



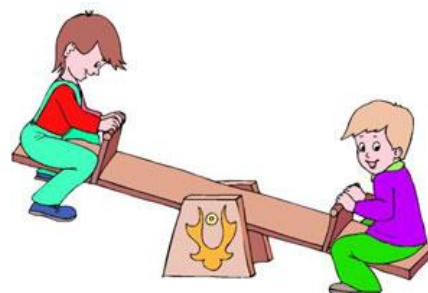
37 pomysłów na udany początek w przedszkolu

Najważniejsze decyzje już za Tobą. Przedszkole wybrane, miejsce zaklepane. Wydawałoby się, że teraz pozostaje tylko czekać na dzień, w którym Twoje dziecko zadebiutuje w roli przedszkolaka. Wykorzystaj czas, który dzieli Was od tego momentu. Dzięki Tobie maluch będzie miał większą szansę na to, że nowe miejsce polubi.

Na szczęście jeszcze nikt nie wymyślił, żeby kandydaci do przedszkola zdawali egzamin. Ale przygotować się do niego warto. Dlatego w wakacje pozwól dziecku doskonalić się w osiąganiu samodzielności, ćwicz razem z nim ważne przedszkolne umiejętności. Dla Twojego malucha pierwsze tygodnie pobytu w grupie rówieśników będą nieformalnym, ale ważnym sprawdzianem jego przedszkolnej dojrzałości. Jeśli malca dobrze przygotujesz, Tobie też będzie łatwiej. Szybciej poczujesz radość z tego, że awansowałaś/łeś na mamę/tatę przedszkolaka.

8 umiejętności cennych dla małego debiutanta

1. **JEDZENIE.** Im bardziej dziecko jest samodzielne przy stole, tym lepiej. Panie w przedszkolu pomagają maluchom we wszystkich czynnościach, ale nie są w stanie nakarmić całej grupy. Zaradny smyk będzie miał łatwiej.
2. **UBIERANIE.** Na doskonalenie tej umiejętności jest jeszcze czas. Ale dobrze, by debiutujący przedszkolak chociaż próbował założyć na siebie cokolwiek. Jeśli umie więcej, nie będzie się stresował swą nieporadnością.
3. **MYCIE.** Przede wszystkim rącek i ząbków. Na tym głównie skupia się przedszkolna higiena. Wytłumacz maluszkowi, że będzie miał swoją szczoteczkę do zębów.
4. **KORZYSTANIE Z TOALETY.** To przedszkolna podstawa. Trzylatkowi mogą zdarzać się awarie, zwłaszcza na początku, gdy stres jest największy. Nigdy jednak nie obwiniaj za nie dziecka.
5. **ZGŁASZANIE POTRZEB.** Dziecko musi wiedzieć, że w przedszkolu opiekuje się nim Pani i to Jej, tak jak w domu mamie, powinno mówić, czego potrzebuje. Bawiąc się z malcem w przedszkole, wciel się w rolę Pani albo odwrotnie – Ty jesteś przedszkolakiem, który pokazuje dziecku, jak trzeba mówić do Pani.
6. **POROZUMIEWANIE SIĘ.** Sprawdź, czy obce osoby są w stanie pojąć, o co chodzi Twojemu dziecku. Bo, żeby zgłaszać potrzeby, malec powinien mówić zrozumiale. Jeśli za bardzo spieszcza wyrazy, nie naśladuj go, ale zachęcaj do rozmów i słuchaj cierpliwie. Jeśli do września nie zrobi postępów, wtajemnicz Panią w Jego specyficzny „język”.



7. **ZABAWA Z RÓWIEŚNIKAMI.** Choć małe dzieci lubią towarzystwo innych maluchów, nie umieją się jednak jeszcze z nimi bawić. Dobrze, aby choć na krótko były w stanie nawiązać ze sobą kontakt. To ułatwi przedszkolne zabawy. Wykorzystaj wakacyjne chwile na placu zabaw, pobyt np. na plaży, by maluch wprawiał się w zabawach z rówieśnikami.
8. **SKUPIANIE UWAGI.** Najmłodszy przedszkolak powinien umieć przez pięć minut skoncentrować się na jednej czynności: słuchać bajki czytanej lub opowiadanej przez dorosłego, wspólnie z nim śpiewać piosenkę lub bawić się np. w „Starego niedźwiedzia”. Zadbaj, by dobrze wyćwiczyć tę umiejętność w domu.

6 kroków do oswojenia nowego miejsca

1. **ZAPLANUJ SPACER W OKOLICE PRZEDSZKOLA.** Jeśli mieszkacie w pobliżu, przy każdej okazji oglądajcie budynek, plac zabaw i teren wokół, przyglądajcie się dzieciom bawiącym się w ogrodzie albo gdy wracają z rodzicami do domu.
2. **UMÓW SIĘ NA WIZYTĘ W ŚRODKU.** Warto wcześniej poznać rozkład sal, szatnię i przedszkolny personel. A może wśród znajomych jest ktoś, kto posyła dzieci do waszego przedszkola. Wybierzcie się z nim, gdy idzie po swojego przedszkolaka.
3. **PRZEDSTAW DZIECKU JEGO PRZYSZŁĄ PANIĄ.** Zdecydowanie lepiej, kiedy maluch może poznać swoją Panią wcześniej, np. podczas zwiedzania przedszkola.
4. **OPOWIADAJ O TYM, CO DZIEJE SIĘ W PRZEDSZKOLU.** Dowiedz się, jakie obyczaje panują w waszym przedszkolu, o której jest obiad, czy dzieci leżakują. Spróbuj dostosować rytm dnia w domu do rytmu przedszkolnego. Przy obiedzie mów np. że przedszkolaki też umyły ręczki i siadają do stołu.
5. **CZYTAJ KSIĄŻECZKI, KTÓRYCH BOHATROWIE CHODZĄ LUB BĘDĄ CHODZIĆ DO PRZEDSZKOLA.** Np. opowiadania z serii o żółwiu Franklinie, o Kamyczku albo bajki terapeutyczne (np. autorstwa Marii Molickiej lub Boris Brett).
6. **ZABIERZ DZIECKO NA PRZEDSZKOLNE ZAKUPY.** Wspólnie wybierzcie kaptcie do przedszkola, piżamkę. Kupując ubranka, kieruj się też względami praktycznymi: daruj sobie guziki, suwaki i sznurówki. A przede wszystkim pamiętaj, że ubranka muszą przypaść do gustu Twojemu przedszkolakowi.



3 błędy, których nie powinnaś/powinieneś popełnić

1. **NIE STRASZ DZIECKA PRZEDSZKOLEM.** Nie mów, że dzieci będą się śmiały, jeśli maluch nie nauczy się ładnie jeść. Nie szantażuj, że o Jego złym zachowaniu w domu powiesz przyszłej Pani.
2. **W TOWARZYSTWIE DZIECKA NIE OPOWIADAJ O SWOICH OBAWACH** lub wątpliwościach związanych z przedszkolem lub Panią. Nie analizuj, czy słusznie zrobiłaś, zapisując tam malca. Nie strasz też swoimi przykrymi przedszkolnymi przeżyciami. Maluch musi wiedzieć, że miejsce, w którym ma spędzać czas bez rodziców, jest najlepsze i najbardziej bezpieczne pod słońcem.
3. **NIE OBIECUJ RZECZY, CO DO KTÓRYCH NIE MASZ PEWNOŚCI,** np. że dziecko będzie mogło chodzić do przedszkola ze swoją przytulaną, że nie będzie musiało kłaść się na leżaku. Lepiej wcześniej się upewnić, jakie zasady obowiązują w przedszkolu.

3 wersje treningu rozstania z mamą

1. **ZOSTAWIAJ MALCA W DOMU NA 2-3 GODZINY Z BABCIA**, ciocią lub zaufaną sąsiadką, maluch powinien nabrać przekonania, że rozstanie z mamą zawsze kończy się Jej powrotem.
2. **POZWÓL DZIECKU ZOSTAĆ NA NOC U CIOCI** lub zaprzyjaźnionej rodziny, która ma małe dzieci. Dokładnie omów, kiedy przyjdiesz po malca. Zrób wszystko, by Go nie zawieść.
3. **ZORGANIZUJ WYJAZD NA KILKA DNI BEZ RODZICÓW**. Dobrze jednak oceń możliwości malucha. Dla niektórych dwu- i trzylatków nawet dwudniowy pobyt bez mamy u ukochanej babci może się strasznie dłużyć.

4 przykazania dla mamy

1. **UWIERZ, ŻE PRZEDSZKOLE JEST NAPRAWDĘ DOBRYM MIEJSCEM DLA DZIECKA**. Według badań dla rozwoju dziecka bardzo ważne jest przyzwyczajenie ich do działania w grupie rówieśników, wykształcenie w nich ciekawości świata, umiejętności współpracy i rozwiązywania konfliktów, wytrwałości w wykonywaniu zadań i pewności siebie. Te umiejętności dzieciom niezbędne, aby później mogły dobrze sobie radzić w szkole. A kształtuje je właśnie przedszkole.
2. **NIE BÓJ SIĘ SZUKAĆ INNEGO PRZEDSZKOLA**, jeśli to, do którego zapisałaś dziecko, przy bliższym poznaniu zaczęło budzić Twoje zastrzeżenia. Lepiej zrobić to teraz, nie później narażać malucha na stres związany ze zmianą miejsca.
3. **NIE OCZEKUJ, ŻE MALUCH ZAKOCHA SIĘ W PRZEDSZKOLU OD PIERWSZEGO WEJRZENIA**. Początki zwykle bywają trudne. Z kolei potem ciężko jest rozstać się z przedszkolem.
4. **ZAWSZE ŻEGNAJ SIĘ Z DZIECKIEM**. Nigdy nie wychodź bez uprzedzenia. To najgorsze, co możesz zrobić. Maluch czuje się, jakby mama Go porzuciła. Ucałuj i powiedz, kiedy przyjdiesz po malca, np. po zupie. Być może nie unikniesz łez, ale dziecku będzie łatwiej.



4 metody na ośmielenie nieśmiałka

1. **POMAGAJ MALUCHOWI POZNAWAĆ NOWYCH KOLEGÓW**. Dzieci 2-3-letnie dopiero uczą się nawiązywać kontakty na podwórku lub placu zabaw. Stwarzaj okazję do wspólnych zabaw, zapraszaj kolegów do domu.
2. **NIE WYRĘCZAJ DZIECKA I NIE MÓW ZA NIEGO**. Ale gdy wstydzi się obcych maluchów, szepnij mu na ucho, jak powinien do nich zagadnąć.
3. **NIE PRZYLEPIAJ ETYKIETKI**. Nawet w żartach nie nazywaj dziecka nieśmiałkiem. Maluchy zwykle starają się być takie, jak widzą ich rodzice.
4. **NIE LEKCEWAŻ DZIECIĘCYCH UCZUĆ**, łez, złości. Powtarzaj malcowi, że Go kochasz. Każdy nieśmiałek wymaga szczególnej troski ze strony bliskich mu osób.



1 ważna sprawa dla rodziców alergika

1. **NAUCZ MALCA, CZEGO NIE MOŻE JEŚĆ, BO PÓŹNIEJ MOŻE SIĘ ZŁE CZUĆ.** Panie w przedszkolu będą pilnowały diety Twojego dziecka, ale na wszelki wypadek warto, by malec sam dobrze wiedział, jakie jedzenie może mu zaszkodzić.

4 tajemnice przedszkolnej garderoby

1. **POCZĄTKUJĄCY PRZEDSZKOLAK POTRAFI SAMODZIELNIE ZAŁOŻYĆ SPODNIĘ I MAJTECZKI,** niektórym udaje się też założyć skarpetki i buciki. Aby maluchowi było łatwiej, zakładaj mu do przedszkola spodnie na gumce, bez suwaka i tym bardziej bez szelek.
2. **MALUSZEK NIE UMIE ZAPINAĆ GUZIKÓW.** Jednak paluszki trzylatka są już na tyle sprawne, żeby podjąć próby rozpięcia dużych guzików.
3. **TRZYLATEK MYLI PRZÓD I TYŁ.** Aby przedszkolak nie przejmował się swą nieporadnością, warto oznaczyć mu przód bluzeczki czy spodenek. To mu ułatwi ubieranie.
4. **SMYK MOŻE SIĘ POBRUDZIĆ.** To bardzo dobrze, że mały odkrywca chce wszystkiego dotknąć – w ten sposób przecież poznaje świat. Zamiast karcieć go za plamy na bluzce czy spodniach, lepiej kupuj mu takie ubranka, które można często prać.



2 ważne książki

1. **C.AVES „ZROZUM SWOJEGO MALUCHA”.** Pierwsze dni w przedszkolu mogą przynieść sporo powodów do przemyśleń o różnych zachowaniach dziecka, np. na tle innych dzieci. Polecamy zajrzeć do książek. Te pisane przez fachowców otwierają oczy rodziców na wiele spraw.
2. **J. BIAŁOBRZESKA „ZOSTAŃ NAWIEDZONĄ NAUCZYCIELKĄ”.** A jeśli nie nauczycielką, to dzięki lekturze tej książki na pewno można zostać bardziej świadomym rodzicem przedszkolaka.

3 sposoby na rozstanie z pieluszką

1. **LATO SPRZYJA TRENINGOWI CZYSTOŚCI.** Przedszkolny debiut tuż-tuż, a Twój maluch wciąż maszeruje z pieluchą? Zdejmuj mu ją kiedy to tylko jest możliwe.
2. **CHWAŁ DZIECKO ZA KAŻDY SUKCES,** nawet za to, że dłużej niż zwykle miało sucho, że samo bez Twojego przypominania pobieгло do toalety.
3. **NIE STRASZ.** Nigdy nie mów, że jeżeli smyk się nie nauczy wołać siusiu, to Panie w przedszkolu będą złe, będą na niego krzyczały itp. To nie pomoże.



Na podstawie czasopisma „Przedszkolak”