



Do rodziców 3-latków

Pójście dziecka do przedszkola to niewątpliwie wielkie przeżycie dla całej rodziny. Dlatego oprócz dziecka muszą się do tego przygotować i rodzice. Często boją się, że dziecko nie poradzi sobie. Ten niepokój udzieli się również dziecku i nie będzie on w stanie zaakceptować nowego miejsca. Rodzice muszą być pewni, że przedszkole to najlepsze miejsce dla ich pociechy i nie wątpić w to gdy dziecko płacze przed wejściem do sali. Pod żadnym pozorem nie należy przedłużać porannego rozstania. Powinno być ono czułe, ale zdecydowane i krótkie. Długie pożegnania przyczyniają bólu i obaw obu stronom. Nie pomagają one przedszkolakowi, lecz prowadzą do niepewności. Dziecko czuje, że rodzice się obawiają i że rozstanie jest dla nich trudne. W takich sytuacjach rodzicom rzadko kiedy udaje się uspokoić dziecko. Nauczycielka może o wiele łatwiej i szybciej odwrócić uwagę dziecka, gdy rodzice opuszczą już przedszkole. Trudno jej jest nawiązać kontakt z kurczowo trzymającym się rodzica maluchem. Podczas dramatycznego pożegnania rodzic powinien przekazać dziecko nauczycielowi. Dzieci wtedy podświadomie szukają ciepła i troski, więc przytula się do pani. Szybciej uspokajają się i nawiązują emocjonalną więź, która jest podstawą budowania dziecięcego poczucia bezpieczeństwa. Zazwyczaj, gdy rodzice zginą z pola widzenia dziecko wkrótce włącza się do zabawy i czuje się lepiej. Ukochana przytulanka z domu pozwoli łatwiej przeżyć rozstanie z mamą.

Najtrudniejsze momenty podczas pobytu dziecka w przedszkolu (oprócz rozstania z rodzicami) to:

Leżakowanie – warto zrozumieć, że poobiedni relaks jest niezbędny dla zdrowia małego dziecka. Intensywne zajęcia, wspólna zabawa, nowe doświadczenia to dla malucha ciężka praca, po której musi zregenerować siły. Dziecko inaczej funkcjonuje w przedszkolu niż w domu. Pobyt w przedszkolu jest bardziej męczący dzięki natłokowi nowych wrażeń, hałasu, zabaw, kolegów i koleżanek. Celem leżakowania jest odpoczynek fizyczny i wyciszenie psychiczne, regeneracja. Staramy się nie przekazywać dziecku swoich obaw i niepokojów związanych z odpoczynkiem.

Jedzenie – dzieci w przedszkolu często zachowują się zupełnie inaczej niż w domu. Zatem starajmy się nie utrwalać negatywnych nawyków wyniesionych z domu. Złe nawyki tworzą się wówczas, jeżeli jedzenie mylone jest z zabawą: gdy dorosły biega za dzieckiem wciskając mu do ust łyżkę z pokarmem, albo zabawia dziecko i wykorzystuje każdy moment, aby zmusić je do jedzenia. Zdarza się, że zachęczone przez nauczyciela lub koleżankę, kolegę próbuje nowych potraw, smaków i przełamuje swoją niechęć. Zatem spróbujemy zaufać pracownikom przedszkola. Przejmując opiekę nad dzieckiem starają się oni zadbać o dostarczenie podstawowych

składników odżywczych dziecku. Jadłospis jest profesjonalnie przemyślany i przygotowany. Dzieci z alergiami pokarmowymi mają zapewnioną dietę wybiórczą wg wskazań lekarza zgłoszonych w formie pisemnej.

Czego oczekujemy od przyszłych przedszkolaków?

Najważniejsze to:

- Umiejętność zostania bez mamy, taty pod opieką osób trzecich
- Samodzielne korzystanie z toalety i mycie rąk
- Samodzielne jedzenie łyżką i picie z kubka
- Próby samodzielnego ubierania i rozbierania się
- Umiejętność słownego porozumienia się z otoczeniem
- Umiejętność samodzielnej zabawy zabawkami (przez jakiś czas) bez osoby dorosłej

Czego rodzice robić nie powinni:

- Straszyć dziecko przedszkolem ("Poczekaj no, już pani w przedszkolu nauczy cię porządku !").
- Posyłać do przedszkola dziecko, które nigdy dotąd nie zostawało bez mamy, taty – taki początek skazany jest z góry na niepowodzenie.
- Zaglądać po pożegnaniu do sali, by sprawdzić czy dziecko się bawi. Jeśli nasza pociecha to zauważy, resztę dnia spędzi przy drzwiach, bo skoro mama, tata zajrzali raz, to może jeszcze raz zajrzą.
- Poddawać się! Jeśli rodzice wzruszeni łzami bądź tupaniem swojej latorośli zdecydują się zostawić dziecko „jeszcze tylko dzisiaj” w domu, jest to sygnał dla małego inteligenta, aby jeszcze bardziej demonstrować swoje niezadowolenie. Zwykle jest tak, że jedno ustępstwo rodzica sprawia, że wcześniej czy później dziecko postawi na swoim i zostanie w domu na dłużej.
- Obiecywać, że dziecko coś dostanie za pobyt w przedszkolu.
- Zamiast mówić „już możemy wracać do domu” powiedz „teraz możemy iść do domu”. Słowa „już możemy” będą odbierane przez malucha jako forma oswobodzenia od czegoś niemiłego. Dlatego spróbujmy zastąpić je wersem „teraz możemy”. Niby niewielka różnica, a jednak zanika negatywny wydźwięk pierwszego zdania.
- Nie wymuszaj na dziecku, żeby zaraz po przyjeździe do domu opowiedziało, co wydarzyło się w przedszkolu. Takie odpytywanki nie są dla dziecka niczym miłym. Pamiętajmy, że małe dziecko jest tak spontaniczne, że na pewno samo w odpowiednim momencie, gdy tylko będzie miało na to ochotę samo opowie o tym, co było dla niego najważniejsze.
- Jeśli dziecko przy pożegnaniu z mamą płacze, postaraj się (jeśli to możliwe), żeby przez kilka dni odprowadzał je tato do przedszkola, rozstania z tatą są mniej bolesne.

Ubranie do przedszkola

Kapcie: najlepsze są kapcie na gumowej podeszwie, zapinane na rzepy, bo dziecko może je samo założyć i zapiąć. Kapcie wiązane nie nadają się (z wyjątkiem obuwia ortopedycznego), gdyż żaden 3-latek nie potrafi wiązać sznurówek.

Buty: powinny być wygodne i na tyle luźne, by dziecko samodzielnie mogło je włożyć, bez specjalnego wciskania. Za małe, ciasne buty są przyczyną wielu trudności podczas zakładania, często kończących się płaczem.

Ubranie: bluzki, sweterki i koszulki powinny być łatwe do zakładania i zdejmowania przez głowę. Trzeba pamiętać o tym, że bluzeczkę ze zbyt wąskim wycięciem przy szyi jest łatwiej założyć niż zdjąć. Dziecko samo sobie z tym nie poradzi, a i wychowawczynie, nie chcąc naderwać dziecku uszu, często mają z tym duży problem. Bluzeczki powinny mieć odpowiednio luźne rękawy, aby dziecko mogło je podciągnąć do mycia rąk. Warto wziąć pod uwagę (przy zakupie i wyborze garderoby do przedszkola), że im wygodniejsze i łatwiejsze w pielęgnacji są rzeczy, jakie dziecko zakłada do przedszkola, tym lepiej. Rodzice zaoszczędzą sobie pracy i zdenerwowania, a dzieci niepotrzebnej presji, ponieważ w zabawie trzeba się móc czasem pobrudzić. Szczególnie podczas kreatywnych zabaw z ziemią, piaskiem, wodą, farbami czy innymi materiałami pobudzającymi fantazję. W ich trakcie pobudzone są wszystkie zmysły dzieci. Ponadto pomagają one w rozładowaniu napięcia emocjonalnego, agresji. Jak mało istotna jest w przeciwieństwie do tego poplamiona, czy nawet rozdarta garderoba. **Ubranie „na cebulkę”** pozwoli dostosować ubiór dziecka do zmieniających się warunków i temperatury w sali i zabezpiecza przed przegrzaniem lub zziębnięciem. Dzieci w przedszkolu rozbierają się do snu, a potem ponownie ubierają. **Rajstopy i skarpetki** powinny być luźne, bez płaczących się pomiędzy palcami nitek. **Spodnie i spódniczki** najwygodniejsze są na gumce (bez szelek i pasków), Dzieci sygnalizują swoje potrzeby fizjologiczne w ostatniej chwili i wtedy liczy się każda sekunda. Jeśli dziecko ma spodnie na gumkę, to samo może je szybko ściągnąć. Gdy spodnie mają dodatkowo pasek lub szelki, to samodzielne poradzenie sobie w toalecie jest dla 3-latków za trudne. Nauczycielka zawsze jest gotowa do pomocy maluchowi, ale czy zdaży pomóc wszystkim. Wbrew często spotykanej opinii nie chodzi tu o wygodę wychowawczynie, tylko o komfort dziecka. Maluch, który potrafi sam się ubrać, czuje się bardziej samodzielny i pewny siebie.

Pamiętaj, że nawet jeśli 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 zaakceptował.

Pamiętaj: żegnaj i witaj swoje dziecko zawsze uśmiechem.

Jeśli przetrwacie pierwszy miesiąc, dalej będzie już z górki i tylko patrzeć jak Twój maluch z przejściem 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 Święta Rodziny !!!