



JAK PRZYGOTOWAĆ MALUCHA DO PRZEDSZKOLA?

Szanowni Państwo! Wasza pociecha niedługo zostanie przedszkolakiem 😊 - to cudowna wiadomość! Jednocześnie przed Wami bardzo ważny czas, który warto poświęcić na odpowiednie „wprowadzenie” dziecka w ten nowy etap. Zamieszczone poniżej informacje pomogą w zaopiekowaniu się kluczowymi potrzebami dziecka w nadchodzącym okresie.

1. ROZMOWA

Najlepiej wyjaśnić dziecku, co to jest przedszkole, co się tam robi, kogo tam spotka i dlaczego tak jest, że zdecydowaliście się Państwo na to, by już stało się przedszkolakiem 😊 Warto wspomnieć, że czeka go super zabawa z dziećmi i ciociami. Unikamy straszenia np. „No, w przedszkolu to będziesz musiał zjadać wszystko!” Zasady są bardzo ważne, będą powolutku wprowadzane, więc można rozpocząć już w domku 😊 Warto przedstawić realny obraz przedszkola (niewyidealizowany), gdyż harmonogram dnia zawiera czas zarówno na naukę jak i super zabawę z kolegami 😊

2. SAMOBSŁUGA

Dziecko uczęszczające do przedszkola będzie przyzwyczajane do samodzielnego jedzenia przy stoliku z wykorzystaniem sztućców – dobrze jest trenować to w domku 😊 Ważne jest, aby dziecko zgłaszało swoje potrzeby fizjologiczne, korzystało z sedesu i pożegnało się z pieluchą 😊

3. WPÓLNE PRZYGOTOWANIA

Wyprawka dla malucha to bardzo ważna sprawa. Jeśli dziecko będzie mogło uczestniczyć w wybieraniu tego, co zabierze ze sobą w nowe miejsce, na pewno przysporzy mu to wiele radości. Unikamy robienia niespodzianek w tym zakresie. Rzeczy, które znam, są z mojego domu, dają poczucie bezpieczeństwa i pozwalają choć w małym stopniu uniknąć sytuacji stresowych. Warto też zabrać do przedszkola domowego towarzysza np. ulubioną figurkę, czy przytulankę, która będzie „czuwała” nad dobrym samopoczuciem malucha 😊

4. EMOCJE, POŻEGNANIE, ROZSTANIE ☹️ 😊

Jeśli dziecko nigdy wcześniej nie zostało pod opieką innych osób niż rodzice, przedszkole będzie mu się kojarzyło z pierwszym rozstaniem. To trudne doświadczenie. Warto „potrenować” to nieco wcześniej. Pożegnanie powinno być krótkie. Wyjaśniamy wcześniej, co dokładnie będzie po sobie następowało i działamy zgodnie z planem – długie rozstania są wbrew pozorom bardziej stresujące ☹️ Nie wracamy się aby sprawdzić, czy dziecko już przestało płakać - Ciociom w naszym przedszkolu naprawdę warto zaufać – jeśli będzie działo się coś naprawdę niepokojącego, na pewno zostaniecie Państwo o tym poinformowani 😊

Nazywajmy to, co obserwujemy i akceptujemy fakt, że dziecku jest trudno – rozstanie z rodzicem i wejście w zupełnie nowe środowisko jest przecież niełatwym zadaniem! *„Widzę, że jest Ci trudno. Dorośli też się denerwują, gdy robią coś po raz pierwszy, ale po jakimś czasie czują się lepiej”*

Warto także w pierwszych tygodniach zredukować do minimum inne stresy niezwiązane z przedszkolem np. przeprowadzka, dłuższa nieobecność jednego z rodziców, czy planowany pobyt w szpitalu (w tym przypadku należy szczególnie zadbać o zaspokojenie potrzeb emocjonalnych).

5. PSYCHOEDUKACJA

Na rynku dostępnych jest wiele książeczek przedstawiających przygody małych przedszkolaków. Bajki psychoedukacyjne to rewelacyjne narzędzie do tego, aby dziecko na czyimś przykładzie poznało nadchodzący dla niego etap. Polecane propozycje to np. *„Miś Tuliś idzie do przedszkola”*; *„Mela i Groszek - Groszek idzie do przedszkola”*; *„Tupcio Chrupcio nie chce iść do przedszkola”*; *„Kurczak Karolek idzie do przedszkola”*; *„Lulaki Pan Czekoladka i przedszkole, czyli ważne sprawy małych ludzi”*.

6. CZAS DO DOMKU 😊

Ustalmy z dzieckiem rano, że przyjdziemy po nie np. *„po obiadku”* ; *„ po leżakowaniu”*, nie podajemy godziny ani czasu jaki ma spędzić w przedszkolu 😊 Bądźmy punktualni i dotrzymujemy słowa. Nie okłamujemy dziecka, że *„wrócimy za chwilę”* lub *„zapomnieliśmy czegoś z samochodu”*.

Liczę na to, że uda się nam przebrnąć przez ten trudny, (ale jakże fascynujący 😊) czas bez większych kosztów emocjonalnych 😊

W razie pytań, wątpliwości pozostaję do Państwa dyspozycji pod adresem mailowym paulina.jaroszewska@vp.pl

**Pozdrawiam czerwcowo, ciepło, życząc cudownych wakacji 😊
mgr Paulina Jaroszewska - psycholog**