

Oswoić lęk przedszkolaka - czyli pierwsze dni w przedszkolu

Kiedy do przedszkola, czyli słów kilka o gotowości przedszkolnej

Decyzję o pójściu do przedszkola podejmują rodzice i zwykle mają taką możliwość już wtedy kiedy dziecko kończy **3 rok życia**. Ważne jest żeby decyzja ta była przemyślana, gdyż swoją niepewność rodzice mogą zaszcześcić w dziecku, dla którego brak poczucia bezpieczeństwa będzie dodatkowym obciążeniem na starcie. Warto zwrócić uwagę na elementy dojrzałości przedszkolnej, czyli umiejętności, które powinno mieć dziecko rozpoczynające wychowanie przedszkolne:

- Samodzielność i czynności samoobsługowe (spożywanie pokarmów, ubieranie się, trening czystości, mycie rąk)
- Umiejętność nawiązywania kontaktów z innymi osobami (w tym dorosłymi oraz dziećmi - komunikowanie swoich potrzeb, interakcja podczas zabawy)
- Zdolność regulacji emocji (szukanie pocieszenia i przytulanie w trudnych momentach, żartowanie)

Rady na start - co warto wiedzieć

Buduj pozytywny przekaz dla dziecka na temat przedszkola. Nawet jeżeli decyzja jest przemyślana ale masz jakieś wątpliwości, postaraj się nie angażować w nie dziecka. Porozmawiaj o tym co Cię trapi z współmałżonkiem, partnerem, bardziej doświadczoną cicią, panią przedszkolanką.

Zapoznaj się z harmonogramem przedszkola. Staraj się przyprowadzać dziecko o stałej porze. Nawyki, budują poczucie bezpieczeństwa i pomagają odnaleźć się w nowej rzeczywistości. Dziecko, które musi dołączyć do trwającej zabawy nie czuje się komfortowo i może stać się wycofane.

Pomagaj ale nie wyręczaj. Przychodząc do przedszkola - pomóż dziecku rozebrać się, założyć zmienne obuwie, wychodząc- podobnie. Pamiętaj, że wiek przedszkolny jest związany z wzrostem samodzielności, który należy wspierać. Motywuj dziecko do próby zapięcia bucików i kibicuj gdy porządkuje swoje rzeczy. Wiara we własne siły to dobre wyposażenie na przyszłość.

Pamiętaj o tym by Twoje rozstanie z dzieckiem było krótkie. Daj buziaka, pomachaj ręką z uśmiechem, wyjdź. Nawet jeżeli dziecko płacze, staraj się wyjść w miarę szybko. Dziecko które zaangażuje rodzica w swój płacz i zdoła zatrzymać go na dłużej przy sobie, będzie utrzymywało ten sposób pożegnania.

Kiedy płacz trwa, nie zniechęcaj się do przedszkola. Nawet jeżeli płacz się powtarza, nie zabieraj dziecka z przedszkola. Okres adaptacji trwa od kilku do kilkunastu tygodni. Jeżeli coś Cię martwi, porozmawiaj z przedszkolanką lub psychologiem. Nie dawaj dziecku podstaw by myślało, że łąy w przedszkolu pozwolą uruchomić drogę ewakuacyjną do domu.

„Przyjdę po Ciebie po....obiadku”. Pamiętaj, że dziecko w wieku przedszkolnym nie zna się na zegarku, a rytm jego dnia wyznaczają powtarzające się w nim czynności. Zapoznaj się z harmonogramem zajęć przedszkolnych i ustal z dzieckiem czynność wyznaczającą porę odbierania go z przedszkola.

Spiesz się powoli. Często podjęcie decyzji o wychowaniu przedszkolnym związane jest z powrotem do pracy rodzica. Ważne by w natłoku nowych obowiązków znaleźć czas na spędzanie wspólnego czasu, co będzie namiastką wcześniejszych rytuałów. Pamiętaj by znaleźć **czas dla dziecka po pracy.** Rano zadbaj o to, by dziecko miało wystarczająco dużo czasu na wykonanie wszystkich potrzebnych czynności. Poranny pośpiech nie służy dobremu rozpoczęciu dnia.

Opracowała Joanna Maj

Źródła:

WWW.mamotoja.pl,

WWW.edziecko.pl

WWW.annajanowiec.pl/blog