

Jak rodzice mogą pomóc swojemu dziecku?

Jak rodzice mogą pomóc swojemu dziecku?

- Dużo rozmawiać z dzieckiem na temat pójścia do przedszkola. Tłumaczyć i cierpliwie odpowiadać na jego pytania. Należy pomóc zrozumieć maluchowi, dlaczego nie będzie już w domu z mamą i dlaczego będzie spędzał w przedszkolu określony czas. Ważne jest opowiadanie mu o tym, jak wygląda dzień w przedszkolu, co dzieci tam robią i jak się bawią. Pomocne może być pokazywanie zdjęć mamy lub taty z przedszkola i wspomnianie tych czasów (oczywiście należy przekazywać jedynie pozytywne wspomnienia).
- Często nawiązywać w domowych zabawach i rozmowach do przedszkola, np. bawić się w to, w co dzieci bawią się w placówce. Można pobawić się z dzieckiem w przedszkole i zainscenizować z lalkami lub misiami cały przedszkolny dzień. Ważne jest pokazywanie w zabawie prawidłowego porannego rozstania (laleczka może uronić kilka łez, ale po chwili już zajmuje się zabawą), jak wyglądają posiłki i leżakowanie, kiedy przychodzi po dziecko mama (po jakiej aktywności, np. po obiedzie).
- Nie straszyć dziecka przedszkolem, wychowawcą. Absolutnie niedopuszczalne jest przedstawianie placówki z złym światłem, jako miejsca, gdzie „w końcu będziesz grzeczny!”. Nie można również wyrażać swoich obaw i wątpliwości przy dziecku, gdyż spowoduje to tylko spotęgowanie lęku przed nieznanym („Skoro mama boi się przedszkola, to na pewno jest tam strasznie!”).
- W miarę możliwości w pierwszych tygodniach pobytu dziecka w przedszkolu odbierać je wcześniej, tak aby mogło stopniowo przyzwyczajać się do rozłąki. Czas spędzany w placówce należy powoli wydłużać, oczywiście tłumacząc dziecku, dlaczego tak się dzieje.
- Bardzo ważny jest moment porannego pożegnania. Powinno ono być krótkie i stanowcze. W pierwszych tygodniach pobytu w przedszkolu na pewno będzie pojawiał się płacz przy pożegnaniu, ale wydłużanie momentu rozstania tylko pogarsza sprawę. Jest to sytuacja trudna i dla malucha, i dla rodzica, jednak wymaga zachowania zimnej krwi. Tylko szybkie pożegnanie pozwoli dziecku jak najszybciej zapomnieć o płaczu i zająć się zabawą. Rzadko kiedy przedszkolak płacze cały dzień, zazwyczaj jest to tylko kilka chwil – rodzic musi o tym pamiętać. Mama czy tata nie powinni wymykać się ukradkiem, gdyż dziecko poczuje się oszukane i opuszczone, a kolejnego dnia nie pozwoli im odejść na krok. Poranne rozstanie ułatwią rytuały ustalone wspólnie z dzieckiem, np. pomachanie przez okno, wypowiedzenie rymowanki lub wierszyka, uścisk i określona liczba całusów. Dziecko musi wiedzieć, że po takim rytuale rodzic wyjdzie z sali. Z czasem na pewno poranne rozstania będą łatwiejsze, najważniejsza jest konsekwencja od samego początku.
- Bardzo ważne jest składanie dziecku obietnic możliwych do spełnienia. Szczególnie w tych pierwszych tygodniach maluch czuje się niepewnie w nowym środowisku, dlatego słowo rodzica musi być czymś w 100 proc. pewnym. Nie obiecujemy, że przyjdziemy po dziecko po obiedzie, jeśli wiemy, że możemy odebrać je dopiero po podwieczorku. Dziecko będzie odczuwało lęk i niepewność, a przedszkole będzie mu się kojarzyło z czymś nieprzyjemnym.
- Pójście dziecka do przedszkola wiąże się ze zmianą rytmu dnia. Maluch będzie jadł o innych porach niż w domu, będą go obowiązywały inne godziny odpoczynku i zabawy. Warto wdrażać go do tych zmian już w domu, np. zmienić pory posiłków, kłaść go spać wcześniej i budzić o wcześniejszej godzinie. Takie stopniowe przyzwyczajanie dziecka do innego rozkładu dnia pozwoli mu łatwiej odnaleźć się w przedszkolu.
- Niezmiernie ważne jest uczenie dziecka samoobsługi i samodzielności. Przedszkolak będzie czuł się pewniej w nowym miejscu, kiedy będzie mógł sam sobie poradzić w niektórych sytuacjach, np. samodzielnie skorzystać z toalety, ubrać się, zjeść posiłek. Ważna jest też samodzielność w wyborze zabawy, poruszaniu się po sali, nawiązywaniu kontaktów z

rówieśnikami.

- Dużym ułatwieniem w przygotowaniu dziecka do przedszkolnej przygody jest wspólne czytanie książek na ten temat, takich jak Pora do przedszkola A. Sójki, Bolek i Lolek w przedszkolu M. Berowskiej, Kamyczek. Przedszkole Ch. L'Heureux, Tupcio Chrupcio nie chce iść do przedszkola A. Casalis, Przedszkoludki. Sto radości i dwa smutki A. Frączek, Lulaki, Pan Czekoladka i przedszkolaki B. Ostrowickiej, Opowiadania dla przedszkolaków R. Piątkowskiej, Przedszkolaki z ulicy Morelowej B. Gawryluk. Dziecko, utożsamiając się z bohaterem opowiadania, może przeżywać różne (często trudne) sytuacje i poznawać sposoby radzenia sobie z nimi. Słuchając o świetnych przygodach bohatera w przedszkolu, być może pomyśli „Ja też tak chcę!”. Zawsze w późniejszym czasie, np. podczas trudnych rozstań, można odwoływać się do bohatera bajki: „Pamiętasz, jak to było z...?”.
- Należy zadbać o to, by pójście dziecka do przedszkola nie było dla niego pierwszą dłuższą rozłąką z rodzicami. Powinno ono przyzwyczajać się do nieobecności mamy i taty, dzięki czemu łatwiej zniesie rozstanie w przedszkolu. Można urządzić wakacje u babci, weekend u ciotki, dzień z wujkiem itd.
- Idąc do przedszkola, dziecko staje się członkiem nowej grupy rówieśniczej. Warto zadbać o wcześniejsze częste spotkania malucha z rówieśnikami na podwórku, u znajomych, na placu zabaw, podczas których będzie mógł ćwiczyć umiejętności społeczne, np. dzielenia się, współdziałania, asertywność. Wówczas łatwiej mu będzie odnaleźć się w nowej grupie przedszkolnej i zaakceptować zasady w niej obowiązujące, nie będzie to dla niego całkiem nieznaną sytuacją.
- Obowiązkowe wydaje się wcześniejsze odwiedzenie przedszkola i poznanie go podczas dnia otwartego. Dziecko powinno widzieć pozytywnie nastawionego i uśmiechniętego rodzica, który z ciekawością pokazuje mu placówkę.
- Dobrym wsparciem dla dziecka jest przynoszenie z domu ulubionej zabawki, najlepiej przytulanki. Można również kupić lub wspólnie z dzieckiem wykonać nową maskotkę – przyjaciela do przedszkola. Dzięki posiadaniu czegoś swojego i bliskiego dziecko będzie czuło się pewniej w nowym miejscu. 14. Doskonałym sposobem na przygotowanie dziecka do nowej roli jest wspólne kupowanie wyprawki. Jako przedszkolak dziecko musi mieć swoje kredki, blok, ołówek, plecak, strój gimnastyczny, kapcie itd. Takie przygotowania, kiedy dziecko może kupić przybory z ulubionymi bohaterami bajek, dają dużo radości i tworzą pozytywne skojarzenia z przedszkolem.
- Dużym wsparciem dla malucha podczas pierwszych tygodni w przedszkolu (ale także i później) jest włączanie się rodziców w życie placówki. Kiedy dziecko widzi zadowoloną mamę, która przychodzi czytać w jego grupie bajki, czuje się szczęśliwe. Kiedy tata przychodzi do przedszkola i z uśmiechem opowiada o swojej pracy, przedszkolak czuje się dumny i ważny. Te wszystkie pozytywne uczucia, których doświadcza dziecko w związku z efektywnym współdziałaniem rodziców i przedszkola, tworzą bardzo dobrą bazę do jak najszybszej adaptacji i zaakceptowania placówki jako „drugiego domu”.

Należy pamiętać, że proces adaptacji jest u każdego dziecka sprawą indywidualną. Może zdarzyć się tak, iż pomimo podejmowania różnych działań ze strony przedszkola i rodziców dziecko bardzo ciężko przechodzi ten trudny okres. Nie należy wówczas nikogo obwiniać, trzeba po prostu zaakceptować taki stan rzeczy i dalej pomagać dziecku, nie poddawać się. Po jakimś czasie (krótszym lub dłuższym) maluch na pewno przyzwyczai się do nowego środowiska.