

DO PRZEDSZKOLA BEZ STRESU

Jeśli chcesz by Twoje dziecko gotowe wkroczyło w przedszkolny świat, przyjrzyj mu się uważnie i zastanów się:

- czy zachęcasz je do samodzielnego ubierania się i rozbierania, a nie wyręczasz we wszystkim?- dziecko będzie czuło się pewniej nie będąc zdane tylko na innych;
- czy pozwalasz mu samodzielnie myć ręce, buzię, czy samodzielnie skorzysta z toalety; czy potrafi zgłosić potrzeby fizjologiczne, a może dotychczas nie pozbyliście się pieluch, a dziecko nie sygnalizuje swoich potrzeb;
- czy dziecko potrafi bawić się samo, czy może ani przez moment nie pozwala osobie dorosłej odejść od siebie ;
- czy Twój maluch odpoczywa po obiedzie- nie musi to być sen, jednak zalecamy ok. godzinny odpoczynek, który może być połączony ze słuchaniem bajek (z płyty, kasety, czytanych przez rodziców)- nie zalecamy w tym czasie oglądania telewizji, gdyż migający obraz, nie daje odpocząć zmęczonym oczom i mózgowi. Dzieci przyzwyczajone "leżakowania" w domu nie mają kłopotu i awersji do "leżakowania" w przedszkolu;
- czy wyręczasz dziecko w mówieniu, zgadując jego potrzeby, zasypując go potokiem słów i oczekujesz tylko kiwnięcia głową?- pozwól zakomunikować dziecku swoje potrzeby;
- czy dziecko potrafi samodzielnie jeść, pić z kubeczka, czy potrafi gryźć, czy też rozdrabniasz mu wszelkie potrawy- kanapki kroisz w "wagoniki", mięso i zupki miksujesz, a dodatkowo karmisz je zabawiając przy jedzeniu na wszelkie możliwe sposoby (odwracając w ten sposób uwagę od jedzenia). Pamiętaj, by zgłosić potrawy, których potraw dziecko nie toleruje lub jest na nie uczulone;
- czy Twoja pociecha ma kredki i może nimi rysować, a może uważasz, że jest za małe; i bardzo ważne;
- czy Twoje dziecko zostawało już kiedyś z kimś innym choć na kilka godzin, czy wie, że mama "znika", ale zawsze wraca;
- czy spało lub "leżakowało"u kogoś innego, czy wie, że spanie nie w swoim domu i nie w swoim łóżku nie musi oznaczać rozstania na całe życie;
- czy chcąc osiągnąć jakiś cel nie próbujesz straszyć własnego dziecka- "zobaczysz, w przedszkolu Cię nauczą", "wszyscy będą się z Ciebie śmiali, itp.

Zachęcamy też, do przyjscia z dzieckiem na tzw. dni adaptacyjne- przedszkola nie trzeba się bać.

POŻEGNANIE Z DZIECKIEM



BEZ POŚPIECHU, BEZ PRZEDŁUŻANIA

- Daj dziecku czas na spokojne przygotowanie się do wyjścia i rozmowę przed pożegnaniem. Nie poganiaj.
- ◀ Przed salą pożegnaj się z dzieckiem i przekaz dziecko nauczycielowi. Nie stój w drzwiach, nie przeciągaj tego momentu, nie zaglądaj ukradkiem do sali.

RUTYNA, UMOWY, RYTM

- Wypracuj rytym, np.: trasa do przedszkola, rozmowa, pożegnanie, wejście do sali; odebranie dziecka np. po umówionym posiłku; ulubiona zabawka dziecka.
- ◀ Dotrzymuj umów, odbieraj dziecko o ustalonej porze.



POZYTYWNE KOMUNIKATY

- Uśmiechaj się, miej radosny i pewny głos, życz dziecku miłej zabawy, dobrego dnia, miłego czasu z kolegami.
- ◀ Nie buduj strachu: "Nie bój się", "Dasz radę", "Poradzisz sobie", "Nie płacz", "Co, boisz się?", "Przykro mi, ale musisz iść do przedszkola" - to buduje przekonanie, że dziecko będzie mierzyć się z czymś przykrym, niemiłym.

POŻEGNANIE Z DZIECKIEM



MÓW PRAWDĘ, DOTRZYMUJ UMÓW

- Powiedz: "Wrócę po zupie", "Dziś odbierze cię mama" - dziecko Ci ufa.
- Nie oszukuj: "Idę do auta i zaraz wrócę", nie uciekaj, gdy dziecko zajmie się zabawą.

BĄDŹ CIERPLIWY I WRAŻLIWY

- Rozmawiaj z dzieckiem, buduj pozytywne nastawienie, dawaj czas, dużo uwagi
- Nie strasz ("Jak nie wejdiesz do sali - zabieram misia"), nie dawaj kar ani nagród za pójście do przedszkola, za płacz.

WEJŚCIE DO SALI

- O własnych nogach: niech dziecko chwyci nauczyciela za rękę, wejdzie do sali.
- Nie wnoś dziecka na rękach do sali: zrywanie dziecka z rąk rodzica to nic miłego ani dla dziecka, ani dla rodzica, ani dla nauczyciela.

ZAUFANIE

- Twoje dziecko jest w dobrych rękach!