

Pierwszy dzień w przedszkolu – jak przygotować dziecko i siebie?

Pierwszy dzień w przedszkolu to ogromna zmiana dla dziecka, ale i dla rodziców. Dla dziecka to krok ku samodzielności, dla dorosłych często pierwsze prawdziwe rozstanie na dłużej. Nic więc dziwnego, że budzi to wiele emocji od ekscytacji, przez niepokój, aż po łzy.

Jak mądrze przygotować dziecko do tego nowego etapu i jednocześnie zadbać o swoje emocje? Psychologowie dziecięcy mają w tej sprawie kilka ważnych wskazówek.

Wszystko zaczyna się od przygotowania. Im więcej dziecko wie o tym, co je czeka, tym mniej się boi. Dlatego warto rozmawiać o przedszkolu już na kilka tygodni przed rozpoczęciem przygody. Opowiadaj, jak wygląda dzień w przedszkolu, co się tam robi, kto tam pracuje. Wplataj te informacje w codzienne rozmowy, a najlepiej w zabawę. Dzieci uczą się przez doświadczenie, więc zabawa w „przedszkole” może być świetnym narzędziem osvajania nowości. Możecie zamienić pokój w salę przedszkolną, wspólnie ułożyć „plan dnia” i pobawić się w zajęcia, śniadanie czy drzemkę. Odgrywanie ról daje dziecku kontrolę nad tym, co nieznane, a to zmniejsza lęk.

Bardzo ważnym aspektem przygotowania jest rozmowa o emocjach. Dziecko ma prawo czuć się niepewnie, zaniepokojone, a nawet bać się rozstania. Zamiast bagatelizować jego uczucia („Nie ma się czego bać”), lepiej je nazwać i zaakceptować: „Widzę, że się martwisz. To zupełnie normalne, gdy zaczynamy coś nowego.” Dziecko potrzebuje wiedzieć, że jego emocje są zrozumiane i że może je wyrażać. Dzięki temu uczy się, że emocje są naturalne i nie trzeba się ich wstydić.

Samo rozstanie w przedszkolu może być trudne, dlatego warto zadbać o jego spokojny, przewidywalny przebieg. Pożegnanie powinno być krótkie, czułe i zdecydowane. Dziecko musi usłyszeć jasny komunikat: „Idziesz do przedszkola, ja za chwilę wrócę.” Nie należy się wymykać ani znikać ukradkiem, to może budować nieufność. Lepszym rozwiązaniem jest stworzenie małego rytuału, który pomoże maluchowi poczuć się bezpiecznie. Może to być przytulenie, całus i pomachanie ręką. Taki powtarzalny rytuał działa jak emocjonalna kotwica dając dziecku poczucie, że wszystko jest na swoim miejscu.

W sytuacjach trudnych, gdy dziecko płacze, kurczowo się trzyma, nie chce wejść do Sali, warto zachować spokój. To moment, w którym dziecko „pożycza” emocje od dorosłego. Jeśli rodzic jest pewny i spokojny, dziecko poczuje, że jest bezpieczne. Jeśli jednak dorośli sami są pełni lęku, maluch to wyczuje. Empatia jest ważna, nazwij uczucia, przytul, daj wsparcie, ale nie ulegaj, nie zabieraj dziecka do domu. Konsekwencja daje poczucie stabilności.

Nie mniej ważne niż przygotowanie dziecka, jest przygotowanie siebie. Rodzice często czują się winni lub mają wątpliwości, czy dobrze robią. To zupełnie naturalne. Warto dać sobie przyzwolenie na własne emocje, porozmawiać z innymi rodzicami, którzy też przez to przechodzą, a w razie potrzeby z psychologiem. Dzieci uczą się przez obserwację jeśli zobaczą, że rodzic ufa przedszkolu i jest spokojny, one również łatwiej zaakceptują zmiany.

Pierwsze dni mogą być trudne, ale to minie. Dzieci szybko adaptują się do nowych warunków, a przedszkole może stać się dla nich miejscem zabawy, rozwoju i relacji rówieśniczych. Rodzicielskie wsparcie, zrozumienie i konsekwencja to najlepszy start, jaki możesz dać swojemu dziecku.

mgr Barbara Orzechowska
Psycholog w Samorządowym Przedszkolu nr 12
Zaczarowana Dorożka