



## Dobre rady na pierwsze dni w przedszkolu!

Wstańcie nieco wcześniej, żeby się nie spieszyć i zjedzcie lekkie śniadanie (zupa mleczna z pewnością nie wzbudzi tego dnia entuzjazmu).

- Wychodząc, nie zapomnijcie zabrać na zmianę bluzki (może się pobrudzić przy jedzeniu) bielizny, spodenek i skarpetek na zmianę (wpadki zdarzają się najlepszym).
- Jeśli maluch ma swoją ukochaną przytulankę, weźcie ją ze sobą. W większości przedszkoli, przynajmniej w pierwszych dniach jest to tolerowane. Jeśli nie, wsuń dziecku do kieszonki swoją chusteczkę (pachnie mamą). Niektórym maluchom pomaga tego dnia zdjęcie mamy - w trudnych chwilach mogą sobie na nie popatrzeć. Na inne jednak nie działa to najlepiej, ogarnia je wtedy jeszcze większa tęsknota.
- W szatni rozbierz malucha i wejdź z nim do sali. W wielu przedszkolach rodzice mogą być w pierwszych dniach z dziećmi, póki to jest potrzebne. Skorzystaj z tego i nie zostawiaj malca samego. Z tobą będzie mu znacznie łatwiej. I nie wymykaj się z sali, gdy zacznie się bawić. Kiedy zorientuje się, że cię nie ma, może się przerazić.
- Jeśli musisz wyjść, powiedz o tym dziecku. Zapewnij je, że po nie wrócisz. Ale pamiętaj, że "niedługo" może brzmieć dla niego prawie jak "nigdy". Lepiej mów konkretnie: "Przyjdę po ciebie po spacerze", "Będę zaraz po obiedzie" (i koniecznie dotrzymaj słowa).
- Przygotuj się na to, że rozstanie będzie przykre. Maluch może kurczowo trzymać się ciebie, płakać, krzyczeć (choć, na szczęście, nie zawsze wygląda to tak dramatycznie). Jeśli jednak naprawdę nie możesz zostać, poproś o pomoc nauczycielkę, opiekunkę. Ona utuli dziecko i zapewni, że wkrótce po nie wrócisz.
- Ale nie każ mu czekać zbyt długo. Najlepiej byłoby, żebyś odebrała je po dwóch, trzech godzinach, jeśli jednak rozkład dnia w przedszkolu na to nie pozwala, przyjdź zaraz po obiedzie.

## **Pierwsze tygodnie**

Mogą się okazać trudniejsze niż pierwszy dzień.

- Maluch wie już, co go czeka, ale wcale mu się to nie podoba. Rozstania z mamą wciąż są trudne. Na szczęście po kilku tygodniach protesty zwykle słabną. Nie ma już też w szatni ani krzyków w sali. Dziecko powoli przyzwyczaja się do nowego miejsca, pani i kolegów.

## **Czas debiutu**

Czego możesz się spodziewać, gdy do przedszkola idzie:

- Trzylatek - często jest jeszcze mało samodzielny. Ma trudności z ubieraniem się, zdarza mu się nie zdążyć do łazienki. Nie zawsze potrafi wyrażać swoje potrzeby. Miewa problemy w kontaktach z rówieśnikami. Bardzo tęskni za mamą. Nawet jeśli rozumie, że wkrótce po niego wróci, rozstanie może być dla dziecka bardzo trudne.
- Czterolatek - zwykle potrafi się sam ubrać, umyć, zjeść. Lubi podkreślać swoją niezależność, choć tak naprawdę nowe sytuacje go mocno deprymują. Umie bawić się z dziećmi, ale wciąż trudno mu się podporządkować poleceniom. Rozstanie też nie będzie dla niego łatwe, lecz zniesie rozłąkę znacznie lepiej niż trzylatek
- Pięciolatek - jest bardzo samodzielny. Doskonale czuje się w grupie, lubi zabawę i towarzystwo rówieśników (pięć lat to czas pierwszych przyjaźni). Nie jest już tak zależny od mamy. A nawet czasem miałby ochotę troszkę się od niej uwolnić. Może jednak nieco obawiać się nowego miejsca i nowych ludzi (wchodzi przecież do ukształtowanej już grupy). Jeśli jednak nie jest bardzo nieśmiały, a w przedszkolu jest przyjazna atmosfera, debiut może przebiegać zupełnie łagodnie.

## **Bądź przygotowana na:**

- bardzo trudne rozstania w pierwszych dniach, a nawet tygodniach;
- kryzys po kilku dniach bez protestów;
- agresywne zachowanie dziecka w domu;
- objawy zmęczenia i senności u pełnego dotąd energii malca; (infekcję po dwóch, trzech tygodniach chodzenia do przedszkola).

## Na drodze do samodzielności

- Ach, te sznurowadła! Z zakładaniem butów długo nie radzi sobie wiele maluchów. Szczególnie trudności sprawia dzieciom wiązanie sznurowadeł - najlepsze będzie więc obuwie zapinane na rzepy. W odróżnianiu prawego buta od lewego pomoże narysowanie wewnątrz wyraźnych liter P i L. Przyzwyczajaj malucha, żeby zdejmując buty, ustawiał je tak, by przy wkładaniu od razu trafiły na właściwą nogę.
- Łyżką i widelcem. Umiejętność posługiwania się sztuczkami nie tylko umożliwi dziecku samodzielne jedzenie. Pomoże też w doskonaleniu sprawności rąk i koordynacji ruchów. Ćwiczcie w domu posługiwanie się sztuczkami - bądź jednak wyrozumiała, bo to wcale niełatwe zadanie!
- Na wszelki wypadek. Dbaj, by malec zawsze miał przy sobie chusteczki jednorazowe. Naucz go samodzielnie wydmuchiwać nos i wyrzucać zużytą chusteczkę do kosza. Żeby go do tego zachęcić, powiedz, że to bardzo dorosła umiejętność. I chwal nawet za małe postępy.

## **PAMIĘTAJ...**

...że nawet jeśli znajdziesz idealne przedszkole i dobrze przygotujesz dziecko i tak Twój maluch ma prawo wyrażać sprzeciw i niezadowolenie - w końcu w jego życiu zaszła radykalna zmiana i potrzeba czasu, aby ją zaakceptować.

Jeśli przetrwacie pierwszy miesiąc, dalej będzie już z górki i tylko patrzeć jak Twój maluch z przejęciem opowie Ci o swych pierwszych przyjaźniach, z dumą pokaże zdjęcia z Balu Karnawałowego, a Tobie ze wzruszenia zakręci się łza w oku na występach z okazji Dnia Matki!!

