

PORADNIK DLA RODZICÓW

JAK PRZYGOTOWAĆ DZIECKO DO PRZEDSZKOLA?



LEKTURA NA WAKACJE

Jak można ułatwić dziecku adaptację w przedszkolu?

Już teraz należy zachęcać i motywować dziecko do:

- samodzielnego ubierania się w to, co nie stanowi dla dziecka problemu,
- zapinania guzików, wkładania butów i zawiązywania sznurowadeł lub zapinania bucików na rzepy,
- korzystania z sedesu, używania papieru toaletowego,
- wycierania noska w chusteczkę,
- samodzielnego mycia rącek,
- rysowania kredkami, farbami, zabaw plasteliną, modeliną,
- spacerowania i nie używania wózka,
- spożywania samodzielnie posiłków.

W naszym przedszkolu sporo uwagi poświęcamy prawidłowemu odżywianiu dzieci. Zwracamy uwagę na to, aby posiłki były dla dzieci atrakcyjne i różnorodne. Umiejętność gryzienia pokarmów jest konieczna, gdyż potrawy nie są miksowane. Zachęcamy do podawania dzieciom w domu do gryzienia: marchewki, kalarepki, jabłek.

Gdyby dziecko miało w przedszkolu problemy np. ze spożywaniem posiłków, przebieraniem się, załatwianiem potrzeb fizjologicznych, oczywiście we wszystkim otrzyma pomoc.

Jednak obopólne dążenie do samodzielności ułatwi dzieciom pobyt w przedszkolu.

**RODZICU, STARAJ SIĘ NIE WYRĘCZAĆ DZIECKA
W DĄŻENIU DO SAMODZIELNOŚCI**

Pożegnanie z dzieckiem w przedszkolu, szczególnie na początku roku szkolnego, z “pożegnaniem” ma niewiele wspólnego. Często sytuacja przybiera raczej wygląd batalii, w której rodzic, nauczyciel i dziecko wojują między sobą o to, kto dzisiaj postawi na swoim. I choć czas zawsze działa na naszą korzyść, a dziecko zaprzyjaźnia się z przedszkolem, jest kilka rzeczy, które możemy podpowiedzieć rodzicom, by cały ten proces maksymalnie załagodzić.

Pożegnanie z dzieckiem w przedszkolu – dlaczego jest trudne?

Co sprawia, że maluchy płaczą? Teoretycznie, wszystko przygotowane jest tak, by zachęcić dziecko do przebywania w przedszkolu – kolorowe sale, zabawki, uśmiechnięte panie. Jednak zdarzają się maluszki, które nie dają sobie jeszcze z tym rady.

Nic w tym dziwnego – wiele z tych malców całe swoje dotychczasowe życie spędziło głównie z mamą. Nie, nie zapominamy, że tatusiowie też są, i są ważni – jednak urlop macierzyński to ten przywilej, dzięki któremu jednak to mamy mają zdecydowanie więcej czasu dla dzieci.

Gdy nadchodzi pierwszy dzień dłuższego rozstania, to mimo, że jest poprzedzony dniami adaptacyjnymi, dziecko wpada w panikę. Nie mieści mu się w głowie, że nagle zaistniał jakiś tak ważny powód, by miało ono rozstać się z mamą – przecież do tej pory chodzili razem na plac, na zakupy, do babci, naprawić auto,... wszędzie! Czemu to się tak nagle zmieniło? Dziecko nie ma szans tego zrozumieć. Chwila namysłu pozwala jednak na szybkie wnioski: nie wiem, nie podoba mi się to, boję się! I oto gotowa recepta na strumienie łez płynące z oczu.

Pożegnanie z dzieckiem – jakie? KRÓTKIE!

Przeciąganie pożegnania bardzo utrudnia rozstanie dziecku. Długie dyskusje przy drzwiach, przedłużane uściski, pożegnania i powroty dziecka sprawiają, że sytuacja staje się trudna dla wszystkich stron – zarówno dziecka, rodzica, jak i nauczyciela. Dziecko, choć malutkie, będzie próbowało wykorzystać wszystkie możliwe sposoby, by zatrzymać rodzica i wplątywanie się w wyjaśnienia potęguje tylko stres, nadzieję na to, że jakimś cudem rodzic jednak zostanie. Co więc zrobić? Zachować spokój, pożegnać się i przekazać dziecko nauczycielowi.

Warto umówić się z dzieckiem na *sposób pożegnania* i trzymać się przyjętej zasady. To może być cokolwiek, co odpowiada rodzicowi i dziecku, np. kiedy dziecko jest już przebrane „buziak, przytulas, piąteczka i lecisz do pani”. Nie wymykaj się z sali, gdy dziecko zajmie się zabawą. Jeśli dziecko nie płacze, ale nie bardzo chce Cię puścić, możesz poprosić, by pomachało Tobie przez okno. Pierwszego dnia ciężko mówić o rutynie, ale po jakimś czasie dziecko zacznie się przyzwyczajać, a rozstanie będzie łatwiejsze.

Pozytywne komunikaty

Kiedy mówimy dziecku „Nie bój się!”, to właściwie wtedy uświadamiamy mu, że jest w ogóle czego się bać. Strach w naszym głosie, żal i współczucie nieświadomie sprawiają, że dziecko utwierdza się w przekonaniu, że dzieje mu się krzywda. Spokojnie! Nic złego się nie wydarzy! Niech dziecko czuje to również od rodzica. „Będzie fajnie! Miłej zabawy! Baw się dobrze! Miłego dnia!” – te słowa wypowiedziane z uśmiechem pomogą dziecku pozytywnie nastawić się do nowej sytuacji.

Wejście do sali na własnych nogach

To bardzo ważne, by dziecko weszło do sali na własnych nogach, a nie na rękach rodzica. Moment „wrywania dziecka” z objąć mamy jest nieprzyjemny dla każdej ze stron – dziecka, rodzica i nauczyciela. Dziecko zaczyna widzieć w nauczycielu osobę, która siłą odbiera je mamie, niczym okrutny porywacz. Dużo przyjemniej dla nauczyciela i dziecka przejąć rączkę dziecka i uściskać je od wejścia. Buduje to zaufanie dziecka do nowej, znaczącej osoby dorosłej w jego życiu.

Zaufanie

Pierwsze dni w przedszkolu to trudny czas nie tylko dla dziecka, ale i dla rodzica. Wiemy o tym doskonale. W związku z tym warto zapewnić rodziców o swoim dobrym nastawieniu, uśmiechać się i dać im poczucie, że dziecko jest w dobrych rękach.



POŻEGNANIE Z PIELUCHĄ – 5 NAJLEPSZYCH METOD

Trening czystości to w większości przypadków dość trudny etap dla rodziców i dziecka. Z pewnością wymaga cierpliwości, ale też i elastyczności. Istnieje kilka metod na pożegnanie pieluszki – sztuką jest znaleźć tę właściwą, która przemówi do naszego dziecka.

PAMIĘTAJ, w przedszkolu są małe sedesy, dlatego kup w domu nakładkę, aby dziecko czuło komfort przy korzystaniu z toalety.

Oto 5 sposobów na pożegnanie pieluchy. Sprawdź, który będzie najlepszy dla twojej pociechy.

1. Poczekaj i wysadź

Ta metoda opiera się na rozpoznawaniu sygnałów, jakie daje nam dziecko. Istotne jest, by nie osaczać malucha i nie naciskać na niego, ale poczekać na jego gotowość załatwienia się do sedesu. Maluch daje nam znaki, gdy łapie się za pieluszkę lub np. chowa się za czymś. Rolą rodzica jest szybkie przeniesienie dziecka do łazienki i posadzenie na sedesie, z jednoczesnym tłumaczeniem co robimy. Każdy sukces należy głośno chwalić i nie ganić za porażkę.

Wady: trening dla cierpliwych. Nauka trwa dłużej i wymaga konsekwencji.

Zalety: mniej wpadek i szkód, mniej frustracji.

Dla kogo: dla dzieci, które są zorientowane na sukces (cieszą się z nowych umiejętności), lubią naśladować dorosłych lub starsze rodzeństwo.

2. Intensywny trening

Zamiast rozkładać naukę korzystania z sedesu na etapy, wyznacz sobie miesiąc, który poświęcisz w całości tylko temu zadaniu i podporządkujesz treningowi cały swój czas spędzony z dzieckiem. Tę metodę należy wybierać, gdy dziecko jest już większe i dużo rozumie. Najlepszym momentem na trening czystości jest np. wakacyjny miesiąc tuż przed pójściem do przedszkola – mamy bowiem dodatkową motywację, by dziecko oduczyć załatwiania się w pieluchę. Decydując się na tę metodę, należy konsekwentnie się jej poświęcić. Cały czas dziecko powinno spędzać w domu lub w niedużej odległości od domu i oczywiście – chodzić bez pieluchy. Zadaniem rodzica jest systematyczne sadzanie dziecka na sedes np. co godzinę. Choć na początku może być bunt, jeśli się nie poddamy, dziecko przyzwyczai się do takiej rutyny i będzie osiągało coraz więcej sukcesów.

Wady: rodzic podporządkowuje swój czas całkowicie treningowi czystości. Metoda jest dość wyczerpująca i wymaga konsekwencji.

Zalety: jest skuteczna, potrafi szybko przynieść oczekiwany efekt.

Dla kogo: dla dzieci, które lubią rutynę, dla cierpliwych rodziców. Nie nadaje się dla dzieci, które szybko się denerwują i łatwo wyprowadzić je z równowagi. Nie stosować w okresie buntu. 😊

3. W majtkach lub bez

Sposób na zniechęcenie malucha do siusiania w majtki lub pieluchę. Wystarczy zakup majteczek treningowych lub zwykłej bielizny (pozwól dziecku wybrać sobie majteczki w sklepie). Majteczki treningowe w odróżnieniu od pieluchy, po wypełnieniu stwarzają dla dziecka dyskomfort – dziecko czuje chłód mokrych majtek, a jednocześnie zawartość nie wydostaje się poza majtki. Dziecku uczucie nieprzyjemnej

mokrości zaczyna przeszkadzać, więc uczy się, by załatwiać swoje potrzeby do toalety i tym samym ocalić majtki przed zmoczeniem. Ponadto dziecko widzi skutek załatwiania się w majtki i łatwiej go przekonać do korzystania z sedesu. Zamiast majteczek treningowych, można dziecku założyć zwykłe majtki z tym, że wówczas istnieje duże ryzyko, że oprócz majtek, mokra będzie również podłoga. Warto na ten czas pozdejmować dywany. Trening dobrze jest przeprowadzać latem, gdy dziecko może chodzić w samych majtkach (tu liczy się przecież szybkość rozbierania).

Zalety: świadomość własnej fizjologii, nauka kontrolowania swoich potrzeb, łatwe zrozumienie sensu załatwiania się do sedesu.

Wady: wydatek (w przypadku majteczek treningowych – należy ich kupić co najmniej 3 sztuki) lub częste sprzątanie i przebieranie dziecka (w przypadku normalnych majtek).

Dla kogo: dla cierpliwych rodziców, którzy mogą dłużej poczekać na efekt. Dla wszystkich dzieci.

4. Pochwała lub nagroda

Wykorzystaj sytuację, w której dziecko samo poinformowało o swojej potrzebie i w porę usiadło na sedes. Zrób z tego prawdziwe święto! Odańcz z dzieckiem taniec radości, wzniesz głośne hurra, pochwal tak, jak jeszcze tego nie robiliście. Jeśli oprócz was w domu jest ktoś jeszcze, zaangażujcie innych w to ważne wydarzenie. Możesz nawet pozwolić dziecku zadzwonić do babci, dziadka, cioci, by pochwaliło się sukcesem.

Nagradzaj każdy sukces, rób z tego głośne wydarzenie. Możesz uzupełniać pochwałę nagrodami, o ile są to drobiazgi, np. naklejka. Pozytywna motywacja może przynieść oczekiwane rezultaty i zwiększać apetyt dziecka na kolejne pochwały i nagrody.

Zalety: Dobra metoda wychowawcza – wspiera i motywuje. Ważne, by nie przesadzać z nagrodami i nie popadać w skrajność, gdy się raz na jakiś czas nie uda (nie stosujemy kar). Ten sposób sprawdza się oczywiście przy dzieciach, które potrafią dobrze kontrolować swoje potrzeby.

Wady: Gdy dziecko, mimo pozytywnej motywacji, nadal częściej ponosi klęskę – może się zniechęcić (dlatego tak ważne jest to, by dziecko potrafiło już kontrolować swoje potrzeby). Zbyt częste nagradzanie dziecka może sprawić, że z każdą następną nagrodą dziecko będzie mniej usatysfakcjonowane, osłabi się motywacja.

Dla kogo: dla dzieci, które kontrolują i potrafią zasygnalizować potrzeby fizjologiczne.

5. Przez naśladowanie

Idealnie jest wykorzystać do tej metody starsze rodzeństwo, zabawki, w ostateczności siebie. Chodzi o to, by pokazać dziecku, że z toalety korzysta każdy – mama, tata, brat, siostra itd. Dzieci uczą się przez naśladowanie, dlatego może to być dobra droga do sedesowego sukcesu.

Wady: skazuje nas na korzystanie z ubikacji w towarzystwie – dziecku może się spodobać wspólne siusianie 😊

Zalety: prosta metoda wykorzystująca naturalną dziecięcą ciekawość i aspirację do bycia dorosłym.

Dla kogo: szczególnie dobra metoda dla dzieci, które krok w krok chodzą za rodzicami lub są wpatrzone w swoje starsze rodzeństwo i bardzo rwą się do wszystkich dorosłych czynności.

ADAPTACJA DO PRZEDSZKOLA

NAUKA SAMODZIELNOŚCI

Pewne umiejętności są niezbędne do samodzielnego funkcjonowania dziecka podczas naszej nieobecności. Pamiętajmy jednak, że nasz przedszkolak dopiero je nabywa i będzie potrzebował pomocy. Udany start w przedszkolu nie oznacza wcale, że dziecko ma wszystko od razu wykonywać samodzielnie – nauczyciele są po to, by je wspierać. Warto jednak wcześniej przygotować malca.

Ucz dziecko samodzielnego jedzenia – na początku nasz trzylatek będzie miał trudności z utrzymaniem łyżki i widelca, może się zdarzyć, że się zabrudzi lub wyleje zupę na podłogę. Nie krzycz, nie wyręczaj, ale wspieraj i pokazuj. Ważne, że dziecko próbuje i się nie zniechęca. Jeśli dieta malca składała się do tej pory z głównie przecierów i rozdrobnionych potraw, włącz do menu dania, które dziecko będzie musiało pogryźć.

Ucz dziecko ubierania się – jeśli będziesz zawsze wkładać dziecku majtki i skarpetki, nigdy nie nauczy się samodzielności. Poeksperymentujcie razem, niech maluch pomoże Ci w wyborze ubranka, a następnie wspólnymi siłami zakładajcie poszczególne jego części. Po kilku razach, dziecko zapamięta jak się wkłada spodenki i koszulkę. Nie będzie potrafiło zapiąć guzików, suwaków i zasnurować butków, więc ułatw mu zadanie ubierając je w początkowych dniach w wygodne dresiki na gumkę, bluzki z szerszym otworem na główkę (bez guzików) i buty na rzepy.

Ucz dziecko higieny – trening czystości z pewnością ułatwi dziecku funkcjonowanie w przedszkolu. Ucz dziecko sygnalizowania potrzeby, korzystania z toalety, używania papieru toaletowego i mycia rąk. To ostatnie praktykujcie zawsze po przyjściu ze spaceru i przed posiłkami. Po posiłkach czeka maluszka mycie buzi i ząbków.

Ucz dziecko koncentracji – malcowi będzie potrzebna umiejętność koncentracji i rozumienia poleceń. Pozwalaj

dziecku na zabawę wymagającą dłuższego skupienia, czytaj mu książeczki, zadawaj pytania, sprawdzaj poziom koncentracji i rozumienia pytań.

Zachęcaj dziecko do rozmowy – umiejętność wypowiadania się będzie bardzo potrzebna przedszkolakowi. Będzie musiał porozumiewać się z innymi w różnych okolicznościach. Dlatego rozmawiaj z nim często, poproś bliskich, by również zagadywali malca. Gdy dziecko mówi niewyraźnie, sepleni lub nie mówi „r” to w tym wieku jeszcze nie problem, ale zgłoś to w przedszkolu. W placówce problemy te pomaga rozwiązać logopeda. Warto się z nim spotkać.

Ucz dziecko posługiwania się przyborami plastycznymi – malujcie, lepcie z plasteliny, rysujcie kredkami, róbcie wyklejanki. Zapoznaj malca z różnymi przyborami, by było mu później łatwiej się nimi posługiwać. Zawsze chwal dziecko, niech malowanie będzie przyjemnością samą w sobie.

Zachęcaj dziecko do zabawy z innymi dziećmi – kontakty na placu zabaw, spotkania z dziećmi przyjaciół powodują, że maluch mniej się denerwuje, kiedy ma podejść do obcych rówieśników i zacząć rozmowę. Postaraj się więc organizować dziecku tak czas, aby miało okazję do wspólnej zabawy. Jeśli malec jest nieśmiały, nie zmuszaj go do rozmowy. Być może samo przebywanie obok innych dzieci pomoże znieść barierę nieśmiałości.

Ucz dziecko radzenia sobie z twoją nieobecnością – nie lódź się, że maluszek nie będzie rozpaczał podczas rozstania. Dlatego zanim zostawisz go w przedszkolu, pozwól, żeby zaopiekowali się nim chwilę wujkowie lub dziadkowie. Powiedz dziecku dokładnie, kiedy po niego przyjdiesz i nie spóźniaj się. Niech się nauczy, że dotrzymujesz słowa i zawsze po niego wracasz. Takie rozstania zmniejszą lęk i ból przedszkolnego rozstania.

ŚWIADOMOŚĆ ZMIAN

Przejście do nowego środowiska wiąże się z różnymi zmianami, które mogą się wcale nie podobać twojemu dziecku. Warto wcześniej z nim o nich porozmawiać, aby nie było przykrych niespodzianki. Podstawowymi zmianami są:

Zmiana rytmu dnia – dziecko będzie musiało się dostosować do trybu panującego w przedszkolu. Będzie bawiło się, jadło, spało o ustalonych godzinach. Porozmawiaj z nim o tym. Przygotuj go do zmiany wprowadzając w domu powtarzający się rytm dnia najlepiej na kilka tygodni przed posłaniem malca do przedszkola. To ułatwi Ci dostosowanie rytmu domowego do przedszkolnego i ułatwi późniejszą adaptację.

Nowa pozycja dziecka w grupie – dziecko przestaje być oczkiem w głowie rodziców i dziadków. Wchodzi do obcej grupy społecznej, w której na początku nie czuje się bezpiecznie. Ustal i omów z dzieckiem zasady, jakie obowiązują w takiej grupie. Wskaż na oczekiwania grupy wobec jednostek w niej działających ze szczególnym naciskiem na oczekiwanie współpracy i koleżeństwa. Łatwiej dzięki temu będzie się mu odnaleźć wśród rówieśników.

Zmiana sytuacji rodzinnej i wejście w nową rolę społeczną – dziecko musi nauczyć się funkcjonowania w nowej roli społecznej – roli przedszkolaka oraz zaakceptować nowe zmiany zachodzące w rodzinie. Zazwyczaj pójście malca do przedszkola wiąże się z podjęciem pracy zawodowej przez rodzica, który pełnił rolę opiekuna. Dziecko może poczuć się odrzucone, mało ważne. Porozmawiaj z dzieckiem o tym. Wskaż plusy usamodzielnienia malucha i zapewnij, że pójście do pracy nie oznacza, że będziesz mniej go kochać.

PRZYGOTOWANIA DO WIELKIEJ CHWILI

Spakuj rzeczy w przeddzień wyprawy – przyszykuj ubranko i potrzebne rzeczy (koniecznie ubranie na zmianę i „przytulankę”).

Nie spiesz się – w tym wielkim dniu wstańcie wcześniej. Zjedzcie wspólne śniadanie. Staraj się nie pokazywać zdenerwowania.



Pomóż dziecku rozebrać się w szatni, a następnie wejdź z nim do sali. Pamiętaj o krótkim pożegnaniu.

Gdy pierwszego dnia odbierzesz dziecko z przedszkola, uczcij ten dzień małym przyjęciem w gronie rodzinnym lub zabierz dziecko do kina, na lody. Niech wie, że rodzice są z niego bardzo dumni.

PIERWSZEGO DNIA DO PRZEDSZKOLA NALEŻY PRZYNIEŚĆ:

Dziecko:

- piżamkę, podpisaną imieniem i nazwiskiem dziecka,
- kapcie, podpisane inicjałami dziecka,
- śpiworek, ew. małą poduszeczkę,
- ubranka na zmianę w podpisanym woreczku,
- paczkę chusteczek higienicznych,
- misia lub inną „przytulankę”, która będzie stanowić „kawałek domu” i pomoże znieść rozstanie z rodzicami,
- uśmiech na buzi i dobry humor.

Rodzice pierwszego dnia przynoszą ze sobą:

- pewność, że dziecko sobie poradzi,
- zaufanie do nauczycielek i personelu przedszkola,
- uśmiech na twarzy, która będzie bardzo obserwowana przez dziecko, i z której dziecko potrafi wyczytać dobre i złe emocje, i dzięki nim nastroić się na cały dzień – pozytywnie lub nie.

