

Pierwsze dni w przedszkolu

Rozpoczęcie „kariery” przedszkolnej dla większości dzieci nie jest problemem. Zdarza się jednak, że dla pewnej grupy dzieci to nie lada próba. Łatwo wyobrazić sobie przeżycia malca, jeśli porównamy je do własnych związanych np. z podjęciem pierwszej w życiu pracy, a do tego dodamy ból rozłąki z bliskimi. Daleka jednak jestem do traktowania przedszkola jako zła konieczne. Przedszkole pomaga w dojrzewaniu do samodzielności emocjonalnej dziecka, ułatwia też powstanie ważnych choć mniej intensywnych niż rodzinne więzi społecznych.

W pierwszych dniach pobytu dziecka w przedszkolu mogą pojawić się pewne bariery psychiczne, a ich obecność nie jest czymś niezwykłym. Szczególnie teraz w czasie pandemii, gdy pojawiły się liczne nowe zachowania nas dorosłych i związane z tym wymagania wobec dziecka, ważne jest, by w tym momencie życia otrzymało więcej pomocy i zrozumienia.

Trudności nie muszą pojawić się w pierwszych dniach pobytu w przedszkolu, czasem pojawiają się po dwóch, trzech tygodniach. Możemy je obserwować tylko w przedszkolu bądź tylko w domu. Niektóre z nich są bardzo subtelne jak: zmęczenie, zbyt długie zasypianie, wzrost impulsywności, nadmierna aktywność słowna. Te zazwyczaj mijają same. Wystarczy przez jakiś czas unikać silnych wrażeń, a dbać o utrzymanie stałego rytmu dnia, w tym stałej pory zasypiania. Warto przez pewien okres czasu w pierwszych dniach pójścia do przedszkola wstawać na tyle wcześnie, by nie dopuszczać do pośpiechu i nerwowości.

Kiedy nasz maluch idzie do przedszkola zastanawiamy się, co to będzie. Niektóre dzieci mają kłopoty z przystosowaniem się. Są smutne, nie chcą jeść, płaczą, wypytyują o mamę. Spróbujmy zastanowić się, co możemy zrobić, by nasze dziecko dobrze czuło się w przedszkolu:

- Traktujmy chodzenie dziecka do przedszkola jako rzecz normalną – nie omawiamy pojawiających się trudności przy dziecku / nie jadło, płakało/, by nie wprowadzać atmosfery napięcia i nerwowości.
- W rozmowach o przedszkolu wprowadzajmy optymizm. Starajmy się podkreślać jego dobre strony, jednak nie odbierajmy dziecku prawa do własnej oceny życia przedszkolnego, bo to Jego odczucia. Pozwólmy się wyzalić i podtrzymać na duchu, a wszystkie niejasności wyjaśnić z nauczycielem bez dziecka. Nie składajmy obietnic bez pokrycia. Chcąc zachęcić malucha do przedszkola nie mówmy, że może nie jeść posiłków, nie będzie leżakować, a będzie mogło robić to, co chce, bowiem rzeczywistość może być inna.
- Zadbajmy, by poranne pożegnanie odbywało się bez pośpiechu. Nie jest wskazane przedłużanie momentu rozstania z dzieckiem. Serdeczne, pogodne, ale krótkie pożegnanie nawet w płaczu jest mniej męczące dla dziecka niż dłuższe rozmowy i tłumaczenia. Ważne jest, by rodzic zachował spokój.

Obecnie, w czasie trwania pandemii rozstania dzieci z rodzicami są organizowane tak, by uwzględniały aktualne wytyczne GIS. Uprzedzajmy przedszkolaka, że będzie mierzona temperatura, dezynfekowane ręce, a mama przytuli wcześniej niż przed salą, gdzie będzie zabawa. Z wieloma z tych zaleceń dzieci spotkały się już wcześniej /np. w sklepie, przychodni/, ale warto o tym z dzieckiem rozmawiać.

- Jeśli rozstania z mamą są zbyt bolesne dla dziecka dobrze jest, gdy odprowadza dziecko tata, babcia, starsze rodzeństwo, bowiem często niepokój mamy przewyższa lęk dziecka. Oddanie dziecka do przedszkola wymaga od mamy gotowości do przyjęcia jego protestów i pewnej dozy lęku i złości.
- Nie zamartwiajmy się o leżakowanie, czy też inną formę relaksu po posiłku. Po różnych zajęciach edukacyjnych, zabawach, których w przedszkolu jest dużo, chwila odpoczynku jest dziecku potrzebna. W dniach wolnych od przedszkola, w domu spróbujmy o tej samej porze znaleźć czas na wspólny odpoczynek niekoniecznie sen, ale wspólną rozmowę, czytanie bądź opowiadanie bajek.
- Chwalmy dziecko za samodzielność w zakresie samoobsługi. Ważne, by potrafiło zjeść posiłek, ubrać się (czasem jeszcze z pomocą), poradzić sobie w toalecie. Samodzielność wzmacnia poczucie niezależności dziecka.
- Dotrzymujmy słowa odbierając dziecko punktualnie. Maluch nie ma poczucia czasu, dlatego warto powiedzieć, że przyjdziecie po obiedzie, po podwieczorku. Niedotrzymanie słowa osłabia zaufanie do rodzica i wywołuje niepotrzebne lęki.
- Jeśli zauważymy, że nasze dziecko przeżywa trudności, jest smutne, płaczące lub nadmiernie pobudzone, warto porozmawiać z nauczycielem. Wspólnie łatwiej rozwiązać problemy i pomóc maluchowi w kłopotliwych sytuacjach.
- Wszelkie wątpliwości związane z przystosowaniem się dziecka do grupy wyjaśniamy z nauczycielem. Pytajmy nie tylko czy moje dziecko dziś zjadło wszystko, ale też o to czy nawiązuje kontakty z rówieśnikami, czy radzi sobie z poleceniami, czy przestrzega zasad.

Drodzy Rodzice, mam nadzieję, że podane wskazówki pomogą WAM i MALUCHOM przetrwać okres adaptacji do warunków przedszkola.

Pobyt w przedszkolu jest tylko jednym z etapów w życiu dziecka. Postarajmy się pomimo trudnego czasu pandemii, aby był on wspominany jako jeden z najradośniejszych okresów życia dziecka.

mgr Ewa Majchrzak
psycholog
Zespół Poradni Psychologiczno-Pedagogicznych w Częstochowie
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 2

Polecam:

Dusia i Psinek-Świnek. Pierwszy dzień w przedszkolu. Wydawnictwo Nasza Księgarnia
www.mamaprzyjaciel.pl/Wojtek-poznaje-przedszkole-audio.