

I. Jak przygotować emocjonalne dziecko do pójścia do przedszkola?

1. Rozmawiaj o przedszkolu:

- Opowiadaj: czym jest przedszkole, co się tam robi, kto tam będzie, kto będzie się nimi opiekował.
- Mów pozytywnie i z entuzjazmem o przedszkolu, paniach, dzieciach: "W przedszkolu są zabawki, dzieci, panie, które będą ci pomagać i z którymi będziesz się bawić".
- Czytaj książeczki o przedszkolu celem oswojenia lęku, np. „Kicia Kocia w przedszkolu”, „Basia idzie do przedszkola”, „Feluś i Gucio idą do przedszkola”, „Tosia i Julek idą do przedszkola”, „Kuba w przedszkolu”.
- Oglądaj bajki o przedszkolu.

2. Odgrywaj scenki na zasadzie teatrzyku:

- Bawcie się w przedszkole – z lalkami, misiami lub na zmianę.
- W zabawie: udawajcie poranne przygotowania, pożegnanie z rodzicem, zajęcia i wspólny posiłek, wyjście na plac zabaw.

3. Zapoznaj dziecko z przedszkolem:

- Pokażcie dziecku gdzie znajduje się przedszkole, jak wygląda na zewnątrz.
- Jeśli to możliwe, odwiedźcie przedszkole wcześniej, np. podczas dni otwartych.
- Podczas wizyty w przedszkolu pokaż dziecku salę, łazienkę, szatnię, plac zabaw.

4. Ćwicz rozstania- zostawiaj dziecko pod opieką innych osób:

- Pozostawiaj dziecko np. z babcią, ciocią, koleżanką, opiekunką, aby wiedziało, że bezpiecznie i fajnie może być też z innymi. W ten sposób budujesz poczucie zaufania i bezpieczeństwa swojego dziecka do innych osób.
- Pozostawiaj dziecko najpierw na krótki czas, np. na 1 godz. u kogoś z rodziny, potem z koleżanką. Następnie przedłuż nieco ten czas. Umów się na krótką wizytę u kolegi/koleżanki z piaskownicy i zostaw dziecko pod opieką jego rodziców, dając mu przy tym możliwość zabawy z rówieśnikiem.
- Żegnaj się z dzieckiem, nie znikaj, gdy jest zajęte, np. zabawą. Powiedz, kiedy wrócisz, w sposób jasny dla dziecka, np. gdy skończysz zabawę.

5. Zapewnij dziecku kontakt z rówieśnikami.

- Małe dzieci charakteryzuje tzw. zabawa „obok siebie”. Dlatego zadbaj o to aby dziecko uczyło się bawić z innymi oraz aby potrafiło wchodzić w interakcje z rówieśnikami.

II. O czym warto pamiętać przy rozwijaniu samodzielności u dziecka?

1. Uczeniu codziennych czynności:

- Samodzielnym ubieraniu i rozbieraniu się.
- Korzystaniu z toalety i podcieraniu się, spuszczeniu wody po załatwieniu potrzeb, myciu rąk po skorzystaniu z toalety.
- Jedzeniu samodzielnym (łyżką, widelcem, picie z kubka).
- Myciu rąk przed jedzeniem i skorzystaniu z toalety, czy po przyjściu z placu zabaw, podwórka.
- Unikaj wyręczania. Warto kilka razy pokazać jak ubierać spodnie, bluzkę, jak przewrócić ubranie na prawą stronę, jak rozróżnić przód i tył bluzki.

2. Wybieraj ubrania łatwe do zakładania:

- Jedź z dzieckiem na zakupy i kupcie spodnie na gumce, buty na rzepy, bluzy bez guzików. Niech dziecko przymierzy ubrania. Wybieraj rodzicu takie ubrania i buty, które dziecko będzie samodzielnie mogło ubierać.

III. O co warto jeszcze zadbać aby dziecko miało łatwy okres adaptacji?

1. Nauka rytmu dnia:

- Dowiedz się jak wygląda rytm przedszkolny i stopniowo wprowadzaj w domu: wcześniejsze wstawanie, stałe pory posiłków, drzemki, wyjście na plac zabaw/podwórko, czas zabawy.
- Ogranicz wieczorne bajki, granie na telefonie, tablety, by ułatwić zasypianie.

2. Zachęcaj dziecko do komunikowania potrzeb w sposób werbalny.

- Dziecko będzie musiało przełamać obawy, lęk czy wstyd wobec obcych osób i zwerbalizować prośbę, oczekiwania czy preferencje. Dlatego w domu warto zachęcać dzieci do wyrażania potrzeb, wypowiedzi, które też poszerzą ich słownictwo czynne.

3. Naucz dziecko sprzątać zabawki jako rytuał.

- Ucz dziecko sprzątać zabawki po zabawie, aby nie słyszeć „Ty posprzątaj mamó, Nie lubię, boli mnie rączka, jestem zmęczona, to nie ja się bawiłem, to siostra, kolega”.

4. Przygotuj wyprawkę razem z dzieckiem:

- Idźcie na wspólne zakupy i pozwól dziecku wybrać np. plecak, bidon czy kaptcie.
- Spakujcie razem rzeczy – to da dziecku poczucie kontroli i radości.

5. Rodzic też się przygotowuje:

- Zadbaj o własny spokój – dziecko wyczuwa twoje emocje. Jeśli dziecko będzie widziało, że rodzic się denerwuje, boi, niepokoi, to i ono będzie tak się czuło. Emocje się udzielają, mowa pozawerbalna ma ogromny wpływ na dziecko.
- Unikaj grożenia przedszkolem: „Zobaczysz, pani w przedszkolu cię nauczy!”, „Nauczysz się tam dyscypliny i sprzątanania zabawek!”, itp..

IV. Jak wspierać emocje dziecka?

1. Przede wszystkim nie bagatelizuj lęków:

- Zaakceptuj i uznaj emocje swojego dziecka, które ma prawo do tego aby się bać. Pozwól dziecku wrażyć emocje, nie zaprzeczaj. Płacz i niepokój są naturalne. W końcu to nowa sytuacja, zmiana i rozstanie się z rodzicami, którzy byli z nim na co dzień. Mów: „Rozumiem, że się boisz. To coś nowego i to normalne”.
- Nigdy nie porównuj dziecka do innych: „Zosia już nie płacze, a ty jeszcze tak”.
- Zachęcaj, motywuj, wspieraj dziecko za zaangażowanie, za każdy krok. Doceniaj starania i mów, że dziecko, np. „Mareczku możesz być z siebie dumny, mama też jest z ciebie dumna, bo jesteś odważny i samodzielny”.

2. Stosuj pożegnania — krótkie i czułe, np. gdy wychodzisz i zostawiasz dziecko pod opieką innej osoby:

- Nie przeciągaj rozstań, ale zawsze mów „do zobaczenia, widzimy się po obiedzie”.
- Ustalcie swój rytuał: buziak, piąteczka, przytulaski, machanie przez okno.