdę po ciebie po obiedzie”, ponieważ stwierdzenie „będę za kilka godzin” nie mówi nic malcowi, który nie rozumie upływu czasu.

Po dniu pełnym wrażeń trzeba zapewnić maluchowi spokój, czułość i bliskość. Niech czas po przedszkolu będzie czasem spędzonym w domu, za którym dziecko z pewnością się stęskniło. Jeśli nie ma takiej potrzeby, lepiej odpuścić sobie zakupy czy załatwienie innych spraw. Czas w domu to także czas na rozmowę - może maluch chce powiedzieć rodzicowi o czymś ważnym albo podzielić się swoim nowym osiągnięciem lub uczuciami?

Warto zachęcić rodziców, aby dzielili się swoimi spostrzeżeniami dotyczącymi dziecka i zapewnić ich, że pracownicy placówki zawsze chętnie z nimi porozmawiają. Uprzedźmy jednak, aby nigdy nie rozmawiali o dziecku w jego obecności.