

JAK RODZICE MOGĄ POMÓC DZIECKU W ŁAGODNYM STARCIE W PRZEDSZKOLNE ŻYCIE?

- Pomóż dziecku oswoić się z nowym środowiskiem poprzez rozmowy, Wspólny pobyt z dzieckiem na terenie przedszkola i w samym budynku.
- W rozmowach o przedszkolu wprowadzaj optymizm; nie składaj obietnic bez pokrycia chcąc zachęcić dziecko do pójścia do przedszkola nie mów, że nie będzie jeść, leżakować i będzie mogło robić to co chce, bowiem rzeczywistość może być inna.
- Traktuj chodzenie dziecka do przedszkola jako rzecz normalną – nie omawiaj pojawiających się problemów przy dziecku / np. nie jadło, płakało /, by nie wprowadzać atmosfery napięcia i nerwowości.
- Naucz się uważnie słuchać i wierzyć temu co dziecko opowiada o przedszkolu, nawet jeśli nie będzie to wierna relacja faktów, będzie to prawda o Jego subiektywnych przeżyciach. Nie krytykuj przedszkola przy dziecku, jeśli trzeba wyjaśnić wątpliwości, nie rozmawiaj z nauczycielem w obecności dziecka / mówiąc o swoich lękach i niepokojach /.
- Zadbaj, by ranne pożegnanie w przedszkolu odbyło się bez pośpiechu, ale momentu rozstania z dzieckiem nie można przedłużać.
- Serdeczne, pogodne, ale krótkie i stanowcze pożegnanie nawet w pełnym płaczu jest mniej męczące dla dziecka niż dłuższe rozmowy, tłumaczenia. By dziecko mogło czuć się pewniej może mieć w kieszonce zdjęcie mamy, bądź misia przytulankę, który pocieszy w tej trudnej chwili.
- Jeśli rozstanie z mamą jest zbyt bolesne dla dziecka, dobrze jest, gdy dziecko odprowadza osoba, z którą jest nieco mniej związane emocjonalnie. Często niepokój mamy przewyższa lęki dziecka.
- Nie zamartwiaj się o leżakownie, które jest potrzebnym dla dziecka czasem relaksu, odpoczynkiem po różnych zajęciach, których w przedszkolu jest wiele.
- W dniach wolnych od przedszkola staraj się o tej samej porze znaleźć czas na wspólny, krótki odpoczynek w domu, niekoniecznie na sen, ale na wspólną rozmowę, na czytanie bądź opowiadanie bajek.
 - W sprawach jedzenia nie decyduj za dziecko uprzedzając, że nie jada danej potrawy – jeśli nie ma przeciwwskazań lekarskich. Nie należy też dziecko zmuszać do jedzenia, trzeba uszanować Jego decyzję.
- Pomóż dziecku opanować czynności samoobsługowe w zakresie jedzenia, ubierania się, potrzeb fizjologicznych, bowiem wpłynie to na poczucie niezależności dziecka.
- Chwal dziecko za samodzielność, staraj się ubierać je w ubranka bez szelek, sznurówek, zasuwaczy.

Opracowała:

psycholog mgr Ewa Majchrzak