



## Pierwsze dni w przedszkolu - poradnik dla rodziców

Zachęcamy do zapoznania się z poniższymi radami.

### **1. Zadbaj o to, by pierwszy dzień w przedszkolu nie rozpoczął się nerwowo.**

Zaplanuj wcześniejszą pobudkę, tak, aby ubieranie się, poranna toaleta i śniadanie odbyły się bez pośpiechu. Nacisk na szybkie wyjście z domu, popędzanie, łzy mamy niepewnej czy dziecko sobie poradzi, obudzą w nim lęk o to, co go naprawdę czeka w nowym miejscu. Tego dnia lepiej zarezerwować nieco więcej czasu, by spokojnie dotrzeć do przedszkola i pożegnać się. Doświadczenie uczy, że osobą, która zaprowadzi dziecko do przedszkola, powinien być rodzic, który jest bardziej stanowczy i opanowany. W innym przypadku niepokój dorosłego udzieli się dziecku.

**2. Pozwól dziecku zabrać do przedszkola jego ukochaną przytulankę lub inną zabawkę.** Dzięki temu nie będzie osamotnione lecz ze swoim dziecięcym przyjacielem będzie czuło się pewniej

**3. Nie okazuj swojego lęku lub smutku.** Dziecko rozumie nie tylko przekaz werbalny, ale także niewerbalny. Gdy wyczuwa lęk i nieufność rodziców, niepokoi się jeszcze bardziej. Warto pamiętać, że nawet najlepiej przygotowane dziecko będzie tego dnia przepełnione emocjami. Pozwólcie mu je okazywać, ale swoje uczucia trzymajcie „na wodzy”. Pociecha musi wiedzieć, że ma w was oparcie.

**4. Nie przeciągaj momentu rozstania z dzieckiem** – im jest dłuższe, tym trudniej jest mu się uspokoić.

**5. UWAGA: Nie ulegaj chęci zabrania dziecka z przedszkola,** bo np. płacze podczas rozstania. Nie poddawaj się! Jeśli wzruszony łzami bądź zirytowany tupaniem swojej latorośli zdecydujesz się zostawić dziecko „jeszcze tylko dzisiaj” w domu, jest to sygnał dla małego inteligenta, aby jeszcze bardziej demonstrować swoje niezadowolenie. Zwykle jest tak, że jedno ustępstwo rodzica sprawia, że wcześniej czy później dziecko postawi na swoim i zostanie w domu na dłużej. Obserwatorom, niezaangażowanym emocjonalnie tak jak

rodzice, łatwiej zauważyć, że w podobnym przypadku obok pewnej dozy niepokoju z powodu rozłąki, jest to też próba sił. Z reguły dziecko, które przegrało tę „walkę”, przestaje płakać i natychmiast odnajduje się w grupie, gdy mama lub tata opuszczą przedszkole.

**6. Po oddaniu dziecka pod opiekę nauczyciela nie pozostawaj w sali.** Odbierasz mu możliwość nawiązania bliskich relacji z nauczycielem i rówieśnikami.

Wyjaśnij, że przedszkole jest miejscem zabaw dla dzieci, a nie dla rodziców. Po pożegnaniu nie mów, że będziesz czekać na korytarzu i nie zagląдай już do sali, by sprawdzić czy dziecko się bawi. Jeśli „kandydat na przedszkolaka” to zauważy, resztę dnia spędzi przy drzwiach, bo skoro rodzic zajrzał raz, to może zajrzy jeszcze raz. Jeśli wystąpią istotne problemy nauczyciel sam się z Tobą skontaktuje.

**7. Proponujemy, by przez pierwsze dni zabierać dziecko nieco wcześniej,** jeśli to możliwe. Bardzo stresująca jest dla malucha sytuacja, gdy większość dzieci poszła już do domu, a on jeszcze nie. Pobyt dziecka w przedszkolu wydłużaj stopniowo.

**8. Pamiętaj, by odebrać dziecko o obiecanej porze.** Twoja pociecha najbardziej boi się tego, że „mama lub tata nie przyjdzie”. Gdy obiecasz, że przyjdiesz po obiedzie, nie spóźniaj się. Dziecko tuż po spożyciu posiłku będzie na Ciebie czekać i martwić się Twoją nieobecnością. W razie jakichkolwiek wątpliwości możesz porozmawiać z wychowawcą grupy lub dyrektorem.

**9. Gdy wrócicie do domu, spędzaj z dzieckiem czas,** wysłuchaj jego wrażeń. Zauważ co sprawiło mu radość i ciesz się razem z nim. Pozwól dziecku na skargi, ale dodatkowo ich nie wyolbrzymiaj. Podkreślaj pozytywne.

**10. Nie martw się jeśli po kilku dniach chętnego uczęszczania do przedszkola dziecko zmieni zdanie.** Prawdopodobnie nie oznacza to, że przestało mu się tam podobać, ale raczej, że wolałoby uniknąć systematycznej edukacji, którą właśnie rozpoczęło i wrócić do beztroskiego pobytu w domu. Nadmiar nowych bodźców i wrażeń może też powodować pewne rozchwianie emocjonalne i chwilową zmianę zachowania dziecka (brak apetytu, zniechęcenie czy nadmierne pobudzenie). Są to objawy pewnej „walki”, jaką dziecko toczy w sobie dostosowując się do zmian, które zaszły w jego życiu. Z czasem to minie. Gdyby jednak taki stan utrzymywał się bardzo długo i niepokoił cię, możesz skonsultować się z wychowawcą grupy lub psychologiem.

**11. Nie zniechęcaj się również, gdy dotąd zdrowe dziecko, zacznie częściej chorować.** Jest to naturalny sposób nabywania odporności.

**12. Nigdy nie strasz dziecka przedszkolem i dyscypliną,** mówiąc np. „Poczekaj no, już Pani w przedszkolu nauczy Cię porządku!”.

**13. Czytaj bajki o tematyce przedszkolnej.**

**Kochani Rodzice Po pierwszych trudnościach i zmaganiach, okaże się, że przychodzisz po swoje dziecko zbyt wcześnie, bo właśnie w najlepsze bawi się z nowymi przyjaciółmi, albo kończy wspaniałą pracę plastyczną. Zobaczycie jak Wasze pociechy z radością odkrywają swoje zdolności, nabierają pewności siebie, z zapałem przygotowują dla Was niespodzianki i występy, a przedszkole jest miejscem, w którym czują się dobrze i bezpiecznie.**

**Życzymy udanego startu i wielu sukcesów w Naszym Przedszkolu**