JAK POMÓC DZIECKU W TRUDACH ADAPTACJI DO PRZEDSZKOLA.

Pierwsze dni w przedszkolu to wymagający czas dla większości maluchów oraz ich rodziców. Sytuację komplikuje obecnie również pandemia, co często wiąże się z rezygnacją z naturalnej i potrzebnej dziecku adaptacji, ograniczeniem lub wyłączeniem możliwości zabierania swojej zabawki w ramach pocieszenia, zmniejszeniem możliwości towarzyszenia dziecku przez rodzica itp.

1. CO ZAMIAST PRZYTULANKI?

* Zróbcie zdjęcie ulubionej zabawki, zalaminujcie i włóżcie dziecku do kieszeni, aby mogło je mieć zawsze przy sobie.
* To samo możecie zrobić z Waszym wspólnym zdjęciem.
* Na rączce dziecka narysuj jakiś drobny symbol - serduszko, uśmiech, kwiatek - aby przypominało mu o Tobie. Taki sam symbol możesz mieć narysowany na swojej ręce i ustalić, że za każdym razem jak na niego spojrzycie, to druga osoba będzie Was pozdrawiać w myślach.
* Ubierz dziecku coś, co będzie wyrazem bliskości z rodzicem - bransoletkę, naszyjnik, takie same skarpetki jak mama/tata.

1. JAK UŁATWIĆ DZIECKU WYTRWANIE, GDY TO TRUDNE?

* Powiedz dziecku dokładnie kiedy po nie przyjdziesz. Nie używaj nazw godzin, tylko wytłumacz: "Najpierw będą zajęcia, później zabawa, obiad, a po obiedzie ja będę już czekać na Ciebie"
* Nie obiecuj rzeczy, których nie zrobisz typu: "Mama zaraz wróci, idę tylko do sklepu".
* Ustal (jeśli to możliwe) plan działania na naprawdę trudne chwile: "Jeśli już będzie Ci tak źle, że dłużej nie wytrzymasz, pani zadzwoni po mnie, a ja przyjdę najszybciej, jak to możliwe". Koniecznie ustal to także z wychowawcą, aby poinformował Cię, jeśli zajdzie taka potrzeba.
* Wypełniaj swoje obietnice wobec dziecka, by nie straciło do Ciebie zaufania w tej kwestii. Będzie to skutkowało jeszcze większym lękiem i obawami następnego dnia!
* Po przedszkolu zróbcie razem coś miłego.
* Dziecko prawdopodobnie będzie potrzebowało więcej Twojej uwagi i bliskości po powrocie do domu - pozwól mu na to i nie odpychaj go.
* Nie mówcie cały czas o przedszkolu - zajmijcie się tym, co dzieje się tu i teraz.
* Nie przedłużaj rozstania. Większość dzieci po chwili od rozstania jest już zajętych zabawą. Przedłużanie tej chwili utrudnia im zajęcie się innymi zajęciami.

1. CO POWIEDZIEĆ, GDY JEST TRUDNO?

* Staraj się nie mówić dziecku, że NA PEWNO będzie super, wspaniale i cudownie. Powiedz raczej, co ciekawego może je spotkać: "W przedszkolu jest dużo zabawek i dzieci, możliwe, że znajdziesz tam swoich nowych przyjaciół"
* Nie zaprzeczaj trudnym emocjom dziecka, by nie poczuło, że nie może czuć tego, co czuje: "Nie smuć się, nie płacz, nie wolno się martwić".
* Nazwij to, co prawdopodobnie czuje Twój maluch i opisz to. Dziecko ma wtedy szansę zrozumieć, co się z nim dzieje, a Twoje słowa dodadzą mu sił. Możesz bazować na własnych doświadczeniach - to daje dziecku poczucie, że te uczucia spotykają każdego: "Widzę, że się trochę martwisz. To normalne, że idąc do nowego miejsca nie wiemy, jak będzie. Ja też tak często się czuję - zwykle okazuje się, że później świetnie się bawię."
* Możesz przywołać w pamięci dziecka wspomnienie, gdy czegoś obawiało się, a ostatecznie bardzo cieszyło się z tego, co się stało np.:" Pamiętasz, jak ostatnio wstydziłaś się pójść na zajęcia muzyczne? Po chwili już chętnie grałaś na instrumentach i byłaś bardzo zadowolona po skończonym spotkaniu".
* Po wyjściu z przedszkola opisz to, co czujesz: "Cieszę się, że Cię widzę!"

DODATKOWO:

* Bądź w stałym kontakcie z wychowawcą i wspólnie zastanówcie się, co jeszcze może ułatwić dziecku pobyt w przedszkolu i rozstanie.
* Jeśli trudne chwile się przedłużają, dziecko płacze całymi dniami i niewiele pomaga to możliwe, że nie jest gotowe na pójście do przedszkola, lub jest to dziecko bardziej wrażliwe niż rówieśnicy. Skontaktuj się z psychologiem by dokładniej zastanowić się, co może pomóc Twojemu maluchowi lub jeśli masz taką gotowość - odsuń w czasie moment pójścia dziecka do przedszkola.

Źródło:

https://www.facebook.com/PsychoLogoZabrze/posts/3365066963537140