

Aleksandra Ksokowska-Robak
Katarzyna Zeh

Tropiciiele

Trzylatek

Poradnik dla rodziców

© Copyright by Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne sp. z o.o.
Warszawa 2014

Wydanie I (2014)

ISBN 978-83-02-14327-4

Opracowanie merytoryczne i redakcyjne: **Joanna Dziejowska** (redaktor cyklu, redaktor merytoryczny),
Karolina Karamuz (współpraca redakcyjna)

Redakcja techniczna: **Monika Rudnik-Kulikowska**

Projekt okładki: **Wojciech Chętcowski**

Projekt graficzny: **Wojciech Chętcowski**

Skład i łamanie: **Studio Diament**

Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne spółka z ograniczoną odpowiedzialnością
00-807 Warszawa, Aleje Jerozolimskie 96

Tel.: 22 576 25 00

Infolinia: 801 220 555

www.wsip.pl

Druk i oprawa: DROGOWIEC-PL, SP. z o.o., Kielce

Publikacja, którą nabyłeś, jest dziełem twórcy i wydawcy. Prosimy, abyś przestrzegał praw, jakie im przysługują. Jej zawartość możesz udostępnić nieodpłatnie osobom bliskim lub osobiście znanym. Ale nie publikuj jej w internecie. Jeśli cytujesz jej fragmenty, nie zmieniaj ich treści i koniecznie zaznacz, czyje to dzieło. A kopiując jej część, rób to jedynie na użytek osobisty.

prawolubni

Szanujmy cudzą własność i prawo.
Więcej na www.legalnakultura.pl
Polska Izba Książki

Spis treści

| | |
|--|----|
| Po co dziecku przedszkole? | 4 |
| Jak wesprzeć dziecko w adaptacji przedszkolnej | 6 |
| Poranne rozstania | 8 |
| Samodzielność – inwestycja w przyszłość | 10 |
| Trzylatek w toalecie | 12 |
| Inicjatywa | 14 |
| Wielkie oczy Pana Stracha, czyli czego boi się trzylatek | 16 |
| Zabawy trzylatka. W co się bawić z trzylatkiem? | 18 |
| Współpraca z nauczycielką | 20 |
| Zmiany w życiu malucha – w rodzinnym kręgu | 22 |

Po co dziecku przedszkole?

Gdybyśmy zapytali pół wieku temu, dlaczego dzieci chodzą do przedszkola, uzyskali-
byśmy bardzo prostą odpowiedź: bo tam mają opiekę, kiedy rodzice nie mogą się nimi
zająć, gdy idą do pracy. Dziś także wielu rodziców głównie z tego powodu posyła pocie-
chę do przedszkola, ale jasne stało się, że dziecko otrzymuje tam o wiele więcej niż tylko
zabezpieczenie opieki na wiele godzin.

Rozszerzanie granic świata

Wraz z pójściem do przedszkola świat dziecka (i jego rodziny) ulega niezwykłemu rozsze-
rzeniu. Do tej pory mieszkanie i pobliski plac zabaw były często „całym światem” dziecka.
Teraz maluch oswaja kolejne miejsca, zakątki, plenery. Z dnia na dzień w jego życiu pojawia
się coraz więcej ważnych osób. Codziennie przybywa nowych spraw. Do niektórych rodzice
mają duży dostęp, do innych – znikomy. Malec nawiązuje przyjaźnie, ma swoje tajemnice,
a jego życie nie może być już tak bardzo „podglądane” przez dorosłych. Dziecko, po do-
brym poradeniu sobie z wrześnieowymi rozstaniem, zyskuje większą niezależność. I nie-
rzadko – drugie po domu – najważniejsze miejsce na świecie.

Wyprawa bez mamy i taty

Przedszkole to miejsce, gdzie często maluch po raz pierwszy zostaje poza domem bez
rodziców. To tutaj uczy się, jak obdarzać zaufaniem osoby spoza rodzinnego kręgu. Na-
uczycielki wiedzą, jak sprawić, by maluszek poczuł się pewniej. Potrafią także ocenić, czy
dziecko ma tyle zasobów, by zmierzyć się z tym trudnym zadaniem. Przytulą i zainteresują
układanką. Podpowiedzą rodzicowi, co może zrobić, by maluchowi łatwiej było się poże-
gnąć. Są fachowcami. A maluszek otrzymuje dobre wsparcie w okresie adaptacji.

Koleżanki i koledzy

W przedszkolu jest coś (a właściwie KTOŚ), o co trudno w warunkach domowych. Są inne
dzieci, koleżanki i koledzy, czyli grupa rówieśnicza. I w związku z tym pojawia się ogrom
możliwości. Można się pobawić w szpital, pobiegać „w peletonie”, pobawić w to samo,
albo właśnie w coś zupełnie innego (i opowiedzieć o tym wszystkim). Tu tętni życie spo-
łeczne. Bez innych dzieci nie jest możliwe opanowywanie wielu umiejętności, np. czekania
w kręgu na swoją kolej czy dogadywania się, w co będziemy się bawić.

Samodzielność

Przedszkole rozwija samodzielność dziecka. Dzieje się to zupełnie naturalnie. Oczywi-
ście, każdy maluch może liczyć na wsparcie nauczycielki lub opiekunki, ale przekonuje się,
że czasami musi trochę poczekać, bo pani jest zajęta Adasiem. Często też słyszy zachętę

do podjęcia próby samodzielnego ubierania się, a rozglądając się wkoło widzi, że inni sięgają po swoje buty. Więc po co czekać? Zaczyna się ubierać samo. Samodzielność to nie tylko radzenie sobie w szatni, toalecie czy podczas posiłków. To także zagospodarowanie sobie czasu wolnego i dogadanie się z kolegą w cztery oczy.

Twórcze życie

Wystarczy spojrzeć na wystawy przedszkolnych prac lub zajrzeć do teczek z wytworami malucha, by przekonać się, że w przedszkolu twórczość objawia się na wiele sposobów. Program zajęć obejmuje szeroko rozumiane prace plastyczne, gdzie dziecko poznaje różne materiały i formy, uczy się korzystania z różnych narzędzi (np. nożyczek z ząbkami) i ma możliwość zrealizowania własnych projektów. Może podpatrzeć, co robi sąsiad przy stoliku i zainspirować się – trzylatki lubią bawić się w to samo. Dla dziecka w tym wieku ważne jest samo tworzenie, a nie jego efekt. Warto docenić dziecięcą wytrwałość i entuzjazm, oglądając stosy zamalowanych kartek. Twórczość to także kolejne pomysły na tę samą zdawałoby się zabawę. Bo gdy koc zostanie rozwieszony na dwóch krzesłach, a nie stole, jak dotąd, to powstaje przecież inny namiot.

Inwestycja w przyszłość

Pójście dziecka do przedszkola niektórzy nazywają startem w karierę zawodową. Jeśli pomyśleć o tym, jak wiele dziecko uczy się w tym okresie, i jak kluczowe dla dalszego rozwoju są to umiejętności, to trzeba uznać takie stwierdzenie. W wieku przedszkolnym człowiek uczy się współpracy z innymi, koncentrowania się na zadaniu, samodzielnego radzenia sobie w wielu okolicznościach i wyrażania emocji. Z tych umiejętności będzie korzystał przez całe życie.

- *W przedszkolu dziecko zdobywa umiejętności, których nie opanuje przebywając tylko wśród dorosłych.*
- *Przedszkole to miejsce pierwszych przyjaźni, a nawet miłości.*
- *W trudnych chwilach adaptacji pomaga przypomnienie sobie, jakie zyski przynosi dziecku chodzenie do przedszkola.*

Gdy maluch idzie do przedszkola, jego świat bardzo się zmienia. To zazwyczaj pierwsza tak duża „rewolucja” w życiu. Potem będą kolejne, ale to, czego się nauczy właśnie wtedy, zapoczątkuje w przyszłości. To czas, kiedy rozwija się mechanizm adaptacyjny, dzięki któremu potrafimy przystosować się do zmieniających się warunków w świecie.

Na czym to polega?

Przez kilka kolejnych tygodni dziecko będzie mobilizowało siły i zwiększało czujność, by poznać i oswoić wszelkie nowości. A jest ich mnóstwo! Nowe jest miejsce, inaczej pachnie, są inne meble, jedzenie smakuje inaczej niż w domu. Jest zdecydowanie więcej osób, są dzieci i panie. Trzeba czasami trzymać się za rączki i zapytać, gdy chce się wyjść do toalety. Tu rządzą inne zasady, czasami bardzo różnią się od tych, które dziecko znało do tej pory. By z tym wszystkim się zmierzyć, trzeba wiele energii. Nic dziwnego, że dziecko jest zmęczone i rozdrażnione wielością bodźców. To normalne.

Huśtawka nie tylko nastrojów

„Już było tak dobrze!” – myśli zatroskany rodzic, gdy rano słyszy od swej pociechy, że ta nie chce iść do przedszkola. Co się dzieje? Dziecko przechodzi kryzys i daje temu wyraz. W okresie adaptacji może ich być kilka.

Pierwszy następuje najczęściej po kilku dniach, gdy maluch zorientował się, że przedszkole staje się codziennością. Czasami trudną codziennością. Najczęściej nie wiąże się to z jakimś przykrym zdarzeniem, a jest wyrazem wysiłku, jaki trzeba włożyć w przystosowanie.

Kolejne załamania skojarzone są z wszelkimi przerwami. Także tymi krótkimi – weekendowymi. W poniedziałki jest najtrudniej, bo wypadliśmy z rytmu i na nowo musimy się mobilizować. Maluszek daje temu wyraz płacząc, protestując, wykazując niechęć. Pomaga konsekwentne trzymanie się planu. „Dziś jest poniedziałek i idziesz do przedszkola”. Także inne przerwy, szczególnie w pierwszych dwóch, trzech miesiącach, opóźniają proces adaptowania się malucha.

Dłuższe nieobecności, np. związane z chorobami, wydłużają czas adaptacji o okres nieobecności. Niekiedy po przerwie wydaje się, że trzeba wszystko zacząć od początku, ale pocieszyć może myśl, że powtórne uczenie się tego samego zawsze trwa krócej. Dziecko więc szybciej na nowo wdroży się w przedszkolny świat.

Co może zrobić rodzic?

Także rodzice przechodzą swoją adaptację przedszkolną. I podobnie jak u dziecka wiąże się ona z przeżywaniem różnych emocji: zadowolenia, zaciekawienia, ale także niepokoju i złości. Jednak doświadczenia dorosłych są zdecydowanie bogatsze, np. potrafią już

opanowywać własne wybuchy emocji. Dziecku nie pomaga, gdy widzi płaczącą mamę lub zdenerwowanego tatę. Lepiej więc odreagować po wyjściu z przedszkola.

Ważne jest także, by nie spieszyć się, zarówno rano, w drodze do przedszkola, jak i po odebraniu malucha. Trzeba zarezerwować więcej czasu, bo często utarty codzienny scenariusz nie sprawdza się. Gdy dziecko zaczyna płakać przed wyjściem, że nie umie włożyć butów, nie oznacza to, że nagle cofnęło się w rozwoju (bo przecież wkładało je już zupełnie samodzielnie), tylko chce być bliżej rodzica i skorzystać z jego pomocy lub okazać, jakim jest jeszcze maluszkciem. Przychodzenie na zajęcia „na czas” także wspiera proces adaptowania się.

W tym czasie szczególnie istotny jest odpoczynek. Maluch nie potrzebuje kolejnych atrakcji, najbardziej potrzebne jest mu pobycie z rodziną w domu, gdzie odciąża napięcie, poleniuchuje trochę i pobawi się w swoje ulubione zabawy, a potem wyśpi i nabierze sił na kolejny dzień. Lepiej też nie fundować dziecku w tym czasie dodatkowych wyjazdów.

To rodzic pokazuje dziecku swoim zachowaniem nastawienie do przedszkola, i tylko wtedy, gdy sam czuje się w nim bezpiecznie i z każdym dniem coraz bardziej pewnie, daje szansę maluchowi na zaufanie nowej osobie jaką jest opiekun grupy. Warto więc zadbać o kontakt z nauczycielką, wymieniać informacje na bieżąco i rozmawiać o trudnych sprawach. Porozumienie osób dorosłych daje maluszkowi gwarancję bezpieczeństwa.

Być może okaże się to niełatwe, ale warto trzymać się podjętej decyzji o zaprowadzaniu dziecka do przedszkola. To naturalne, że w tym czasie pojawia się wiele niepokojów i wątpliwości. Chodzi przecież o nasze dziecko! W trudnych chwilach trzeba szukać wsparcia u bardziej doświadczonych rodziców przedszkolaków, porozmawiać z nauczycielką lub udać się do psychologa.

- *Adaptacja to mechanizm, z którego korzystamy całe życie.*
- *Każdy mały przedszkolak przez pierwszych kilka tygodni przechodzi naturalny kryzys adaptacyjny.*
- *Rodzice mają wpływ na to, jak dziecko się adaptuje, wspierając je emocjonalnie, dbając o rytm i odpoczynek oraz nawiązując przyjazne relacje z nauczycielem.*

Nawet jeśli dziecko zostawało do tej pory pod opieką babci czy opiekunki, przedszkolne rozstania bywają bardzo trudne i poruszające. W pierwszych dniach września nierzadko natrafimy na pochlipujących w szatni... rodziców! Trudno się dziwić. Dla dorosłych też wszystko jest nowe i często zaskakujące.

Sztafeta więzi

Aby maluszek dobrze poczuł się w przedszkolu musi nawiązać się między nim a nauczycielką więź. Będzie to dużo łatwiejsze, gdy będzie wiedział, że rodzice dobrze myślą i mówią o pani i przedszkolu. A pani o rodzicach. Słowem, że obie „dorosłe strony” obdarząły się zaufaniem. Najczęściej maluch zwiąże się z nauczycielką. Czasem jako najbliższą osobę wybierze panią pomoc albo panią kucharkę.

Nie taki płacz straszny

Rozwijmy jeszcze mit – to, że dziecko płacze nie jest niczym złym. Płacz jest jednym z podstawowych sposobów radzenia sobie z napięciem. Badania dowodzą, że dzieci, które w trudnych chwilach płaczą, przeżywają mniejszy stres niż te, które od płaczu się powstrzymują. Nie chodzi więc o to, by malec nie płakał. Bardziej o to, by potrafił przyjąć wsparcie od osoby dorosłej i dał się ukoić z jej pomocą.

Przed wszystkim spokój

Przy porannych rozstaniach silne emocje opanowują wszystkich, jednak dorosły powinien trzymać je na wodzy. Nawet jeśli dziecko płacze i krzyczy. Zdenerwowanie rodzica udziela się dziecku, a jego spokój to informacja, że nie dzieje się nic złego. Warto także, aby rodzice zadbali o siebie po wyjściu z przedszkola. Poranny spacer, rozmowa z innymi rodzicami, telefon do bliskiej osoby czy kilka łyków wody pomogą „odparować”.

Kto odprowadza

Najlepiej, aby dziecko było zaprowadzane przez tego rodzica, któremu łatwiej jest poradzić sobie z rozstaniem, który zachowa spokój. Nie sprawdza się pomysł z odprowadzaniem malca wspólnie przez mamę i tatę – rozstanie bywa wtedy podwójnie trudne. W początkowym okresie idealnym rozwiązaniem jest, by dziecko było zaprowadzane i odbierane przez te same osoby. Jeśli to nie jest możliwe, ważne, aby uprzedzić malca: „dziś odbierze cię babcia”, „po przedszkolu pójdziesz z ciocią Beatką do sklepu”.

Krótko i serdecznie

Jak się zegnać? Nie za długo. Można poprzytulać się w szatni, ale w drzwiach sali jest już czas na buziaka i informację „przyjdę po ciebie zaraz po obiadku / jak wstaniecie z leżaczków”. Jeśli dotrzymujemy obietnicy, dziecko zyskuje poczucie bezpieczeństwa i przewidywalności.

Coś domowego w kieszonce

Wielu dzieciom łatwiej znieść rozłąkę, gdy mają w kieszeni coś od mamy lub taty. Chusteczkę, małą maskotkę, breloczek. To tak, jakby rodzice mogli w czarodziejski sposób nadal być blisko. Takie „amulety” pomogą dziecku w chwilach, gdy tęsknota jest największa – po wyjściu rodzica, w momencie odpoczynku i po obudzeniu się.

Czas, gdy mam rodziców tylko dla siebie

Przedszkolna adaptacja to czas, kiedy zwiększa się potrzeba bliskości, kontaktu z rodzicami. Pewność (i doświadczanie tego), że po południu rodzice będą „pod ręką” powoduje, że dziecko uczy się patrzeć na pobyt w przedszkolu z innej perspektywy. „Trzyma się”, bo wie, że potem rodzice będą tylko dla niego. W ich obecności będzie mogło odreagować, uspokoić się, zregenerować siły. Dlatego ważne, aby w pierwszych tygodniach przedszkola rodzice zrezygnowali z zajęć dodatkowych na rzecz spędzenia popołudnia z malcem.

Regularność, powtarzalność

Dziecku pomaga także to, że ma możliwość doświadczania pewnego rytmu codzienności. Codziennie rano odbywa się to samo – następuje rozstanie. Któregoś dnia staje się to rutynową sprawą: „rano idę do przedszkola, a mama i tata do pracy”. Zwykła codzienność.

- *Rozstawania trzeba się nauczyć, potrzeba na to czasu.*
- *Rodzice mogą pomóc dziecku dzięki zachowaniu spokoju i stałej wymianie informacji z nauczycielką.*
- *Pozostawienie malucha pod przedszkolną opieką i wyjście – szczególnie na początku – bywa trudne także dla rodzica.*

Dobre podstawy

Przychodzi taki moment w życiu dziecka, że chce być ono samodzielne. Krzyczy „ja sam!”. Nie chce, żeby go wyręczać. Pokazuje, że jest gotowe, by opanować wiele nowych umiejętności. Naśladuje rodziców, pomaga w różnych obowiązkach domowych, np. przynoszeniu sztućców, podawaniu przedmiotów, mieszaniu potraw. Daje już radę zapamiętać i powtórzyć sekwencję, np. odkręcam kran, teraz mydło na rączkę, pocieram, wycieram... aha, i jeszcze zakręcam wodę. Zdaje sobie coraz lepiej sprawę, jakie są ogólne zasady działania, np. najpierw jeden but, potem drugi (nie da się włożyć obu naraz! Trzeba po kolei). To ważne, aby także rodzice uznali, że to dobry czas do nabywania przez maluszka coraz to liczniejszych umiejętności.

Filar adaptacji

Samodzielność to jeden z trzech głównych obszarów (obok umiejętności rozstawania się i nawiązywania kontaktów z rówieśnikami), który determinuje jakość przystosowania się dziecka do nowych warunków. Także do nowego przedszkola. Jeśli maluch dobrze sobie radzi z codziennymi czynnościami w domu, ma szansę poradzić sobie także w innych warunkach. Gdy sprawnie ubiera się w swoim pokoju, bardzo prawdopodobne, że równie szybko ubierze się w sali przedszkolnej. Jeśli nie sprawia mu trudności skorzystanie z toalety w domu, na pewno szybko przyzwyczai się do trochę jednak innych łazienek przedszkolnych. Poradzi sobie! Im dziecko więcej potrafi, tym napotyka mniej trudności. I mniej się męczy.

Obszary samodzielności

Najczęściej pojęcie samodzielności kojarzy się z czynnościami samoobsługowymi, takimi jak: jedzenie (także z użyciem sztućców), picie (z kubeczka, szklanki, nalewanie sobie z małego dzbanka), mycie i wycieranie rąk, załatwianie się i podcieranie pupy, rozbieranie się i ubieranie, zakładanie butów. Do bardziej złożonych umiejętności, które przydają się w przedszkolu jest samodzielne zasypianie (gdy maluchy leżakują). Ta umiejętność obejmuje całą długą sekwencję działań prowadzących do tego, by zasnąć. Inną umiejętnością, która bardzo przydaje się w życiu przedszkolnym jest zdolność organizowania sobie czasu wolnego, zabawy – zajmowanie się sobą. Trzylatek rozwija także umiejętność samokontroli, np. zauważa, że ma brudne ręce i chce je umyć. I jest jeszcze samodzielność związana z relacjami. Gdy dziecko potrafi poprosić o pomoc, powiedzieć nauczycielce lub innym dzieciom, czego potrzebuje lub czego nie chce. Tak rozumiana samodzielność wiąże się z umiejętnościami językowymi, rozpoznawaniem swoich potrzeb i... odwagą.

Owoce samodzielności

Maluch, który może sam zmierzyć się z różnymi obowiązkami, nabiera do siebie zaufania. Ma poczucie, że „da radę” i ufnie podchodzi do kolejnych nowości. Będzie umiał decydo-

wać o sobie, bo nie będzie czekać za każdym razem na polecenie czy podpowiedź dorosłego. Będzie wiedział, co ma zrobić – i to zrobi. Coraz sprawniej, więc także z coraz większą satysfakcją. „Ja potrafię! Ja umiem!”. W taki sposób buduje się poczucie własnej wartości i sprawstwa, wpływu na rzeczywistość.

Dla rodziców wspieranie samodzielności dziecka oznacza nie tylko dbanie o jego rozwój psychiczny, lecz także przekłada się na szybsze wyjścia z domu, sprawniejsze mycie i zaspianie dziecka, spokojne zasiadanie przy stole do wspólnego posiłku. Mniej obowiązków, więcej przyjemności i czasu wolnego. Warto!

Jak wspierać samodzielność dziecka?

Być otwartym na sygnały ze strony dziecka. Dziecko często sygnalizuje słownie lub własnym zachowaniem, że chce zrobić coś samo. Czasami wydaje się to zbyt trudne lub wręcz niebezpieczne. Warto jednak rozważyć, czy nasza obawa, by nie stało się nic złego, nie jest jedyną przeszkodą. Niekiedy, gdy widzimy, że maluch czegoś potrzebuje, wystarczy poczekać chwilę, by przekonać się, że sam potrafi po to sięgnąć.

Stopniować trudności. Pomiędzy zupełną samodzielnością a pomaganiem dziecku we wszystkim jest wiele stopni możliwości, wariantów. Na początku nauki wspinania się na drabinkę rodzic może trzymać maluszka za rękę, potem być blisko, by zaasekurować ewentualny upadek, po pewnym czasie wystarczy, że rodzic będzie śledzić poczynania dziecka wzrokiem z pewnej odległości i podpowiadać „teraz druga noga!”, by na koniec uznać „świetnie radzisz sobie sam, będę na ławce, gdybyś czegoś potrzebował – zawołaj”.

Dbać o bezpieczeństwo. Ta zasada nie podlega dyskusji czy negocjacjom. To my, dorośli, mamy lepszy ogłąd sytuacji i możemy rozważyć wszelkie szanse i pułapki. I zdecydować racjonalnie. „Tak, to dla ciebie”, „niestety, nie możesz tego jeszcze robić”, „to nie dla dzieci”. Trzeba pamiętać, że warunki bezpieczeństwa zmieniają się wraz z wiekiem dziecka. To, co jest nieodpowiednie dla dwulatka, dla trzylatka może być już zupełnie oczywiste.

Wyrażać oczekiwania. Oczywiście nie zawsze jest tak, że to dziecko chce coś zrobić samo. Często rodzice dostrzegają, że czas już na naukę wkładania butów czy jedzenia widelcem. Niekiedy dzieci protestują. Nie chcą same tego robić, bo dotąd zawsze ktoś zakładał im buty, wkładał obiadek do buzi. Trudno zrezygnować z przywileju bycia wyręczanym. Potrzebne jest jasne wyrażenie oczekiwania wobec malucha „teraz już sam zakładaj czapkę”, zamodelowanie tego, o co nam chodzi „pokażę ci, jak to zrobić”, wsparcie wysiłków „pomogę ci na początku” i wzmocnienie pozytywne wysiłków (nie tylko efektów) „dobrze ci poszło, udało się!”

- *Samodzielność to kapitał, z którego korzystamy całe życie.*
- *Dzieci samodzielne lepiej sobie radzą w nowych sytuacjach, są pewniejsze siebie i mają wyższe poczucie własnej wartości.*
- *Rodzice mogą wspierać dziecko w rozwijaniu samodzielności dostrzegając jego umiejętności, powstrzymując się od wyręczania i chwając postępy malucha.*

„Samodzielne korzystanie z toalety” znajduje się zazwyczaj na szczycie listy wymagań wobec debiutującego przedszkolaka. Z drugiej strony, na jednym z pierwszych miejsc przedszkolnej wyprawki widnieją „2, 3 pary majteczek, ubranie na przebranie”, bowiem toaletowe „wpadki” to przedszkolna codzienność, a torby z pościelą i ubrankami do wyprania czekają na niejednego rodzica odbierającego swoją pociechę z grupy maluchów.

Nowa umiejętność

Przedszkolna adaptacja wiąże się z dużym stresem zarówno dla dziecka, jak i dla dorosłych: nauczycieli, rodziców. Nic dziwnego, że maluch w tym czasie może odreagowywać napięcie. Także poprzez kontrolę pęcherza i jelit (lub jej brak). Są dzieci, które przez cały dzień powstrzymują się od pójścia do toalety, są takie, które biegają tam co chwilę. Część maluchów, mimo że od jakiegoś czasu nie nosi pieluchy, zaczyna moczyć majteczki. Ma to miejsce szczególnie, gdy dziecko nauczyło się korzystać z toalety niedawno. Umiejętność nie jest jeszcze utrwalona, a w stresie maluch sięga do wcześniejszych sposobów radzenia sobie z problemem. Poza tym zmoczenie majtek może dla dziecka wiązać się z uzyskiwaniem opieki „ktoś się mną zainteresuje, przebierze, porozmawia” lub zwróceniem na siebie uwagi.

Mokre drzemki

Wiele trzylatków, mimo że w dzień chodzi bez pieluszki, w nocy jeszcze z niej korzysta. Dotyczy to szczególnie chłopców, u których „trening czystości” często rozpoczyna i kończy się później niż u dziewczynek. Wiele trzylatków przed pójściem do przedszkola nie spało już w dzień, a w przedszkolu, gdzie często wszystkie maluchy kładą się na drzemkę w porze odpoczynku, pojawia się problem moczenia w czasie snu. Jeśli w domu dziecko nadal nosi w nocy pieluchy warto zaopatrzyć panie w ich zapas. Są pieluszki przypominające majteczki, które dziecko może samo założyć i zdjąć, gdy przebiera się w strój do odpoczynku. Gdy zaczniemy wycofywać pieluchy, warto mieć na uwadze to, że w szatni będzie na nas czekała pościel do wyprania. To normalne. I warto rozmawiać o tym z dzieckiem: „każdemu może się zdarzyć”, „uczysz się spać bez pieluch, więc czasem jeszcze zdarzy ci się posiusiać na leżaczku”.

Tyle wokół się dzieje

Tyle nowości! W przedszkolu tyle się dzieje: ktoś biega po sali, pani włączyła ładną piosenkę, Ala przyniosła piękną lalkę, a Antek wylał zupę na stół. Trudno się dziwić, że podążający za przedszkolnymi wydarzeniami maluszek może zapomnieć o skorzystaniu w porę z toalety. Zabrudzić majtki albo załatwić się w połowie drogi. To się zdarza. Z czasem panie w przedszkolu będą wiedziały, któremu dziecku trzeba częściej przypomnieć o konieczności wysusiania, a maluchy nauczą się docierać do łazienki na czas.

Samodzielność i komunikacja

Co ma wspólnego mówienie z korzystaniem z toalety? Otóż bardzo wiele. W przedszkolu trzeba powiedzieć pani, że „idę się załatwić” albo zapytać „czy mogę?”. Trzeba odezwać się przy wszystkich. Albo na oczach wszystkich przejść trasę do łazienki. Dla bardziej nieśmiałych i uczących się dopiero mówić (zdaniami) dzieci okazuje się to wyzwaniem. Dodatkowo w toalecie trzeba samemu zdjąć spodenki i majteczki, użyć papieru toaletowego, spuścić wodę. Jeśli w domu wyręczamy w tych czynnościach dziecko, będzie ono oczekiwało tego od pań w przedszkolu. I może się okazać, że opiekunki pomogą na początku września, ale potem będą wymagać od dzieci, by poradziły sobie same. Dlatego warto zachęcać w domu dzieci do samodzielnego mówienia o swoich potrzebach, do zadawania pytań, proszenia o pomoc. Najlepiej zacząć od zaprzestania zgadywania za dziecko i wyręczania go w sytuacjach, w których może już sobie samo poradzić. I pozwolić mu poćwiczyć nowe umiejętności.

Gdy kłopot nie znika

Gdy przedszkolne problemy z załatwianiem się nie przechodzą, warto na spokojnie je przeanalizować.

Czy maluch przed pójściem do przedszkola samodzielnie korzystał z toalety? Jeśli nie – być może jego układ nerwowy jeszcze nie dojrzał na tyle, by dziecko mogło w pełni kontrolować wypróżnianie. W tym wypadku trzeba czekać, nie mamy bezpośredniego wpływu na ten proces.

Być może nie miał czasu na opanowanie wielu umiejętności związanych z „treningiem toaletowym”. Możemy mu pomóc, wspierając konsekwentnie i cierpliwie uczenie się w domu. Jeśli maluch umiał już sam korzystać z toalety – być może chodzi tu o chwilową dezorganizację związaną z adaptacją przedszkolną, która minie po kilku tygodniach. Gdy poczuje się pewniej w przedszkolu, będzie to oznaczać także większą pewność w przedszkolnej ubikacji.

Jeśli wasze dziecko świetnie radziło sobie przed pójściem do przedszkola, a „mokre wpadki” zdarzają się codziennie – trzeba skorzystać z konsultacji lekarskiej i/lub psychologicznej. Być może jest to objaw radzenia sobie z napięciem lub infekcja dróg moczowych.

- *Korzystanie z toalety wymaga wielu umiejętności – panowania nad zwieraczami, znajomości miejsca i zasad, samoobsługi oraz sprawnej komunikacji.*
- *Maluchy, szczególnie w pierwszych tygodniach uczęszczania do przedszkola, w okresie kryzysu adaptacyjnego, często gorzej radzą sobie z samodzielnym korzystaniem z toalety.*
- *„Trening toaletowy” zależy od tempa dojrzewania biologicznego oraz poziomu zaawansowania w uczeniu się różnych umiejętności. Dorośli mają wpływ na proces uczenia.*

Od chęci po realizację

Gdy dziecko czegoś chce – dąży ku temu. Szczególnie widać to u małego dziecka, które całym ciałem wychyla się w kierunku upragnionej rzeczy, podbiega, sięga, chwyta i uzyskuje – ma dla siebie. Gdy na drodze do celu pojawiają się przeszkody (te fizyczne i te w postaci zakazów) przeżywa frustrację, pojawia się złość. W jaki sposób sprawa potoczy się dalej, zależy od tego, jak często dziecku uda się dotrzeć do celu oraz jaką wagę dla niego ma to, co chce uzyskać. Może wciąż podejmować próby lub zrezygnować.

Poczucie sprawstwa

Dziecko, które własnymi siłami coś osiąga i rozumie, że to jego zasługa, będzie podejmowało kolejne próby. Maluch dowiaduje się o tym dzięki bezpośredniemu doświadczeniu (buduje wysoką wieżę z klocków i chwali się nią „zobacz jaka wieża!”), a także informacjom od dorosłych („Widziałam, że zebrałeś wszystkie klocki i zbudowałeś bardzo wysoką wieżę. Miłoś fajny pomysł”). Staje się jasne, że dzięki własnemu wysiłkowi można stworzyć coś zachwycającego. A gdy mama lub tata pochwalą, dziecko chce powtórzyć swój sukces. Wie, że da radę.

We własnym rytmie

Wiele zależy od temperamentu malucha. Gdy jest dzieckiem ostrożnym, najpierw poczeka i poobserwuje, a potem spokojnie ruszy. Gdy ma szybki temperament – bez namysłu pobiegnie do przodu i bez zastanowienia będzie działać. Nie można wyrokować, która z tych strategii jest lepsza, bo każdy z nas ma inne cechy biologiczne i inaczej reaguje. Ważne jest, by dorośli powstrzymał się od korygowania tego: „musisz poczekać, nie wolno tak od razu”, „no rusz się, na co czekasz, inni ci to sprzątną sprzed nosa”. Gdy maluch doświadcza, że we własnym rytmie może realizować swoje pomysły i czuje wspierającą obecność rodziców, będzie ufniej podążał do celu i nie zrazi go pojedyncza porażka.

Inicjatywa społeczna

Inicjowanie własnych działań w relacjach z rówieśnikami objawia się poprzez: nawiązywanie kontaktu, proponowanie zabaw, pomaganie innym, pocieszanie, proszenie o pomoc, zgłaszanie się, składanie propozycji („Kto chce cukierka?”), przysiadanie się do kogoś, przynoszenie zabawek i wyciąganie ręki z zabawką do innych osób, czyli wzbudzanie zainteresowania poprzez przedmiot. W relacjach z dorosłymi będzie to: zadawanie pytań, proszenie o pomoc, proponowanie zabaw, zgłaszanie, że inne dziecko czegoś potrzebuje, pomaganie (gdy nie jest się specjalnie o to proszonym) np. w nakrywaniu do stołu, rozdawaniu kartek, kredek, układaniu fartuszków, a także mówienie o tym „co u mnie”, „co o tym myślę”, bo właśnie się chce o tym opowiedzieć.

Bo dorośli też potrafią

Gdy mama i tata sami chętnie podejmują działania, mają własne cele i je realizują przy dziecku, ma ono okazję podpatrywać i uczyć się jak to jest „wykazać inicjatywę”. Jeśli rodzic ostrożnie powstrzymuje się od działania lub wyrażania własnego zdania i przygląda się rozwojowi wydarzeń, czeka – musi się liczyć z tym, że dziecko w różnych sytuacjach obierze za właściwą także taką strategię. I nic w tym złego, że ktoś podejmuje wewnętrzną decyzję, że tym razem nic nie robi. Ważne jest, żeby nie kłóciło się to z oczekiwaniami wobec dziecka. Jeśli rodzic nie pokaże, jak być aktywnym i wykazywać inicjatywę w codziennym życiu, maluch nie będzie miał się od kogo tego nauczyć.

Czy inicjatywa dziecka podoba się dorosłym

Nie każdy dorosły lubi, gdy dziecko ma swoje zdanie. A przynajmniej nie wtedy, gdy różni się ono od jego stanowiska. O ile łatwiej, gdy maluch założy rano te rzeczy, które przygotowujemy mu do ubrania, będzie się spokojnie bawić w piaskownicy zamiast wspinać na drabinki (co wymaga naszej asekuracji, a na co brak nam sił po męczącym dniu w pracy). Czasem aktywność dziecka, jego pomysłowość, tempo działania przekraczają wytrzymałość rodzica. I marzy o tym, by po prostu było cicho. Może łatwiej będzie zachwycić się dziecięcymi pomysłami, gdy pomyślimy, czym dziecięcy upór i determinacja mogą zaowocować w przyszłości. Przecież chcemy, aby nasze dziecko potrafiło się sprzeciwić, wyrazić swoje zdanie, tworzyć, przedstawiać innym swoje pomysły. W relacji z nami po raz pierwszy przekonuje się, czy to możliwe.

Podporządkowanie

W życiu nie zawsze chodzi o to, żeby przeforsować własny cel. W relacjach z innymi często trzeba się podporządkować. Dzieci uczą się, że jest czas na to, by zabłysnąć własnymi pomysłami w zabawie czy rozwiązaniu trudnego problemu, ale gdy trzeba szybko wyjść z domu do przedszkola, to nie czas na własne modyfikacje i pomysły. To czas na szybkie ubranie się, zabranie tego co trzeba i posłuchanie rodzica, który lepiej wie, ile jest czasu, bo zna się na zegarze. Trzylatek uczy się obu tych umiejętności naraz – podporządkowywania się i wykazywania inicjatywy – i gubi się jeszcze w tym, co jest do negocjacji, a co nie. Dlatego warto maluchowi pokazywać, gdzie jest ta granica. „Teraz jest czas na zjedzenie obiadu, potem będziesz się mógł pobawić, w co chcesz”.

- *Dorosły pozwala rozwijać dziecku inicjatywę, gdy wspiera i chwali jego aktywność, zachęca do samodzielnego poszukiwania rozwiązań i pokazuje, że sam aktywnie wychodzi do innych osób.*
- *Poważne traktowanie pomysłów dziecka wpływa na wzrost poczucia własnej wartości i inicjatywy malucha.*
- *Dziecko uczy się w relacjach społecznych kiedy można wykazywać inicjatywę, a kiedy trzeba się podporządkować.*

Wielkie oczy Pana Stracha, czyli czego boi się trzylatek

Każdy wiek ma swoje... lęki. Dwulatki boją się hałasu, głośnych i tajemniczych dźwięków – odkurzacza, dzwonka do drzwi lub wiertarki. Mogą przestraszyć się zmian, dla nas, dorosłych, przyjemnych – takich jak przestawienie mebli czy przesunięcie dzieciennego łóżeczka. Boją się też dużych zwierząt i wydawanych przez nie dźwięków – głośnego szczekania psa, ryczenia lwa czy odgłosu galopującego konia.

Zobaczyć strach

Lęki trzylatka mają zdecydowanie wizualny charakter. Powodem wieczornego płaczu mogą stać się Baba Jaga, straszny potwór czy smok. Rozwijająca się w tym okresie życia wyobraźnia podsuwa obrazy, które przerażają malca. Trzylatki boją się ciemności i tego, co pod jej osłoną można zobaczyć. Obawę budzą złodzieje, włamywacze, bandyci i... policjanci. Naturalne w tym wieku dziecięce strachy potęgowane są często przez telewizyjne obrazy i bajki, które oglądane w samotności sprawiają, że dziecko boi się niezrozumiałych obrazów i treści.

Często maluchy boją się zwierząt – nie tylko tych ogromnych, ale też owadów, pająków i myszy. Na szczęście znajome zwierzaki darzą niezmienną sympatią.

Rozstanie niestraszne

Trzylatki, mając w pamięci doświadczenia z przedszkolnymi rozstaniem, ciężko znoszą samotność i dodatkowe wyjścia domowników – szczególnie te wieczorne. Ważne, aby w takich sytuacjach dziecko zostawało pod opieką zaufanej osoby, najlepiej u siebie w domu. Warto wtedy zadbać, aby wieczorne rytuały związane z zasypianiem pozostały niezmiennym, z tym wyjątkiem, że nawet jeśli dziecko na co dzień zasypia samodzielnie, to jeśli tego w tej sytuacji potrzebuje, warto przy nim zostać, aż zaśnie.

W towarzystwie niepokoju

„Rozwojowe” lęki mijają wraz z dorastaniem dziecka. Często w ich przezwyciężeniu pomagają matka, przytulanka lub tata trzymający za rękę.

Czasem jednak mówimy o „lękowych dzieciach” – to maluszki, które w bardzo wielu sytuacjach wycofują się, są onieśmiałe, nie chcą przyłączać się do zabawy, trudno im obdarzyć zaufaniem dzieci i dorosłych. Dlaczego tak się dzieje?

NERWOWY układ

Nasza wrażliwość, podatność na reagowanie smutkiem, strachem lub gniewem związana jest z budową układu nerwowego. Próg jego pobudliwości jest u każdego człowieka inny,

co wpływa na nasz temperament. Ponadto na emocjonalność człowieka wpływa jego stan zdrowia. Niektóre z chorób, w których może pojawić się zwiększona lękliwość (koszmary nocne czy objawy podobne do tych, których doznajemy odczuwając strach), to m.in. alergia, choroby układu krążenia, padaczka, problemy z tarczycą, cukrzyca. Poza tym dzieci chorujące przewlekłe lub wracające po dłuższej chorobie do przedszkola czują się mniej pewnie, a ich odporność nie jest tak silna jak u dzieci zdrowych. Nie tylko odporność na wirusy.

Trudne doświadczenia

Lękliwość dziecka może wynikać także z trudnych doświadczeń, których doznało lub które działy się w jego otoczeniu. Choroba lub śmierć bliskiej osoby, rozwód rodziców, udział w wypadku samochodowym lub bycie jego świadkiem, doświadczenie przemocy – to sytuacje, które wymagają dużego wsparcia ze strony bliskich, a czasami także pomocy psychologicznej. Dziecko, które ma za sobą takie doświadczenia wymaga dużej cierpliwości, delikatności ale też zdecydowanej postawy ze strony dorosłego. Śmiałość pojawi się, gdy maluch odreaguje trudną sytuację, przeżyje żałobę i upewni się, że aktualnie nic mu nie zagraża. Na to potrzeba czasu.

Kto się boi

Czy możliwe jest dziedziczenie lęków? I tak i nie. Tak – jeśli dziecko odziedziczyło cechy układu nerwowego swego rodzica i jego wrażliwość. Nie można jednak mówić o dziedziczeniu reakcji lękowej na coś (na psa, na hałas itp.) Jednak często dzieje się tak, że dzieci uczą się postawy lękowej od rodziców, dziadków, najbliższych. Jeśli rodzic na każde potknięcie malca podbiega z krzykiem „nic ci się nie stało!?”; jeśli nie opuszcza maluszka na krok, asekuruje nawet, gdy dziecko opanowało jakąś umiejętność, nie pozwala na samodzielność i podejmowanie wyzwań, to powoduje, że poczucie sprawstwa i własnej wartości u dziecka nie wzrastają. To może przyczynić się do lękowej i wycofanej postawy. Dlatego warto odpowiedzieć sobie na pytanie: kto się boi bardziej? I oddzielić własne lęki od obaw dziecka.

- *Lęk jest naturalnym elementem rozwoju. Większość lęków mija z wiekiem.*
- *Warto korzystać z „dziecięcych sposobów” na odganianie Strachów – mała latarka lub rysunek potwora w śmiesznej czapce pomogą okiełznać szalejące w wyobraźni straszdyła.*
- *Rodzice pomagają dzieciom przezwyciężać lęki, gdy okazują wspierającą i pewną siebie postawę.*

Zabawy trzylatka. W co się bawić z trzylatkiem?

„Moje dziecko nie bawi się z innymi dziećmi” martwi się rodzic trzylatka. Gdy dziecko idzie do przedszkola, ta sprawa jeszcze bardziej niepokoi. A nie powinna! Dziecko trzylatnie bardzo chce się bawić z innymi dziećmi. Interesuje się, co robią inni, podchodzi, obserwuje. Ale w tym wieku dzieci nie potrafią jeszcze współpracować. Mówi się, że trzylatek bawi się sam, obok innego malucha lub w to samo co kolega czy koleżanka. I to jest normalne.

Nowy wymiar

Pójście do przedszkola stwarza nową szansę. Kiedy czwórka dzieci przy stoliku rysuje, to jest to nowy wymiar, bo trzeba negocjować, kto pierwszy użyje złotej kredki, można razem się śmiać i mówić wszystkim, co się dzieje na naszej kartce – słowem zaczyna się życie towarzyskie, mimo że każdy jest skupiony bardziej na sobie. I to jest coś zupełnie innego niż wtedy, gdy dziecko siedzi samo przy stoliku w swoim pokoju i ma wszystkie kredki dostępne tylko dla siebie.

W kole

Wszelkie zabawy grupowe dzieci w tym wieku są inicjowane przez dorosłego. To pani w przedszkolu zadba, by maluch chwycił rączki kolegi i tym sposobem znalazł się w „kółku graniastym”. Zaczyna się czas zabaw z prostą regułą np. dorosły daje znak, że trzeba się zatrzymać. Czasami dzieci (szczególnie, gdy wcześniej rzadko przebywały w większych skupiskach) potrzebują oswojenia się z obecnością tylu innych osób. I z tym, że w tłoku ktoś kogoś dotyka, potrąca, zagradza drogę.

Ulubione zabawy

Potrzeba ruchu trzylatka jest bardzo duża i to wyznacza też rodzaje zabaw. Dzieci lubią zabawy ruchowe. Uczą się kopać i rzucać piłkę, biegają, skaczą.

Chętnie konstruują – gdy mają klocki, budują wieżę. Na placu zabaw powstają babki z piasku. Gdy w zasięgu ręki są liście i kamyki, to one stają się budulcem konstrukcji.

Maluchy podpatrują życie codzienne i je naśladują, bawiąc się w zabawy tematyczne np. mieszają składniki ciasta, wożą lalę – dziecko w wózku.

W zabawach plastycznych – rysowaniu, malowaniu, lepieniu czy wycinaniu – bardziej chodzi o poznanie i eksperymentowanie z materiałem niż o efekt działania. Fajnie jest pomażać farbami arkusz papieru. Temat ulega zmianie w trakcie tworzenia. „To będzie pies” mówi maluch, by po chwili zdecydować „to jest samochód!” .

Co każdy rodzic o zabawie wiedzieć powinien?

Zanim rozpocznie się zabawa na całego warto się do niej przygotować. Zadbać o przyjazne miejsce. Czyli takie, w którym dziecku nic nie grozi. I takie, w którym podczas eksperymentów z plasteliną nic nie zagrozi naszemu nowemu dywanowi. Ta sama zasada dotyczy ubrania dziecka. Najlepiej, by było wygodne i odporne na zaplamienia czyli takie, którego nie jest szkoda. Nieustanne pilnowanie, by maluch zbyt nie się ubrudził odbiera radość z zabawy i dziecku, i rodzicowi.

Zabawa ma także swój koniec. Niestety, często dla dziecka to zła wiadomość, dlatego warto wcześniej zapowiedzieć zakończenie. „Masz jeszcze czas na ostatni rajd wokół stołu” – maluch uczy się, że po takiej zapowiedzi ma jeszcze trochę czasu. Nikt nie lubi, by mu przerywać w trakcie najlepszej zabawy.

Warto uczyć też malucha, że po zabawie trzeba posprzątać zabawki. Gdy będziemy konsekwentnie trzymać się tej reguły, dziecko będzie naturalnie ją uznawało. Oczywiście to bardzo trudne, żeby samemu pozbierać porzucane po całym pokoju klocki. Ilość pracy może zniechęcić najwytrwalszego przedszkolaka. Dlatego powiedzenie „pomogę ci zebrać zabawki” lub „zaczynaj zbierać do pudła z tej strony, a ja będę zbierać z drugiej i spotkamy się na środku” może zachęcić do porządków. Dorosły wtedy nie wyręcza dziecka, ale mu pomaga. Dziecko, szczególnie na początku swej „kariery” przedszkolaka potrzebuje po zajęciach bliskiego kontaktu z mamą i tatą w domu. Pozwala mu to odreagować i odpocząć. Gdy się bawimy nie rozmawiamy przy okazji przez telefon, nie ogarniamy pokoju. Dziecko, widząc nasze zaangażowanie we wspólne działanie dostaje informację, że jest ważne, a wymyślona przez niego zabawa jest atrakcyjna. To lepsze od jakiegokolwiek pochwały.

Nie zawsze więcej znaczy lepiej. Tak jest z zabawkami. Nie należy przesadzać z ich liczbą. Aby dziecko rozwinęło twórcze myślenie nie może mieć samych „jednoznacznych” zabawek. Warto – nawet tymi „dookreślonymi” – bawić się na różne sposoby, „mieszać” gotowe zabawki ze stworzonymi samodzielnie.

Gdy dziecko bawi się z innymi dziećmi, a rodzic mu towarzyszy, zazwyczaj maluch przeżywa dylemat „być z mamą i tatą czy kolegami”. Bo chciałoby się obu rzeczy naraz. Dorosły może chwilę pobawić się razem, a potem przypatrywać z odległości. Policzyć do 10 zanim wtrąci się w sprzeczkę dzieci (by dać im szansę na dogadanie się), ale też włączyć się na tyle wcześniej, aby dalsza zabawa była możliwa.

- *Zabawa to naturalna aktywność małego dziecka.*
- *Trzylatek bawi się najczęściej sam, obok innego dziecka lub w to samo, co kolega.*
- *Bawiąc się z dzieckiem dorosły ma niepowtarzalną okazję poznać jego świat, to co lubi, ale także dowiedzieć się, czym maluszek się martwi w domu i przedszkolu.*

Na starcie

Gdy dziecko rozpoczyna przedszkolną edukację przychodzi czas na rozpoczęcie współpracy rodziców i nauczycielek. Im lepiej się poznacie, im bardziej sobie zaufacie, tym łatwiej maluszek przejdzie adaptację. Z nauczycielem można naprawdę wiele ustalić. Tylko Wy wiecie, jakie informacje na temat dziecka pani powinna znać. Koniecznie jednak należy poinformować o przewlekłych chorobach, alergiach, w tym uczuleniu na pokarmy, leki i zwierzęta. O moczeniu w czasie snu (być może wspólnie z nauczycielką zdecydowanie o okresowym wprowadzeniu pieluch na czas leżakowania), a także o ukochanej przytulance i najbardziej zniechęconej potrawie.

Szybka wymiana

Rozmowa, nawet króciutka, pozwoli zorientować się, czy malec oswaja się z przedszkolem. Nauczycielka powie, czy Wasze dziecko szybko przestaje płakać, czy bierze udział w zabawach, czy jest pogodny, samodzielny, czy zwraca się o pomoc. Rodzice mogą natomiast przekazać, co dziecko opowiada o przedszkolu. Co lubi, czym się martwi, a czego boi. Nauczycielka będzie wiedziała, na co zwrócić szczególną uwagę.

To, co najpilniejsze

Czasami dzieją się rzeczy, które silnie wpływają na kondycję dziecka. Wróciliście późno z wyjazdu i malec się nie wyspał, ktoś w rodzinie poważnie zachorował i dziecko się martwi, kolejnego dnia ma przyjechać babcia i malec jest bardzo pobudzony – z radości. Ważne, aby wspomnieć o tym nauczycielce przyprowadzając rano dziecko. Będzie znała przyczynę odmiennego zachowania maluszka i lepiej go wesprze.

Kanały dostępu

Bezpośrednia wymiana informacji w rozmowie jest najlepszym środkiem komunikowania się rodziców z nauczycielem. Ale nie jedynym. Czasami nie ma okazji porozmawiać, bo pani jest zajęta pozostałymi dziećmi i nie może ich zostawić. Bo nie chcemy opowiadać o dziecku przy dziecku. Bo sami się śpieszymy. Wtedy warto skorzystać z innych form komunikowania. Telefon, sms, e-mail, karteczka z informacją podana do ręki. Niektóre informacje nie mogą czekać.

Rodzice w przedszkolu

Przedszkola coraz częściej otwierają swoje drzwi przed rodzicami. I to nie tylko podczas dni adaptacyjnych i festynu, ale także na co dzień. Rodzice zapraszani są do głośnego czytania

książek, udziału w wycieczkach lub opowiedzenia o swoich zawodach. Warto skorzystać z takiego zaproszenia. Przedszkole przyjmuje też z wdzięcznością rzeczy, które często zalegają w domu: zadrukowane z jednej strony kartki, zebrane z dzieckiem kasztany, niepotrzebne torebki, kawałek tiulu czy wielki karton po pralce. Takie skarby mogą przejść metamorfozę w przedszkolnej sali. Ważne jednak, aby ten „recycling” był kontrolowany i uzgadniany z nauczycielem. Angażując się w przedszkolną codzienność rodzic pokazuje dziecku, że przedszkole to ważne miejsce, bliskie nie tylko maluchowi.

Dwa światy

Z czasem świat przedszkolny staje się maluchowi coraz bliższy – dziecko poznaje zwyczaje panujące w przedszkolu, łączy się z paniami, miejscem. W końcu spędza tam połowę dnia!!! Bardzo często dzieje się tak, że gdy jesteśmy z kimś blisko związani pojawiają się różnice, które nie budzą zadowolenia. Może się okazać, że zasady przedszkolne odbiegają od domowych – po domu wolno biegać, w przedszkolu nie; mama pyta malca, co by zjadł na obiad, a w przedszkolu obowiązuje jedno menu. Wreszcie – i to najbardziej dotyka rodziców – może się okazać, że rodzice i nauczyciele prezentują odmienne podejście do wychowania. O tym trzeba rozmawiać! Może nie wszystko uda się uwspólnić, ale nazwanie tych różnic i wzajemnych oczekiwań dużo daje (podobnie, jak wtedy, gdy mama i tata rozmawiają na ten temat ze sobą).

Gdy pojawią się kłopoty

Jeśli będziecie w kontakcie z nauczycielem na co dzień, łatwiej będzie zaradzić w sytuacji, gdy pojawią się trudności. Gdy nauczyciel zgłasza, że Wasze dziecko łamie przedszkolne normy, zamiast toczyć walkę o to, kto lepiej zna dziecko, i czy to wyjątkowe zachowanie, czy złe wychowanie, wspólnie poszukajcie rozwiązania. Zazwyczaj można je odnaleźć po obu stronach – nauczyciel zmieni coś w swoim podejściu do malucha, a mama i tata w swoim. Często rodzice, jako osoby, które najlepiej znają swoje dziecko, mogą coś podpowiezieć nauczycielce, natomiast pani, jako osoba niezaangażowana w rodzinne sprawy malca, może spojrzeć na jego zachowanie „z boku”. Wspólne działanie na rzecz dziecka przyniesie dużo więcej korzyści niż szukanie winnych.

Bardzo ważne jest także, aby nie mówić przy dziecku źle na temat przedszkola. Dziecko staje wtedy w sytuacji dylematu lojalności – między ukochanym rodzicem a bardzo bliską już – panią.

- *Dobra relacja rodziców z nauczycielem wpływa znacząco na samopoczucie dziecka w przedszkolu.*
- *Warto nie zwlekać z przekazywaniem ważnych informacji z życia dziecka. Mogą one tłumaczyć zachowanie malucha i pozwolić na podejmowanie jak najbardziej skutecznych działań wobec niego.*
- *Różnice w podejściu do wychowania pojawiają się naturalnie, gdy maluch trafia pod opiekę innej osoby. Ważne, żeby o nich rozmawiać.*

Pójście do przedszkola to często pierwsza poważna zmiana w życiu dziecka. Oswajanie się z nią zajmuje sporo czasu i kosztuje mnóstwo energii. Jednak jeśli się uda, maluch zyskuje potężny kapitał – umiejętności adaptacyjne, które będzie wykorzystywał jeszcze wielokrotnie w swoim życiu. Gdy zaś start przedszkolny jest kolejną zmianą życiową dla dziecka, może się to wiązać z utrudnionym i przedłużonym przystosowaniem się.

Natura zmian

Nasze życie się zmienia codziennie. Życie dziecka także. Niektóre ze zmian przechodzą niezauważone, niektóre pozostawiają ślad na całe życie. Część z nich przynosi los (wypadek, choroba, śmierć w rodzinie), część jest konsekwencją podjętych przez dorosłych decyzji (kolejne dziecko, przeprowadzka, rozwód, zmiana systemu opieki nad dzieckiem). Niezależnie, czy oceniamy wydarzenie jako radosne, czy smutne, musimy liczyć się z tym, że wzbudzi ono w dziecku wiele emocji i na jakiś czas w mniejszym lub większym stopniu zdezorganizuje jego życie.

Braciszek albo siostrzyczka

Wiadomość o ciąży to początek rewolucji w rodzinnym życiu, szczególnie, jeśli nasz przedszkolak nie ma jeszcze rodzeństwa. Nawet jeśli deklarowana radość sięga kosmosu, musimy pamiętać, że jest jeszcze drugi biegun – nasze pierwotne dziecko przestaje być jedynym, pojawia się „rywal” w bitwie o miłość, czas, uwagę mamy, taty, babci, dziadka i innych bliskich. Oprócz radości maluchowi towarzyszą: niepewność, złość, zazdrość i strach. To zupełnie naturalne. Dziecko się lepiej poczuje, gdy będzie miało dla siebie w ciągu dnia choćby przez chwilę mamę i tatę, gdy zachowane zostaną wcześniejsze rytuały np. czytanie przed snem, gdy będziecie je zachęcać (ale nie zmuszać) do pomocy przy maleństwie i pamiętać, że mimo że jest starszym bratem czy siostrą, jest nadal małym dzieckiem.

Rozwód rodziców

Każde rozstanie przebiega inaczej. Niektóre są głośne i burzliwe, inne nagłe i niezapowiedziane, jeszcze inne są konsekwencją coraz większego oddalenia. Rozwód, jak każda zmiana może przynieść zyski i straty. Dla dorosłych i dla dziecka. Jeśli do tej pory malec był świadkiem awantur, może odczuć ulgę, jeśli obecny na co dzień rodzic wyprowadził się – tęsknotę, na niespodziewaną wiadomość malec może zareagować złością albo smutkiem, a widok płaczących mamy lub taty może wywoływać lęk. Nie da się przeprowadzić rozwodu tak „aby dziecko tego nie odczuło”. Ale można zadbać, aby dziecko nie straciło gruntu pod

nogami. Koniecznie musi wiedzieć, co je czeka w ciągu dnia i pod czyją opieką będzie. Ważne jest także porozmawianie o tym z nauczycielką, bo to ona w przedszkolu może maluchowi udzielić dodatkowego wsparcia. Najbardziej jednak dziecko potrzebuje utrzymania stałego rytmu codzienności oraz ciepła i bliskości obojga rodziców.

Przeprowadzka

Przeprowadzka bardzo często kojarzy się ze zmianą radosną, oczekiwaną, upragnioną. Z przestrzenią, większym komfortem i własnym pokojem dla maluszka. Czasem przeprowadzka jest koniecznością wcale nie upragnioną i wcale nie do miejsca, o którym marzymy. Zmusza nas do niej sytuacja rodzinna, zmiana pracy, finanse. Niezależnie jednak od tego, czy przeprowadzamy się „na lepsze” czy „z konieczności”, wydarzenie to wiąże się z pewnym obciążeniem dla całej rodziny. Im starsze dziecko, tym bardziej będzie odczuwało straty związane z przenosinami. Może tęsknić za swoim pokojem, kolegami z podwórka, panią z pobliskiego sklepu czy lekarką z osiedlowej przychodni. Może bać się nowego domu, zasypiania w nowym łóżku i czekającego psa sąsiadów. Może być zmęczone dojazdami lub przeciwnie – tęsknić za porannymi rozmowami w samochodzie lub codzienną jazdą tramwajem. Dziecku będzie łatwiej, gdy szybko wypakujecie w nowym miejscu jego rzeczy, zaangażujecie je w urządzenie jego pokoju lub kąpika. I odwiedzić od czasu do czasu dawnych kolegów z podwórka albo napiszecie z dzieckiem list do najlepszej koleżanki lub kolegi i wyślecie rysunek waszego nowego domu.

Kumulacja zmian

Jak to w życiu często bywa, wiele rzeczy dzieje się naraz. Czasami jedna zmiana pociąga kolejne. Bo gdy rodzina się powiększa, rodzice podejmują decyzję o przeprowadzce do większego mieszkania, często konieczna jest także zmiana przedszkola czy opiekunki. Do każdej z tych zmian dziecko musi się przystosować. Problem najczęściej polega na tym, że zmian jest za wiele. Proporcje pomiędzy stałością a zmiennością w życiu maluszka zostały zachwiane. I znajduje to wyraźne odbicie w jego gorszym samopoczuciu i problemach w zachowaniu. Jeśli tylko to możliwe, trzeba unikać takich intensywnych zmian w życiu dziecka. Gdy następują one po sobie w kilkumiesięcznych odstępach maluch może się przy wsparciu rodziców zmierzyć z każdą z nich osobno. I nabrać sił do kolejnej „ładującej akumulatory” w zwykłej codzienności.

- *Zmiana jest sytuacją wymagającą przystosowania się do nowych warunków.*
- *Zmiany wiążą się z zyskami i stratami.*
- *Jeśli to możliwe, nie wprowadzamy dziecku zbyt wielu zmian w jednym czasie.*

