

## PIERWSZE DNI MALUCHA W PRZEDSZKOLU

*czyli...  
jak pomóc dziecku i sobie...  
odnaleźć się w trudnej sytuacji*

### **Materiały psychoedukacyjne dla rodziców i nauczycieli**

#### *Początek jest zawsze trudny*

Pierwsze dni w przedszkolu są przeżyciem zarówno dla dziecka jak i jego rodziców. **Dziecko** prawie na cały dzień musi rozstać się z rodzicami, pozostając samo w nowym miejscu, w nowej sytuacji, wśród nieznanymi kolegów i dostosować się do obowiązujących w przedszkolu reguł ( m.in. leżakowanie ).

**Rodzice**, którzy do tej pory byli maluchowi niezbędni i wszechobecni w jego życiu, muszą swoje ukochane maleństwo pozostawić samo, ze świadomością, że nie będzie mu łatwo ☹

#### *Trochę o uczuciach*

Uczucia takie jak smutek, tęsknota, lęk, niepokój czy rozżalenie, w początkowej fazie adaptacji do przedszkola są zupełnie naturalne i u dzieci i u rodziców. Warto o tym wiedzieć, pamiętać i nie udawać, że jest inaczej.

- trzeba z dzieckiem rozmawiać, poświęcać mu czas, a przede wszystkim słuchać tego co ma do powiedzenia. Wy tłumaczyć, że może mu być smutno i źle, że może tęsknić. Pozwolić wypłakać się i wyzalić. Konieczność i presja codziennego rozstawania się z rodzicami to dla trzy- czterolatka bardzo trudne doświadczenie.
- rodzicom przyda się wzajemne wsparcie, spotkanie z przyjaciółmi, rozmowy i wymiana doświadczeń.

#### *Jak długo trwa adaptacja do przedszkola*

**Okres adaptacyjny u większości dzieci trwa od kilku tygodni do kilku miesięcy.**

Wcześniejsze wizyty w przedszkolu, stopniowe osvajanie z zabawkami i poznanie pani wychowawczynie zdecydowanie pomogą maluchowi poczuć się pewniej.

Należy jednak pamiętać, że najtrudniejsze dla dziecka są codzienne rozstania z rodzicami, a tego nie da się przeżyć zupełnie bezboleśnie.

**Doświadczenie uczy, że nawet jeśli dziecko uczestniczyło w organizowanych przez placówki dniach czy programach adaptacyjnych I tak nie obywają się bez łez.** Niektóre maluchy reagują z „opóźnieniem”, i płaczą po dwóch, a nawet trzech tygodniach pobytu w przedszkolu.

- brak jakiegokolwiek emocjonalnej reakcji dziecka na rozstanie z rodzicami może być przejawem nieprawidłowości we wzajemnych relacjach.

- **głównym warunkiem pozytywnej adaptacji przedszkolnej jest ugruntowanie się w dziecku przekonania, że rodzice zawsze po nie przyjdą i że nie odchodzą na zawsze, mimo, że fizycznie w przedszkolu ich nie ma. Potrzeba na to wielu doświadczeń, które potwierdzą ten fakt, a więc po prostu czasu i cierpliwości.**

### *Strach przed lataniem – czyli czy musi być tak trudno*

Mimo, że większość dzieci ciężko przechodzi pierwszy okres przyzwyczajania się do przedszkola, nie należy pochopnie pozbawiać ich możliwości stopniowego osvajania się z tą sytuacją i konfrontacji z trudnymi doświadczeniami.

-Cały proces wychowawczy polega na tym, że dzieci oddalając się od nas, sukcesywnie stają się coraz bardziej samodzielne i niezależne.

Jako rodzice chcielibyśmy by kiedyś potrafiły „chwycić życie za rogi”, drugiej strony staramy się jednak chronić je przed tym co nieznane.

Warto pamiętać, że w życiu konfrontacja z trudnymi sytuacjami jest nieunikniona, a naukę najlepiej zacząć od dziś...

**Doświadczenia zdobyte w trakcie adaptacji do przedszkola paradoksalnie bardzo uodparniają dzieci w sensie emocjonalnym, wzmacniają ich wiarę w siebie i otwierają na świat.**

### *Dojrzałość... rodziców do tego by posłać dziecko do przedszkola*

Postawa rodziców ma decydujące znaczenie dla pozytywnego przebiegu adaptacji dziecka do przedszkola.

Jeśli rodzice sami mają wątpliwości, czy podjęli słuszną decyzję, maluch natychmiast to wyczuje i będzie jeszcze bardziej niepewny. Łzy rozstającej się z nim mamy obudzą i nasilą w nim lęk o to, co naprawdę czeka go w nowym miejscu.

**Najlepszym wsparciem dla dziecka są Wasza stanowczość, zdecydowanie i wiara w to, że maluch „mimo”...sobie poradzi.**

### *Zapamiętnik dla rodziców na trudny czas*

- ❖ nie idealizuj przedszkola nim dziecko do niego pójdzie, bo może się rozczarować .- Każda nowa sytuacja niesie ze sobą miłe i mniej sympatyczne niespodzianki
- ❖ daj maluszkowi do przedszkola jego ulubioną przytulankę .Przytulanka będzie mu kojarzyć się z Tobą i z domem
- ❖ nie przedłużaj pożegnań i nawet jeśli „kroi” ci się serce bądź opanowany/a. Twój niepokój natychmiast udzieli się dziecku i spotęguje dramatyzm sytuacji
- ❖ doświadczenie uczy, że tatusiowie są bardziej stanowczy i że to oni powinni w pierwszych dniach odprowadzać maluchy do przedszkola
- ❖ jeśli dziecko płacze przy rozstaniu nigdy go nie zawstydzaj – przyjmij jego emocje (np. wiem, że ci smutno ) ale nie roztkliwiaj siebie i jego...

- ❖ na początku odbieraj malucha np. po obiedzie. Nie przedłużaj jednak w nieskończoność tego etapu, zwłaszcza gdy długi pobyt dziecka w przedszkolu będzie z czasem nieunikniony
- ❖ nie wymykaj się ukradkiem z sali, gdy dziecko zajmie się zabawą. Twoje nagłe zniknięcie nasili jego lęk
- ❖ zapewnij malucha, że po niego wrócisz, ale nie mów „niedługo” (co dla trzylatka brzmi prawie jak nigdy). Powiedz np. przyjdę po ciebie zaraz po obiedzie – I nie spóźnij się
- ❖ poproś wychowawczynie, by nie zmuszały dziecka do jedzenia. Przymus jedzenia to jeden z najgorszych przedszkolnych stresów
- ❖ nie rozprawiaj w pierwszych dniach o wątpliwościach dotyczących nowego przedszkola, nie krytykuj wychowawczynie i nie doszukuj się niedociągnięć, nie narzekaj na inne dzieci
- ❖ rozmawiaj z dzieckiem na temat minionego tygodnia, ale nie bądź zbyt natarczywy/a. Z czasem maluch będzie coraz chętniej opowiadał o przedszkolu sam
- ❖ już od pierwszych dni zauważaj najmniejsze sukcesy dziecka, a ewentualne porażki staraj się traktować jako coś naturalnego

**Trzymam kciuki i życzę powodzenia**  
**Psycholog**  
**– Bogusława Badowska- Worowska**

\* \* \*

➤ Zachęcam rodziców by w razie potrzeby korzystali z możliwości **wspierającej rozmowy z psychologiem** na terenie przedszkola do, którego uczęszcza dziecko (z reguły jest w prawie każdej placówce) lub psychologami naszej poradni.

➤ Polecam również do poczytania dzieciom, kolorową **książeczkę pt. „Będę przedszkolakiem”** (Wydawnictwo Bliżej Przedszkola 31-126 Kraków, ul. Czarnowiejska 8, tel. (12) 631 04 10).

Książeczkę można czytać z dzieckiem wielokrotnie by szybciej polubiło i oswoiło się z przedszkolem.

*Najtrudniej jest...*

*- pierwszy raz wyfrunąć z gniazda...*