***" Znaczenie rodziny w przygotowaniu dziecka do przedszkola”***

„Rodzina jest pierwszym, naturalnym środowiskiem społecznym dziecka. W  miarę wzrastania stopniowo poszerza się ono o  przedszkole, szkołę, grupę rówieśniczą. Rodzina stwarza najkorzystniejsze warunki do zaspakajania potrzeb dziecka, stymuluje jego rozwój, w niej dokonuje się socjalizacja. Oddziałuje na dziecko przez swoją ciągłość wpływów, strukturę, warunki społeczno- ekonomiczne. Na prawidłowy przebieg procesu wychowawczego niewątpliwy wpływ wywierają związki emocjonalne w rodzinie, a szczególnie przywiązanie dziecka do rodziców. Między członkami rodziny istnieje jedyna w swoim rodzaju sieć więzi uczuciowych, która zaspokaja wiele potrzeb jej członków. Aby przejście trzyletniego dziecka z  domu rodzinnego do przedszkola nie było dla niego szokiem i gwałtownym przełomem, należy już wcześniej, w pierwszym naturalnym środowisku, czyli gronie rodzinnym przygotować psychicznie kilkulatka do tej nowej sytuacji i  do odgrywania roli przedszkolaka. Jest to niezwykle ważne, gdyż od pierwszego kontaktu dziecka z przedszkolem w dużej mierze zależy to, czy będzie ono dla trzylatka miejscem, do którego uczęszczać będzie z  przyjemnością czy też z  niechęcią i  czy będzie dla niego przykrą koniecznością. Dlatego też rodzice oraz pozostali domownicy winni kształtować u dzieci pozytywne nastawienie i pozytywną motywację do przedszkola. Służą temu rozmowy na temat pójścia do przedszkola i  przyjemnych zdarzeń oraz sytuacji, które czekają na dzieci w  placówce przedszkolnej bądź w  przedszkolu oraz uświadomienie dziecku, dlaczego będzie tam chodziło. Przygotowanie dziecka do przedszkola wymaga od rodziców przede wszystkim: stworzenia dzieciom sytuacji samodzielnego rozwiązywania problemów, czemu służą różnego rodzaju prace domowe i polecenia z nimi związane. Dzięki temu dziecko nabywa umiejętności samodzielnego organizowania sobie pracy, np. dbania o  swoje rzeczy, zabawki, porządkowania swojego miejsca zabawy. To prowadzi do odpowiedzialności za własne postępowanie. Świadome przestrzeganie w rodzinie wspólnie ustalonych zwyczajów zaowocuje w przedszkolu umiejętnością współżycia w zespole. Kolejnym ważnym elementem w przygotowaniu dziecka jest ukształtowanie poczucia obowiązku, czemu sprzyja sumienne wykonywanie łatwych prac podejmowanych przez dzieci z własnej inicjatywy lub na polecenie rodziców. Niezbędne jest także rozwijanie wytrwałości i wyrabianie nawyku doprowadzania rozpoczętej pracy do końca. Wdrażanie dziecka do dłuższego skupienia uwagi odbywa się poprzez obserwację przyrody, przez gry i zabawy z regułami, wspólne oglądanie obrazków, słuchanie piosenek oraz opowiadań. Trzeba przyzwyczaić dziecko do uważnego słuchania. Należy zorganizować życie dziecka w  domu według planu zbliżonego do rozkładu dnia w  przedszkolu. Ponadto należy dostarczyć mu materiały, z  którymi się tam zetknie. Ułatwi to dziecku przyswojenie nawyków związanych z organizacją zajęć w przedszkolu. Trzeba rozwijać samodzielność dziecka, szczególnie w  zakresie czynności samoobsługowych, mimo że może to wywoływać wiele negatywnych emocji, a nawet protest. Nabycie tych sprawności poprzez trening w rodzinie przyczyni się do lepszej adaptacji dziecka do funkcjonowania w przedszkolu. Ważne jest także psychiczne przygotowanie dziecka do zmian. Należy kształtować pozytywną motywację dziecka dotyczącą przekroczenia progu przedszkola, organizować spotkania z  rówieśnikami, rozwijać umiejętność porozumiewania się z innymi dziećmi i dorosłymi oraz wzbogacać pozytywne doświadczenia dziecka w  kontaktach z  dorosłymi i  rówieśnikami na terenie domu rodzinnego." *D. Duraj*

"Kilka praktycznych rad dla rodziców trzylatków rozpoczynających edukację przedszkolną”

*„Rozpoczęcie edukacji przedszkolnej przez dzieci trzyletnie wiąże się ze stresem spowodowanym wieloma czynnikami, dlatego szczególnie w  pierwszych tygodniach pobytu dziecka w przedszkolu rodzice winni pamiętać o tym, by:*

1) rozmawiać z  dzieckiem o  tym, że w  przedszkolu będzie bez rodziców i  najbliższych osób. Informować, że opiekować się nim będą miłe, dobre, serdeczne nauczycielki wychowania przedszkolnego (w  języku dziecka: panie), które zadbają o to, by przyjemnie spędziło czas z innymi dziećmi;

2) przyzwyczajać stopniowo dziecko do rozstania z  najbliższymi przez pozostawianie go pod opieką innych dorosłych (np. dziadka, babci, cioci);

3) przyzwyczajać dziecko do przebywania w  towarzystwie innych dzieci, nawiązywania z nimi kontaktów oraz wspólnych zabaw (np. na podwórku, placu zabaw czy ogródkach jordanowskich)

4) pozwalać dziecku uczestniczyć w przygotowaniu wyprawki do przedszkola;

5) podczas przyprowadzania dziecka do przedszkola być przygotowanym na trudne rozstania. Nawet jeżeli dziecko płacze przy rozstaniu, trzeba je pożegnać spokojnie i z uśmiechem na twarzy;

6) nie przedłużać pożegnań z dzieckiem, gdyż może to wyzwolić u niego negatywne emocje;

7) w  początkowym okresie pobytu dziecka w  przedszkolu odbierać je wcześniej, gdyż ma ono inne poczucie czasu aniżeli osoba dorosła. Przebywanie w przedszkolu przez wiele godzin sprawia, że dziecko tęskni za najbliższymi i dopytuje, kiedy pójdzie do domu, kiedy przyjdzie po nie któreś z rodziców;

8) podczas odbierania dziecka z przedszkola zachować cierpliwość, nie śpieszyć się i nie ponaglać go, ale pozwolić mu spróbować samodzielnie się ubrać;

9) rozmawiać z dzieckiem o tym, co robiło w przedszkolu, jak się bawiło i zachowywało, co ciekawego się wydarzyło;

10) pozwalać dziecku zabrać do przedszkola ulubioną zabawkę, gdyż pomoże ona w rozstaniu z rodzicami i stworzy poczucie bezpieczeństwa;

11) podejmować działania zmierzające do uświadomienia dziecku, że chodzenie do przedszkola jest czymś naturalnym i  nie można z  błahych powodów pozostawać w domu;

12) nie straszyć dziecka przedszkolem i nie okazywać własnych rozterek związanych z  jego pobytem w  placówce, w  tym z  rozłąką i  pozostawieniem go pod opieką nauczycielki"

*D. Duraj*

***"Jak przygotować dziecko do pójścia do przedszkola?”***

***„Rodzicu, pomóż najpierw sobie!***

Rolą rodziców jest więc empatyczne podejście do tego, co przeżywa dziecko, a także towarzyszenie mu  w trudnych chwilach i udzielenie potrzebnego wsparcia. Zasadniczym pytaniem jest, jak to zrobić, by faktycznie pomóc, a nie zaszkodzić? Empatia to współodczuwanie, ale nie do końca współczucie. Musimy zachować dystans i nie dać się przytłoczyć uczuciami drugiej strony. Tylko wtedy możemy wesprzeć dziecko, gdy jego uczucia nas nie „zaleją” i nie staną się naszymi. To konieczne w zawodzie lekarza czy psychologa, ale i w roli rodzica właśnie.

A zatem potrzebne jest również przepracowanie własnych uczuć. Jeśli podjęliśmy decyzję o posłaniu dziecka do przedszkola – biorąc pod uwagę dobro jego, całej rodziny i nas samych – trzymajmy się jej, a nie stale roztrząsajmy za i przeciw. Dziecko wyczuje nasze wątpliwości czy lęki i automatycznie je przejmie. W sytuacji gdy to my nie możemy poradzić sobie z rozstaniem, musimy pomóc najpierw sobie, by dziecko bez problemu mogło przejść przez proces adaptacyjny.

Na początku warto uświadomić sobie, że pozostawiając dziecko w przedszkolu, nie robimy mu krzywdy. To naturalna zmiana konieczna dla jego rozwoju. Oczywiście przyjdzie mu zmierzyć się z nowymi wyzwaniami, ale to je wzmocni i rozwinie. Jeśli mimo to nasze nastawienie nadal jest pełne lęku, możemy zastanowić się, czy nasze obawy nie wynikają z braku zaufania do personelu przedszkola. W tym celu można umówić się na spotkanie, by rozwiać wszelkie wątpliwości. Pomocne może okazać się także spotkanie z psychologiem, który poprowadzi nas przez cały proces adaptacyjny.

Kiedy już jesteśmy pewni naszej decyzji i wiemy, że potrafimy dać wystarczające wsparcie naszemu dziecku (co oczywiście nie oznacza, że nie może być nam smutno, czy też po zostawieniu dziecka za drzwiami nie możemy uronić kilku łez), pozostaje przygotować je do nowej sytuacji. Od czego zacząć?

1. Stopniowo i jak najbardziej naturalnie wprowadzajmy dziecko w rzeczywistość przedszkolną. W miarę możliwości dopasujmy rytm dnia do tego, który będzie obowiązywał w przedszkolu, i opowiadajmy dziecku o tym, co i kiedy się tam robi (np. po śniadaniu są zabawy z panią, a po obiedzie leżakowanie). Dobrym pomysłem może być też po prostu zabawa w przedszkole.

2. Możemy zająć się wspólnie kompletowaniem wyprawki: kupowaniem specjalnego kocyka, wygodnych kapci czy plecaka z ulubionym bohaterem z bajki. Niektórzy twierdzą, żeby do przedszkola zabrać ukochaną maskotkę czy inną rzecz, która kojarzy się z domem, jednak to nie zawsze jest dobry pomysł, może bowiem wzmagać tęsknotę i utrudniać skupienie na przedszkolnym „tu i teraz”.

3. Warto odpowiednio wcześniej zaprowadzić dziecko do przedszkola i wszystko mu pokazać. Temu służą także zajęcia adaptacyjne odbywające się kilka dni przed rozpoczęciem roku szkolnego. Rodzice są blisko, dziecko ich widzi lub wie, gdzie się znajdują, łatwiej jest mu więc zaangażować się w zabawę bez niepotrzebnego strachu, że znikną i nigdy nie wrócą.

4. Zadbajmy o to, by dziecko było w miarę samodzielne, to znaczy przede wszystkim umiało samo jeść i korzystać z toalety (pamiętajmy jednak, że zwłaszcza w pierwszych dniach różne „wpadki” mogą mieć miejsce, spróbujmy więc wcześniej o tym z dzieckiem porozmawiać, a także zaopatrzyć je w wygodne pieluchomajtki), ale przede wszystkim, by umiało sygnalizować swoje potrzeby i to nie tylko te fizjologiczne, ale także emocjonalne. Jak czytamy u Anity Janeczek-Romanowskiej: „Dziecko, które nazywa to, co się z nim dzieje i szuka wsparcia u dorosłych, ma duże szanse na to, że jego potrzeby zostaną zauważone i być może zaspokojone”.

5. Najważniejsza jest jednak szczera rozmowa. Nie bójmy się, że gdy powiemy dziecku o smutku i tęsknocie, wywołamy w nim te uczucia. One i tak się u niego pojawią, a dzięki temu, że będziemy o nich rozmawiać, nie przytłoczą go, tylko będą dla niego czymś naturalnym. Zgodnie z tym, co pisze Agnieszka Stein: „Kiedy dziecku jest się trudno z rodzicami rozstać, podpowiadamy im, żeby spróbowali nazwać trudne uczucia dziecka, zamiast tłumaczyć dziecku i zachęcać je do rozstania”. Poza tym bądźmy prawdziwi: nie podsycajmy na siłę entuzjazmu, ale też nie dołujmy dziecka i nie straszmy go przedszkolem."

*Kids & CO*

***"Metody pomocne podczas adaptacji”***

„Zwłaszcza w pierwszych dniach adaptacji zadbajmy o dobrą atmosferę i spokojny czas w naszej rodzinie. Nie ma nic gorszego niż pośpiech, poganianie czy podniesiony głos przed wyjściem z domu. Jeśli domyślamy się, że dziecko będzie miało problem z porannym wstawaniem, już kilka tygodni wcześniej rozpocznijmy stopniową zmianę rytmu dnia. Niech pierwsze tygodnie adaptacji przedszkolnej kojarzą się dziecku ze spokojem i bezpieczeństwem. O czym jeszcze powinniśmy pamiętać, gdy właściwy proces adaptacji już się rozpocznie?

1.Warto zastanowić się nad wprowadzeniem jakichś wyjątkowych**porannych rytuałów**. Może włączać zawsze tę samą piosenkę, wspólnie przygotowywać posiłki albo siadać do nich w miarę możliwości całą rodziną? Dobrze też od początku przypominać dziecku, jakie poranne

(i wieczorne) czynności musi wykonać, by sprawnie wyjść z domu. Można stworzyć nawet instrukcję obrazkową, z której będzie wynikało, co następuje po sobie.

2. Spróbujmy przez pierwsze dni pozostawiać dziecko w przedszkolu **na mniejszą liczbę godzin**, stopniowo zwiększając czas pobytu. Zgodnie z zasadą „lepszy niedosyt niż przesyt” łatwiej dziecko odebrać, kiedy zaangażowane jest w zabawę, niż kiedy znudzone i zmęczone czeka aż rodzice w końcu przyjdą. Tu również warto wspomnieć o umowie z dzieckiem i naszej słowności: jeśli mówimy dziecku, że przyjdziemy po obiedzie, naszym obowiązkiem jest słowa dotrzymać.

3. W kwestii tego, w jaki sposób pożegnać się z dzieckiem, dominują dwa sprzeczne podejścia, dlatego dobrze jest rozważyć każde z nich, i podjąć decyzję, do którego jesteśmy najbardziej przekonani. Najczęściej psychologowie i nauczyciele wczesnoszkolni skłaniają się ku teorii, by **żegnać się krótko. Przed pożegnaniem dać dziecku dużo czułości i wsparcia**, natomiast w momencie pozostawiania w sali powiedzieć „papa, będę po obiedzie” i wyjść. Co jednak gdy dziecko wyrywa się, płacze, krzyczy i nie może się uspokoić? Czy pozwolić, by w takim stanie pani je przejęła? I tu właśnie przychodzi nam z pomocą drugi nurt, który stawia nacisk na gotowość dziecka do pożegnania się z rodzicem. Dziecko samo decyduje o tym, że rodzic może już iść do domu. Oczywiście tego typu adaptacja wymaga od nas pełnej dyspozycyjności przez pewien czas, jednak wybierając ją, mamy pewność, że jest dostosowana do możliwości i dojrzałości naszego dziecka.

4. Niezbędna jest również **pełna współpraca rodziców z nauczycielami**. Jeśli dziecko ma jakieś upodobania czy przyzwyczajenia lub też awersje czy lęki, nauczyciel powinien zostać o tym poinformowany na początku, by dziecko uniknęło niepotrzebnego stresu. Starajmy się też każdego dnia jak najdokładniej porozmawiać z panią o minionym dniu. Bardzo często nauczyciele informują tylko o tym, czy dziecko zjadło obiad, nie bójmy się więc zadawać bardziej konkretnych pytań, a także umawiajmy się na indywidualne konsultacje, nawet gdy wszystko wydaje się w porządku.

5. Ale najważniejsze jest, by **pozwolić dziecku na uczucia**. Nie kwestionujmy ich („nie ma, o co płakać”), nie wyśmiewajmy („taki duży chłopiec, a tak płacze?”), nie przekupujmy („jak nie będziesz płakać, kupię Ci loda”). Jeśli dziecko płacze, to znaczy, że tego potrzebuje. Pozwólmy mu na łzy i towarzyszmy mu, przypominając, że jesteśmy obok. Małgorzata Stańczyk pisze o tym tak: „Zamiast uciszać, zachęcać: no nie płacz, dajmy łzom płynąć. Jest tylko jedna ważna rzecz: taki płacz potrzebuje być zaopiekowany. Nie chodzi o to, by dziecko wypłakało się i samo wróciło do równowagi”.

*Kids & CO*