

Mamo, Tato...

Pozytywne nastawienie rodziców do przedszkola jest warunkiem dobrej i w miarę szybkiej adaptacji dziecka

- Rozmawiaj z dzieckiem o przedszkolu. Opowiedz o swoich dobrych wspomnieniach z przedszkola – o kolegach, koleżankach, zabawach i zabawkach.
- Nie wolno straszyć przedszkolem! Nie należy też pytać dziecka: *Czy chcesz chodzić do przedszkola?*, bo odpowiedź może być przecząca... I co wtedy?
- Powiedz dziecku, że w przedszkolu będą panie nauczycielki (czasem także panowie nauczyciele), które/którzy we wszystkim im pomogą, tak jak mama i tata w domu.
- Pamiętaj, że niepokój, który odczuwają rodzice, bardzo często udziela się również dzieciom. Uważaj, co mówisz o swoich i dziecka emocjach, gdy rozmawiasz ze znajomymi, dziadkami. Dziecko, nawet jeżeli jest w drugim pokoju i wydaje się być zajęte zabawą, wszystko słyszy... Wtedy zastanawia się, co jest prawdą: to, co mówisz do niego, czy to, co mówisz np. do swojej koleżanki.

Okres adaptacji nie powinien być rewolucją w życiu dziecka

- Wszelkie zmiany powinny być zaplanowane, nie powinny kojarzyć się dziecku z pójściem do przedszkola – powinny być wprowadzane systematycznie i w odpowiednim czasie. Kilka miesięcy przed pójściem dziecka do przedszkola zastanów się więc, czy pije jeszcze z butelki, czy korzysta ze smoczka, czy jest już odpieluchowane. Jeśli jeszcze tego nie dokonało, to teraz, właśnie dziś jest odpowiedni moment, aby zacząć.
- Zgłaszanie i kontrolowanie potrzeb fizjologicznych to ważna umiejętność. Czy Twoje dziecko potrafi je komunikować? Chwal je, gdy to robi i nie zawstydzaj, jeśli zdarzy się wpadka. W przedszkolu, na wypadek nie zdążenia do toalety, będzie miało swoje ubrania na zmianę i zycziwą pomoc pracowników.

Pozwalanie dziecku na samodzielność i tworzenie sprzyjających do niej warunków

- Ile razy Twoje dziecko chciało jeść albo ubrać się samo, a zostało przez Ciebie w tym wyręczone? Bo szybciej, bo się pobrudzi, bo nie umie, bo nie chce, bo sprawniej, bo jest takie malutkie, bo zrobi to niedokładnie... A przecież każde dziecko w swoim czasie mówi: *Ja siama... Ja siam...* Im bardziej będzie samodzielne, tym będzie czuło się bezpieczniej w nowych warunkach.
- Właściwe ubieranie dziecka do przedszkola jest szczególnie ważne w kształtowaniu samodzielności. Wygodne ubranie, które dziecko może łatwo rozpiąć, ściągnąć, zdjąć czy podciągnąć wpływa korzystnie na szybkość jego samodzielnych działań i poczucie osiągnięcia sukcesu.
- Okres letni to właściwy czas na przegląd ubranek i posegregowanie ich na dobre i łatwe do ubrania przez dziecko oraz ładne, dobre, ale trudne do samodzielnego założenia. Im mniej sprzączek, guzików, im większe otwory na głowę – tym większa szansa, że dziecko samo sobie poradzi z założeniem lub ściągnięciem danego elementu garderoby.
- Aby wzmocnić u dziecka poczucie sprawstwa i wspomóc je w nauce dokonywania wyborów, warto wybrać się na wspólne przedprzedszkolne zakupy. Wybierz trzy pary pasujących na dziecko pantofli, a ono niech wskaże parę, w której chce chodzić po przedszkolu. Takie zakupy powinny odbywać się w dobrej, serdecznej atmosferze – pośpiech nie jest wskazany. Po powrocie do domu wspólnie podpiszcie piżamkę, kaptcie i ubrania na zmianę, które powinny być zawsze w worku w szatni.

Wprowadzenie stałych pór posiłków i odpoczynku

- Na stronie internetowej przedszkola zapoznasz się z *ramowym rozkładem dnia*. Jeśli wprowadzisz w Waszym domu podobny układ dnia, pomożesz dziecku w adaptacji. Od września będzie mu łatwiej złapać „przedszkolny rytm”.
- Bardzo ważny jest odpoczynek poobiedni. Być może Twoje dziecko nie śpi już w dzień, jednak od września będzie wstawało wcześniej, będzie przebywało w grupie rówieśniczej, będzie podejmowało różne aktywności. To jest męczące dla jego układu nerwowego i odpornościowego. Będzie potrzebowało wytężenia, snu.
- W trakcie poobiedniego odpoczynku nie musi spać – posłucha muzyki relaksacyjnej, bajki, będzie usypiać swoją przytulankę... Będzie się też uczyło, że gdy inni odpoczywają, to trzeba być cicho i nie przeszkadzać. To przyda się i w domu, gdy dorosły będzie potrzebował chwili relaksu, a dziecko wówczas uszanuje to i nie będzie przeszkadzało. A Ty podziękujesz mu za to i po czasie odpoczynku pobawicie się wspólnie w ulubioną zabawę.

Rytuał pożegnania i powitania oraz wiarygodność w oczach dziecka

- W kontekście rychłego pójścia dziecka do przedszkola bardzo ważny jest sposób żegnania się z dzieckiem i powitanie. Można wprowadzić stałe sposoby, gdy zostawiasz dziecko z dziadkami, sąsiadką, opiekunką czy też gdy jedno z Was wychodzi do pracy. Pożegnanie powinno być krótkie i stanowcze, a powitanie długie, serdeczne i radosne. Niech obrana raz formuła stanie się swoistym rytuałem, ponieważ są one istotne w życiu dziecka: dają poczucie stabilności i pewności.
- Do przedszkola dziecko powinno wejść na własnych nogach, a nie na rękach rodzica. Powinno pożegnać się z osobą odprowadzającą na stojąco, a nie będąc przez nią trzymanym.