

Dobre rady na początek – wskazówki dla Rodziców

Drodzy Rodzice!

Nadszedł czas w którym wasze pociechy po raz pierwszy przekroczą próg przedszkola. Bez pomocy mamy i taty nauczą się pokonywać własne trudności. Będą miały okazję do poznania nowych kolegów i koleżanek oraz rozwijania swoich zainteresowań. Na początku przedszkole będzie dla nich obcym miejscem. Jednak każdego dnia będą odkrywać je na nowo. Przekonają się, że czeka na nie mnóstwo niespodzianek: atrakcyjnych zabaw, wesołych piosenek i śpiewów przy muzyce, wspólnych spacerów. Poniżej przedstawiamy Wam kilka wskazówek przydatnych do rozpoczęcia przedszkolnej przygody.

Jak rodzice mogą pomóc dziecku w trudnym dla niego procesie adaptacji?

- **Pozytywnie nastaw dziecko do przedszkola.** W domu dużo rozmawiaj o przedszkolu, opowiadaj, że będzie mogło bawić się z kolegami, rysować, budować itp. Przedstaw realny, ale nie wyidealizowany obraz przedszkola.
- **Przyzwyczajaj dziecko do przedszkola stopniowo.** Razem z nim skompletuj wyprawkę przedszkolną. Jeżeli dziecko do tej pory nie przebywało z innymi dorosłymi, pozostawiaj je na kilka godzin u dziadków lub znajomych, aby przedszkole nie kojarzyło mu się z pierwszym rozstaniem. Stopniowo dopasowuj rytm dnia dziecka w domu, do tego, jaki panuje w przedszkolu.
- **Pozwalaj dziecku na samodzielność.** Nie wyręczaj go w ubieraniu, podczas jedzenia, mycia rąk i zębów, a także w korzystaniu z toalety. Chwal wysiłek, jaki wkłada w te czynności.
- **Poświęć dziecku więcej czasu niż zwykle.** Okazuj zainteresowanie, miłość, czułość. Częściej pójdz z nim na spacer, poczytaj ulubioną bajkę, pobaw się w ulubioną zabawę. Nie wypytuj: *Jak było w przedszkolu? Czy płakałeś? Co zjadłeś?* Spytaj: *Czym się bawiłeś? Jak ma na imię twój kolega?* Jeśli dziecko będzie opowiadało co działo się w przedszkolu, koncentruj się na jego samopoczuciu, relacjach z kolegami i podejmowanych zabawach.
- **Ściśle współpracuj z nauczycielem.** Relacje oparte na wzajemnym zaufaniu przyniosą oczekiwane rezultaty. Pytaj nauczyciela nie tylko o to, czy dziecko wszystko zjadło, ale także o to, czy nawiązuje kontakty z rówieśnikami, czy radzi sobie w różnych sytuacjach przedszkolnych.

- **Proces adaptacji może trwać od kilkunastu dni do kilku miesięcy. Daj dziecku tyle czasu, ile będzie potrzebowało**, aby przystosować się do nowych warunków. Uniezależnienie się od najbliższych i nawiązanie pozytywnych relacji w nowym, przedszkolnym środowisku są osiągnięciem rozwojowym dziecka, na które warto czekać.

RADY NA POŻEGNANIE – SZCZĘŚLIWA SIÓDEMKA

1. Krótkie pożegnanie Przeciąganie pożegnania bardzo utrudnia rozstanie dziecku. Długie dyskusje przy drzwiach, przeciągane uściski, pożegnania i powroty dziecka sprawiają, że sytuacja staje się trudna dla wszystkich stron – zarówno rodzica, dziecka, jak i nauczyciela.

2. Rutyna Warto umówić się z dzieckiem na sposób pożegnania i trzymać się przyjętej zasady. To może być cokolwiek, co odpowiada rodzicowi i dziecku, np. „buziak, przytulaski, piąteczka i lecis do pani”. Pierwszego dnia ciężko mówić o rutynie, ale po jakimś czasie dziecko zacznie się przyzwyczajać, a rozstanie będzie łatwiejsze.

3. Pozytywne komunikaty Kiedy mówimy dziecku „Nie bój się!”, to właściwie wtedy uświadamiamy mu, że jest w ogóle czego się bać. Strach w naszym głosie, żal i współczucie nieświadomie sprawiają, że dziecko utwierdza się w przekonaniu, że dzieje mu się krzywda. Spokojnie. Nic złego się nie wydarzy! Niech dziecko czuje to również od rodzica. „Będzie fajnie! Miłej zabawy!”

4. Mówienie prawdy Kiedy mówimy: „Mamusia pójdzie na chwilę do samochodu i za chwileczkę wraca”, oszukujemy, a dziecko szybko się zorientuje, że nie może ufać rodzicowi. Brak zaufania do rodzica przekłada się na brak zaufania wobec nowej pani i przedłuża proces adaptacji dziecka do przedszkola. „Ucieczka rodzica”, gdy dziecko zajmie się zabawą i odwróci swoją uwagę działa tak samo i nie przynosi pozytywnych efektów.

5. Cierpliwość i wrażliwość Okres adaptacyjny potrafi być burzliwy i długi. Wiele zależy od rodzica i nauczyciela, ale i od wrażliwości dziecka, która jest od nas niezależna. Warto więc uzbroić się w cierpliwość, pozytywnie nastawić i być wsparciem dla dziecka.

6. Wejście do przedszkola To bardzo ważne, by dziecko weszło do przedszkola na własnych nogach, a nie na rękach rodzica. Moment „wrywania dziecka” z objęć mamy jest nieprzyjemny dla każdej ze stron – dziecka, rodzica i nauczyciela. Dużo przyjemniej nam, nauczycielom, przejąć rączkę dziecka i uściskać je od wejścia, niż wyrwać dziecko rodzicowi. Buduje to zaufanie dziecka.

7. Zaufanie Pierwsze dni w przedszkolu to trudny czas nie tylko dla dziecka, ale i dla rodzica. Wiemy o tym doskonale. W związku z tym zapewniamy, że niebawem Państwa maluszki pokonają strach i z radością będą biegły do przedszkola.

MAMO, TATO! JESTEM PRZEDSZKOLAKIEM, NA DOBRY START...

- **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. Wiece – 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 kaptcie** 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 !!!



Źródło:

www.przedszkolneabc.pl
www.panimonia.pl
www.dlaprzedszkoli.eu