



Mamo! Tato!

Właśnie zostałem przedszkolakiem i potrzebuję waszego wsparcia:

Przed wyjściem do przedszkola

Stwórzcie poranny rytuał, da mi on poczucie bezpieczeństwa. Może to być wspólna pięciominutowa zabawa, wysłuchanie lub zaśpiewanie ulubionej piosenki, a może opowiecie mi historię o tym jak Wy chodziliście do przedszkola?

W szatni przedszkolnej

Spróbujcie żegnać się ze mną czule, ale szybko. Wiem, jakie to trudne, ale postarajcie się uodpornić na moje łzy. Pamiętajcie, że one są moim sposobem na stres i rozstanie. Zwykle jednak szybko zapominam o smutku. Pamiętajcie, że Wasze zdenerwowanie i niepewność wyczuję natychmiast a wtedy ... będę protestować jeszcze głośniej.

Zawsze dotrzymujcie danego słowa

Jeżeli obiecujecie, że będziecie w pobliżu, bądźcie tam i nigdzie nie odchodźcie. Zawsze mówcie mi, co zamierzacie. Jeśli będziecie chcieli wyjść z przedszkola powiedzcie mi o tym, nawet jeśli wiecie, że się rozplaczę. Nie martwcie się, jest ze mną Pani wychowawczyni, która na pewno mnie przytuli. Jeśli będziecie chcieli powiedzieć mi, o której mnie odbierzecie, to nie mówcie, że będziecie za trzy godziny, bo ja nie wiem ile to jest. Lepiej jak usłyszę, że przyjdziecie po obiedzie, po odpoczynku, po podwieczorku. I nigdy się nie spóźniajcie. Nie chcę pomyśleć, że zapomnieliście o mnie.

Rozmawiajcie pozytywnie o przedszkolu

Pamiętajcie, że wszystko, co mówicie na temat przedszkola wpływa na to jak w nim się czuję. Wiem, że macie prawo do przeżywania własnych emocji - ale to są sprawy dorosłych. Ja jestem dzieckiem i bardzo chciałbym słyszeć jedynie spokojne i pełne szacunku opinie. Motywujcie mnie do przedszkola w sposób pozytywny – podkreślając często ile już udało mi się osiągnąć. Opowiedzcie najbliższym o moich sukcesach (najlepiej przy mnie) - ale nie koloryzujcie.

Odbiór dziecka z przedszkola

Dbajcie o dobrą komunikację z moimi wychowawcami. Osoby opiekujące się mną powinny znać moje mocne i słabe strony oraz kłopoty, z jakimi właśnie się borykam. Pytajcie nie tylko o to czy zjadłem obiad, ale jakie poczyniłem postępy, czy nawiązuję kontakty z rówieśnikami, w jakim stopniu jestem samodzielny.

Nigdy nie porównujcie mnie do innych dzieci. Nie ma reguły, co do czasu trwania i przebiegu adaptacji. Mam prawo przechodzić ją tak, jak przechodzę.

Samodzielność

Pomóżcie mi stać się samodzielnym przedszkolakiem. Bądźcie cierpliwi, kiedy będę długo sam się ubierał, zakładał buty, jadł samodzielnie posiłek czy radził sobie w toalecie. Bądźcie przy mnie i wspierajcie mnie, ale nie wyręczajcie w tych czynnościach.

Mamusiu, Tatusiu - co mi będzie potrzebne?

- ***Potrzebuję wygodnych ubranek:*** takich, w których będzie mi wygodnie w zabawach oraz które sam ściągnę i ubiorę po spaniu lub toalecie.
- ***Proszę o zestawy zapasowych ubranek*** (i bielizny), czekających w szafeczce. Wiecie – czasem pędzel z farbą nie trafi w kartkę, a zupa udekoruje bluzkę, czasem zgubię drogę do toalety lub zapomnę o niej świetnie się bawiąc.
- ***Lubię podpisane ubranka i buciki*** – gdy zapomnę co do mnie należy, pani pomoże odnaleźć mi moje zguby.
- ***Przydadzą się wygodne kapcie*** ze sztywną podeszwą, w dobrym rozmiarze, wygodne i chroniące przed wywrotką.
- ***Przydadzą mi się chusteczki*** – mokre i suche w dużym opakowaniu - w końcu jestem eleganckim przedszkolakiem.

Nie martwcie się: jestem niewątpliwie niesamowicie dzielnym brzdącem, ale może przytrafić się tak, że kilka łez popłynie mi z oczu przy pożegnaniu.

Bez obaw to normalne! W końcu jestem jeszcze malutki.

Za rok będziecie wspominać moje pierwsze kroki w przedszkolu patrząc na to jaki jestem samodzielny i ile już umiem !!!



POŻEGNANIE Z DZIECKIEM – JAK POMÓC SOBIE I DZIECKU ?

KRÓTKIE POŻEGNANIE

CO POMAGA

- Nie poganiaj dziecka.
- Pożegnaj je jeden raz.
- Rozmowę z dzieckiem przeprowadź w domu.
- Szybko opuść salę.

CO UTRUDNIA

- Kilkukrotne żegnanie dziecka.
- Długie rozmowy, przytulania przed salą.
- Stanie w drzwiach i obserwowanie dziecka.

RUTYNA

CO POMAGA

- Umów się z dzieckiem na sposób pożegnania i stosuj go np. „buziak, przytulias, piąteczka i idziesz do pani”.
- Rutyna pozwala dziecku powoli nabierać kontroli nad sytuacją, a rodzicowi kontroli nad czasem potrzebnym na pożegnanie.

CO UTRUDNIA

- Chaos, pośpiech, który rodzi się, gdy rodzic nagle urywa pożegnanie z dzieckiem spiesząc się np. do pracy.

POZYTYWNE KOMUNIKATY

CO POMAGA

- Uśmiech rodzica.
- Radosny i pewny głos.
- Miłe życzenia np. „Dobrej zabawy”- dzięki temu dziecko wie, że przedszkole to miejsce, gdzie miło spędzi czas i można się tam bawić.

CO UTRUDNIA

- Słowa współczucia: „Przykro mi, ale muszę już iść”- sugestia że rodzic zostawia dziecko bo musi.
- Przeprosiny: „Przepraszam, ale musisz tu zostać” – to sugeruje, że przedszkole to miejsce nieprzyjemne.
- Pocieszanie; „Nie bój się” – sugestia że jest się czego bać.
- Współczucie, żal i strach w głosie rodzica- strach rodzica to

gwarancja strachu dziecka.

MÓWIENIE PRAWDY

CO POMAGA

- Szczerość ze strony rodzica.
- Dotrzymywanie obietnic np. „Przyjdę zaraz po twoim obiadku”, „Dzisiaj po przedszkolu pójdziemy na plac zabaw” itp.

CO UTRUDNIA

- Kłamstwa: „Mama wróci po coś do samochodu i zaraz po Ciebie przyjdzie”- dziecko czuje się nie tylko smutne, ale i oszukane, co sprawia, że boi się bardziej.
- Nie dotrzymywanie umów zawartych z dzieckiem.

CIERPLIWOŚĆ I WRAŻLIWOŚĆ

CO POMAGA

- Dużo czasu spędzonego z dzieckiem.
- Spokój rodzica, czułość i ciepłe słowa.

CO UTRUDNIA

- Poganianie dziecka.
- Straszenie: „Jak nie wejdiesz do sali, nie pójdziemy do babci”, „Jak będziesz niegrzeczny pójdiesz do przedszkola”.

WEJŚCIE DO SALI NA WŁASNYCH NOGACH

CO POMAGA

- Dziecko przyprowadzone na własnych nogach.

CO UTRUDNIA

- Dziecko przyniesione na rękach, które trzeba zrywać z rąk rodzica.

ZAUFANIE

**Wiemy, że powierzają nam Państwo swój najcenniejszy skarb.
Będziemy o niego się troszczyć!**

Źródło:

<https://panimonia.pl>

<https://blizejprzedszkola.pl>