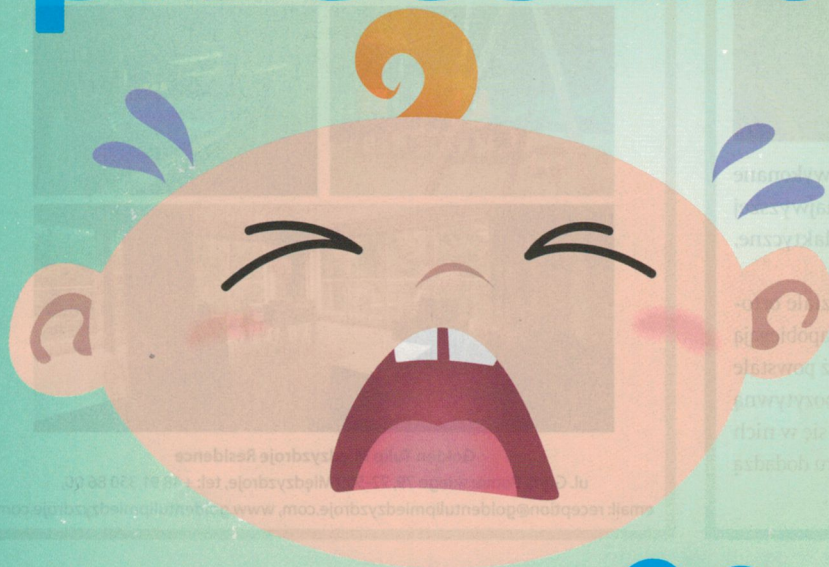


Debiut mojego przedszkolaka



TEKST: Anna Katuba-Korczak

Podstawowe informacje do przekazania dziecku



1 W przedszkolu są dzieci i panie, które się nimi opiekują. Rodzice idą do pracy.

2 Rozkład dnia przedszkolnego (co po kolei się robi).

3 Każde dziecko po przedszkolu wraca z rodzicem do domu wraz z informacją, kiedy dziecko będzie odbierane (najlepiej posługiwać się określeniami zaczerpniętymi z planu dnia przedszkolnego – trzylatki nie znają pojęcia czasu).

4 Do przedszkola chodzi się codziennie, przez pięć dni, a potem jest przerwa na weekend (warto pokazać te dni na kalendarzu).

5 Pani wychowawczyni lubi dzieci i opiekuje się nimi. Gdy dziecko czegoś potrzebuje albo coś złego się dzieje, to zawsze może pani powiedzieć.

Wpisy z forów internetowych dla rodziców dzieci w wieku przedszkolnym:

„Trzeba po prostu się nastawić, że na początku będzie płakało. Ja płakałam, jak szłam, moje starsze też, to i młodsze będzie. Trzeba po prostu przeczekać”.

„Nauczycielka mi mówiła, że wszystkie dzieci płaczą. Jedne płaczą od razu, inne po jakimś czasie. Ale muszą płakać. Nawet lepiej, jak na początku dłużej płacze, to potem szybciej się uspokoi”.

Dziecko może debiutować bez płaczu. Moje dzieci nie płakały – owszem, było to dla nich trudne przeżycie, tak jak dla większości dzieci – ale nie doświadczaliśmy dramatów, których opisów pełne są internetowe fora dla matek przedszkolaków. Nie było ryków, wczepiania się we mnie, spazmów i wydzierania dzieci przez nauczycielki. I znam – z zawodowej praktyki – wielu rodziców, których dzieci też debiutowały spokojnie.

Świadomie nie używam słowa „bezstresowo”, bo każda zmiana wiąże się z napięciem i stresem. A wejście w okres przedszkolny jest olbrzymią zmianą w życiu dziecka i rodziny. Tak więc emocje – również te trudne – które wszyscy przeżywają w związku z tą zmianą, są sprawą naturalną.

Współpraca z nauczycielami w przedszkolu, spokój rodzica i dobre przygotowanie dziecka pomagają przejść naturalnie przez zmianę, jaką jest początek przedszkola.



**„Już raz byłem
w przedszkolu”,
czyli o kluczowej
roli informacji
w przygotowywaniu
dziecka
do przedszkola**

Piotruś był bardzo dobrze przygotowany do debiutu przedszkolnego – wiedział, kiedy pójdzie do przedszkola, widział budynek, znał rozkład przedszkolnego dnia. Pierwszego września wstał chętnie, zabrał swój worek z nowymi kapciami, rodzice zabrali resztę wyprawki. Dał mamie buziaka, zmienił buty i poszedł do wskazanej sali.

Po powrocie opowiedział rodzicom o nowych kolegach i o samochodach, którymi bawił się w przedszkolu.

– Tak, mamusiu, w przedszkolu było fajnie – zapewnił wieczorem.

– Dobrze, synku – odpowiedziała ucieszona mama. – To teraz piżama i bajka,

żebyś jutro też tak pięknie wstał rano do przedszkola.

– Ale ja już nie idę do przedszkola –

odpowiedział Piotruś. – Ale dlaczego?

– zdziwiła się mama. – Przecież dobrze się bawiłeś i koledzy byli mili...

– Już raz byłem. A w domu jest fajniej.

**„To naturalne,
każdy się denerwuje
w nowym miejscu”,
czyli o nazywaniu
i akceptowaniu
trudnych uczuć
(dziecka i swoich)
i o przejmowaniu
odpowiedzialności**



Lenka nie była dobrze przygotowana do debiutu przedszkolnego. Była bardzo niespokojna, poruszona. Nie chciała rozstać się z mamą, płakała. Mama również nie była gotowa na rozstanie

z dzieckiem, trzymała Lenkę na kolanach, pocieszała.

Dziewczynka dostawała przekaz od rodzica: „Warto płakać, bo wtedy mama mnie przytula, zajmuje się mną i nie odchodzi”.

Wychowawczyni podeszła do Lenki i jej mamy i powiedziała.

– Widzę, że jesteś przestraszona i się denerwujesz. To naturalne, każdy się denerwuje w nowym miejscu. Widzę, że pani też jest zdenerwowana. Teraz ja zaopiekuję się dziewczynką. Chodź, Lenko, daj mamie buziaka, mama idzie do pracy i przyjdzie po obiedzie. Zabrała dziewczynkę i poszła do sali.

Pamiętaj!

**Tym, co pomaga opanować
emocje związane z nową
sytuacją, jest wiedza.**

REKLAMA

PILCH

czary-mary z drewna

Firma PILCH jest polskim producentem drewnianych, ekologicznych zabawek edukacyjnych. Od ponad 20-tu lat tworzymy z pasją zabawki, które są fantastyczną alternatywą dla komputera i telewizji. Nasze zabawki rozwijają umiejętności i kształtują samodzielność oraz wartości moralne dziecka.

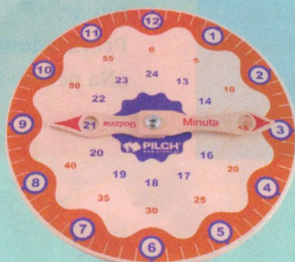
Bezpieczne memo

Uczy dziecko właściwego zachowania związanego z bezpieczeństwem.



Zegar

Uczy dziecko odczytu czasu i kształtowania pojęcia czasu.



Dmuchajka®

łączy ćwiczenia logopedyczne ze wspianą zabawą.



Układanki cyfrowe

Zestaw zawiera 10 cyfr (0-9). Pełni rolę dydaktyczną i terapeutyczną.





Dziecko – nawet najlepiej przygotowane – zwykle będzie wolało zostać z rodzicem niż iść do nowej pani i dzieci. Warto pamiętać, że powinno dostać jasny przekaz, że to rodzice podejmują decyzję o jego uczęszczaniu do przedszkola. Wszelkie zdania typu: „Chciałbyś chodzić do przedszkola?”, „Pójdziemy do przedszkola, dobrze?”, „No, powiedz mamusi, że chcesz iść do przedszkola!” wprowadzają zamęt, bo pozwalają dziecku wierzyć, że to

ono decyduje. A skoro decyduje, to może wyrazić sprzeciw. A skoro może wyrazić sprzeciw – to zwykle go wyraża. Zadaniem dorosłego jest zaakceptowanie trudnych emocji dziecka, jego lęku, strachu, niepewności, nazwanie ich, ale też unikanie nadmiernego wzmacniania tych emocji. Dorosły powinien przejąć odpowiedzialność za sytuację i pokazać dziecku, że on decyduje, ponieważ jest dorosły i wie, co jest dobre dla dziecka.

Przedszkolakowi dużo łatwiej rozstać się ze spokojnym, stanowczym dorosłym, rozumiejącym, że dziecku może być trudno, ale przekonanym, że mimo tego poradzi sobie w nowym miejscu.

Dziecko to jedna strona przedszkolnego debiutu, drugą są rodzice, a trzecią tworzą wychowawcy i personel przedszkola. Wszyscy mają wspólny cel: żeby dziecko jak najszybciej i najlepiej zaadaptowało się w przedszkolu.

Jakie myśli i emocje mogą się pojawiać na początku roku przedszkolnego

	Emocje	Myśli
DZIECKO	strach • ekscytacja • ciekawość • radość • złość (też na rodzica) • miłość • obawa • niepewność • niepokój • smutek • rozdygotanie	„Czy mama po mnie wróci?” „Co będziemy robić?” „Co tu będzie?” „Czy będę tu na zawsze?” „Jestem już duży i dzielny”
RODZIC	strach • obawa • ekscytacja • ciekawość • ulga • radość • duma z dziecka • poczucie winy • lęk • frustracja • złość • niepokój	„Jak sobie poradzi?” „Czy nie stanie się mu jakaś krzywda?” „Czy będzie płakał?” „Jest taki malutki” „Jest już taki duży!” „Jestem złym rodzicem” „Tak niedawno się urodził, a teraz idzie sam do przedszkola!”
PEDAGOG	zainteresowanie • strach • obawa • znużenie • podekscytowanie • ciekawość • radość • satysfakcja • rozczulenie • złość	„Czy będą płakać?” „Czy są samodzielne?” „Ile z nich było w żłobku?” „Czy rodzice będą histeryzować, podnosząc niepotrzebnie napięcie emocjonalne dzieci” „Zawsze sobie radziłam z maluchami, uda się i teraz”

- **Emocje** rzadko występują w stanie czystym, zwykle (szczególnie u dzieci) są pomieszane, połączone ze sobą jak winogrona w gronie.
- Na pojawienie się emocji nie mamy praktycznie żadnego wpływu – wzbudzają się automatycznie, w odpowiedzi na sytuację.
- Emocje po prostu są, nie są ani dobre, ani złe.
- Tym, co pomaga w radzeniu sobie/pomaga dziecku poradzić sobie z emocjami, jest ich: NAZWANIE – np. „Jesteś przestraszona”, „Denerwujesz się” oraz NORMALIZACJA – „To naturalne. Większość dzieci się denerwuje, gdy idzie pierwszy raz do przedszkola”.
- Nie pomaga zaprzeczanie emocjom: „Nie ma czego się bać” (jeśli dziecko się boi). Lepiej powiedzieć: „Boisz się. To naturalne” oraz dodać „Na pewno wszystko będzie dobrze”.

- **Myśli** pojawiają się – w dużej mierze – automatycznie, ale mamy na nie wpływ znacząco większy niż na emocje.
- Myśli można podzielić na konstruktywne (dodające energii, budujące, zachęcające, uspokajające) oraz na niekonstruktywne/nakręcające negatywnie.
- Powtarzanie myśli niekonstruktywnych podnosi napięcie, powoduje pobudzenie emocjonalne i nie sprzyja adaptacji w nowej sytuacji.
- Myśli konstruktywne, inaczej MONITY, pomagają się uspokoić i dają szersze spojrzenie na sytuację.
- Zachęcam do próby świadomej zamiany automatycznych, niekonstruktywnych myśli na myśli konstruktywne.
- Przykładowe MONITY: „Wszystko będzie dobrze”, „Na pewno sobie świetnie poradzi”.



Będzie dobrze, dacie radę, czyli garść rad na poranek TEGO dnia

- Wyśpijcie się i wstańcie nieco wcześniej, aby uniknąć rano pośpiechu.
- Poprzytulajcie się rano trochę, połaskoczcicie, pobawcie.
- Zjedzcie śniadanie (tak, w przedszkolach karmią, ale dziecko może być zbyt zdenerwowane w nowym miejscu, aby jeść).
- Ubranie, jakie założysz dziecku, powinno być wygodne, łatwe do zakładania/zdejmowania, bez guzików, zamków itp. (nie musi być za to eleganckie).
- Skróć pożegnanie w przedszkolu – daj buziaka, określ, kiedy odbierzesz dziecko (po obiedzie, po podwieczorku – trzylatki nie „czują” czasu i nie znają się na zegarach) i oddaj dziecko pani ze słowami „Ciocia (pani) się tobą zaopiekuje. Baw się dobrze”. Przedłużanie pożegnania w szatni nie wpływa dobrze ani na dziecko, ani na rodzica.
- Odbierz dziecko punktualnie!
- Pamiętaj, że emocje schodzą z małych dzieci przez ruch (a to będzie bardzo emocjonujący dzień) – wracając z przedszkola, zadбай o to, aby dziecko mogło pobiegać, pobawić się na placu zabaw, zrobić dłuższy spacer. Dzięki temu będzie spokojniejsze w domu.

REKLAMA

Temat numeru

I najważniejsze: małe dzieci działają jak „emocjonalne barometry” – wyczuwają i przejmują emocje innych, szczególnie tych osób, z którymi są związane. Dziecko przypomina bluszcz – rodzic jest podporą, po której się wspina. Jeśli podpora się chwieje, bluszcz też zaczyna się chwiać. Jeśli rozstanie z dzieckiem jest trudne dla rodzica, mocno je przeżywa, sygnalizuje swoją tęsknotę itp., to „zaraża” dziecko swoim niepokojem.

Dziecko „kupi” emocje rodzica. Uwierz, że wszystko się uda, a tak się stanie. Spokój rodzica, jego opanowanie, przekonanie, że dziecko da sobie radę, są tym, co najbardziej uspokaja malucha. Jeśli czujesz, że rozstanie z dzieckiem jest dla ciebie za trudne i obawiasz się, że możesz przeżywać to zbyt mocno, znajdź osobę, która tego dnia odprowadzi dziecko.

Anna Kałuba-Korczak

Psycholog w Centrum Informacyjno-Konsultacyjnym ds. Dzieci Zdolnych, działającym przy SPP-S „Uniwersytet dla rodziców”.

ZOLO

jedna z najbardziej
rozpoznawalnych
marek dziecięcych
w Polsce

innowacyjne
produkty

naturalne
barwniki i soki owocowe



mieszko.pl