

Ideę do przedszkola

Przewodnik dla Rodziców
Przedшкоłaków



Pomoże całej
Rodzinie
przygotować się do
nowego etapu, jakim
jest przedszkole

Małgorzata Owczarek

Spis treści

Dlaczego napisałam ten przewodnik?

O mnie

Przygotowanie - Pierwsze rozmowy

Pierwsza wizyta w przedszkolu

Adaptacja

Rutyna i przewidywalność

Pożegnania i powroty

Książki, które polecam

Dlaczego napisałam ten przewodnik?

Przez ponad 4 lata pracowałam jako psycholog, prowadząc zajęcia adaptacyjne dla przyszłych przedszkolaków i ich rodziców. Rozpoczęcie edukacji w przedszkolu traktuję jako proces, który zaczyna się wiele miesięcy wcześniej i do którego warto się przygotować. Jest to duża zmiana zarówno dla dziecka, jak i dla rodziców. Maluch zaczyna funkcjonować w pewnej zorganizowanej grupie społecznej, która nie jest jego rodziną. Uczy się samodzielności, zawiera pierwsze znajomości bez udziału dorosłych, a także poznaje świat z innej perspektywy, bez udziału rodzica u boku.

Dla rodziców pójście do przedszkola ich dziecka, to mieszanka różnych emocji. Może pojawić się radość, że będą mieli trochę więcej czasu, a także nie muszą martwić się o opiekę nad dzieckiem. Równocześnie mogą czuć strach, czy ich dziecku będzie tam dobrze i jak sobie poradzi. Dodatkowo rozpoczęcie edukacji przedszkolnej często oznacza koniec urlopu wychowawczego. Powrót rodzica na rynek pracy po długiej przerwie również budzi sporo obaw i niepewności.

Podczas swojej pracy często rozmawiałam z rodzicami, próbując razem z nimi znaleźć najlepsze rozwiązanie na rodzinne kłopoty związane z adaptacją do przedszkola. To wszystko skłoniło mnie, by zebrać moje doświadczenie, a także wiedzę i w krótkiej formie przedstawić zagadnienia związane z przedszkolem i procesem adaptacji.

Na ręce Was - rodziców oddaję ten miniprzewodnik. Nazwa nie jest przypadkowa - każda rodzina jest inna, ma swój charakter, historię i potrzeby. Zebrane w tej publikacji informacje potraktujcie jako wskazówki, wybierając z nich to co dla Was najlepsze.

O mnie



Nazywam się Małgorzata Owczarek, jestem psychologiem dziecięcym i Mamą niespełna dwuletniego Wojtka.

Na co dzień prowadzę szkolenia dla opiekunów żłobkowych, grupy terapeutyczne dla Dzieci, a także warsztaty i konsultacje przez Skype dla rodziców i osób pracujących z Maluchami.

Przez ponad 4 lata prowadziłam zajęcia adaptacyjne dla przyszłych Przedszkolaków i ich Rodziców, w prywatnych placówkach edukacyjnych.

Tworzę bloga, na którym dzielę się swoją wiedzą i pomysłami na rodzinne kłopoty.

www.malgorzataowczarek.pl

Przygotowanie - Pierwsze rozmowy

Pierwsze rozmowy na temat przedszkola warto rozpocząć na 1-2 miesiące wcześniej. Temat powinien pojawić się naturalnie - „przy okazji”. **Dzieci cenią sobie autentyczność** w dorosłych, jeżeli temat będzie sztucznie narzucony, nie będą chciały kontynuować rozmowy.

Dobrą okazją do rozmowy jest **spacer**. Możecie regularnie chodzić obok „przyszłego” przedszkola. W trakcie takich spacerów zatrzymajcie się, obejrzyjcie budynek, dzieci na placu zabaw. **Możecie wesprzeć** dzieci w tej rozmowie, **prowadząc narrację** na temat tego, co widzicie, np. *„Słyszę brzdęk talerzy. Chyba przedszkolaki jedzą właśnie obiad. Ciekawe, co dobrego jedzą... Masz może pomysł, co je się w przedszkolu na obiad?”* lub *„Bardzo podobają mi się zabawki na tym placu zabaw. A Ty, co o nich sądzisz? Chciałbyś/abyś się, na którejś pobawić?”*



Rozmowa może być częścią **wspólnej zabawy**, np. klockami DUPLO. Wspólnie zbudujcie przedszkole i odgrywajcie scenki, co tam się dzieje. Możecie również wykorzystać ulubione przytulanki, figurki lub lalki.

Wasze opowieści i doświadczenie, które ukryjecie za ciekawą historią, mogą być najcenniejszą formą rozmowy. Jeżeli sami chodziliście do przedszkola, możecie opowiedzieć swoim pociechom, co tam robiliście, czy mieliście ulubionego kolegę/koleżankę, w co lubiliście się bawić. Możecie uzupełnić swoją historię o zdjęcia z przedszkola. Dla dzieci możliwość usłyszenia, że Mama lub Tata również chodzili do przedszkola, zobaczenie Was na zdjęciach, to coś zupełnie nowego i być może bardzo ciekawego. Przy okazji **spędzicie razem czas i lepiej się poznacie**.

Pierwsza wizyta w przedszkolu

Duża część przedszkoli organizuje **dni otwarte** lub **dni adaptacyjne**, by przyszłe przedszkolaki i ich rodzice, mogli poznać miejsce, kadre pedagogiczną i dzieci, z którymi będą spędzały czas.

Warto wybrać się na taką wizytę całą rodziną (rodzice, dziecko i ewentualnie rodzeństwo). Możecie zapytać, dlaczego? **Pójście do przedszkola to zmiana i przygoda, która dotyczy całej rodziny.** Razem z rozpoczęciem przedszkola zmienia się zazwyczaj plan dnia, pojawiają się nowe emocje, kończy się pewien etap życia dziecka i rodziców i zaczyna kolejny.



Podczas pierwszej wizyty w przedszkolu warto zapytać o ważne dla Was i Waszego dziecka kwestie. Poniżej podsyłam kilka przykładowych zagadnień:

Jak wygląda plan dnia? - dla dzieci ważna jest stałość i przewidywalność. Gdy znacie plan dnia, możecie rozmawiać z dzieckiem o przedszkolu, w perspektywie aktywności, które tam będą.

Czy jest leżakowanie i czy jest obowiązkowe? Czy istnieje jakaś alternatywa, by dzieci mogły się wyciszyć i odpocząć? - nie wszystkie dzieci śpią w ciągu dnia. Perspektywa leżakowania i obowiązkowego spania bywa dla dzieci, a także rodziców stresująca. Coraz więcej przedszkoli odchodzi od obowiązkowego leżakowania, zastępując je „cichymi zabawami”, podczas których dzieci czytają, rysują, leżą i odpoczywają według swoich potrzeb.

Czy w przedszkolu jest na stałe psycholog? - stała współpraca psychologa z zespołem pedagogicznym jest moim zdaniem dużym atutem. Specjalista może prowadzić indywidualne konsultacje dla dzieci i rodziców, jeżeli jest taka potrzeba. Psycholog przedszkolny prowadzi również często obserwację całej grupy i poszczególnych jej członków, by wesprzeć zespół pedagogów w tworzeniu programu pracy.

Jak wygląda propozycja zajęć dodatkowych? - a dokładnie, ile tych dodatkowych zajęć jest. Czy codziennie w programie przedszkolnym są dodatkowe zajęcia i jak są rozłożone w czasie. Osobiście uważam, że przedszkole to czas zabawy i wchodzenia w interakcje społeczne z rówieśnikami. Karate, język angielski, czy balet powinny stanowić miły dodatek do tych aktywności. Dodatkowo warto porozmawiać z dzieckiem, czy chce chodzić na dodatkowe zajęcia, jaki rodzaj aktywności mu się podoba.

Czy wyjścia na dwór odbywają się codziennie, niezależnie od pogody? - ważne jest, by dziecko miało codzienne aktywności na świeżym powietrzu. Codzienne spacerowanie lub zabawy na świeżym powietrzu, wpływają na lepszą pracę mózgu. Poza tym, podczas takich aktywności, dzieci zmieniają otoczenie, co również działa na ich percepcję i poczucie wypoczęcia.

Nie bójcie się zadawać pytań podczas wizyty w przedszkolu. Zostawiacie tam swoje dziecko, także macie prawo pytać o wszystkie kwestie, które są dla Was istotne.

Zastanówcie się, jakie aspekty są dla Was ważne i stwórzcie sobie listę pytań, obszarów, o które chcielibyście zapytać (higiena, samodzielność, czas wolny, wyjścia, zaangażowanie rodziców w sprawy przedszkola, zespół pedagogiczny etc.)

Adaptacja

Adaptacja to proces **przystosowania** się do określonej **sytuacji** lub miejsca. Dla **Maluchów** proces adaptacji do przedszkola jest niezwykle **istotny**. To czas, gdy poznają nową rzeczywistość i uczą się w niej być.

Niektóre przedszkola organizują **tygodnie** lub dni **adaptacyjne**. Zachęcam Was, żebyście korzystali z tego czasu i wybrali się na takie zapoznanie. Dlaczego? Będzie to **okazja** do **poznania** innych **dzieci**, które tak samo jak Wasze stają przed nową sytuacją. Maluchy mogą poznać się i poczuć, że nie tylko one zaczynają coś nowego. Dla dorosłych to okazja, by **poznać** innych **rodziców**, a także na spokojnie przyjrzeć się **funkcjonowaniu** przedszkola. Jest to okres, gdy można wspólnie wejść w rytm przedszkolny, towarzysząc dziecku w pewnych "ramach".



W ramach adaptacji do przedszkola zachęcam Was do wypracowania sobie **rytmu** dnia, który będzie zgodny z tym **przedszkolnym**. Przyjrzyjcie się sobie i dziecku, o której musicie wstać, by na spokojnie przygotować się do wyjścia. Spróbujcie wprowadzić **stałą** godzinę **snu**, a także **wieczorny rytuał**. Może pomoże Wam to lepiej odnaleźć się w przedszkolnej rzeczywistości.

Proces adaptacji może być **pełen** różnych, chwilami skrajnych **uczuc**. W trudnych chwilach zastanówcie się, **jak** się **czujecie** i dlaczego. **Pomóżcie** również **dzieciom** w **nazywaniu** uczuc. Świadomość swoich emocji pomaga w poradzeniu sobie ze stresem i niepewnością. Pomocna może się okazać lista uczuc i emocji, którą przygotowałam na blogu:
<http://malgorzataowczarek.pl/2018/02/05/lista-uczuc-i-emocji-do-wydrukowania/>

Rutyna i przewidywalność

Przewidywalność zdarzeń i rutyna dają dziecku **poczucie kontroli** nad sytuacją i pomagają mu zbudować **poczucie bezpieczeństwa**. Dlatego tak ważny jest stały plan dnia w przedszkolu, który może stanowić, szczególnie na początku, pewną **bazę**.

Tak jak już wspomniałam, dzieci nie potrafią korzystać z **określeń czasowych** (godzina, pięć minut etc.). Stałe elementy dnia pomagają zatem w określaniu następujących po sobie **zdarzeń**, np. po śniadaniu odbywają się wspólne zabawy, a po obiedzie przychodzi mama lub tata. Dzieci mogą bazować na takich stałych elementach, **osadzają się** w nowej rzeczywistości.



Dodatkowo taka przewidywalność pomaga dzieciom w poradzeniu sobie ze **stresującymi sytuacjami**, takimi jak na przykład spóźnienie. Maluch, który nie zdążył z rodzicami na przedszkolne śniadanie może szybko "wejść do grupy", wiedząc, że zawsze po śniadaniu jest na przykład zabawa wspólna.

Z kolei dla Was - rodziców, rutyna może być pomocna przy **kontrolowaniu czasu** potrzebnego na pożegnanie i wyjście do pracy.

Pożegnania i powroty

Na początku pożegnanie może być **trudnym doświadczeniem** zarówno dla Was - rodziców, jak i dziecka. Poniżej omówię kilka kwestii, które mogą być dla Was pomocne.

Tak jak wspomniałam, dzieci nie rozumieją **pojęć czasowych**. Rozmawiając z nimi o powrocie warto, żebyście operowali pewnymi zdarzeniami, które będą wyznacznikami Waszego przyścia, np. przyjdę po obiedzie, przed leżakowaniem, po podwieczorku. W ten sposób dzieci, nie znając się na zegarku, będą wiedziały kiedy przyjdziecie. **Ważne jest, aby dotrzymać słowa dotyczącego powrotu.**

Żegnając się z dzieckiem, **nie poganiajcie go**. Może potrzebować czasu, by zebrać się i wejść do sali. Dlatego na początku **uwzględnijcie** w swoich planach czas na **dłuższe pożegnanie**. Pośpiech, poganianie dziecka lub Wasz **niepokój** związany z ewentualnym spóźnieniem do pracy, będą powodowały napięcie, a także **utrudnią** Wam i dziecku pożegnanie.



Pomocne, przy pożegnaniu, mogą się okazać takie **zwroty**: *Dobrej zabawy!* *Miłego dnia! Baw się dobrze.* Takie słowa to dla dziecka **informacja**, że przedszkole to miejsce, gdzie może **miło** spędzić czas i **dobrze się bawić**.

Nie znikajcie bez pożegnania. Niektórzy rodzice wykorzystują sytuację, gdy dziecko odwróci się, by wyjść z sali. Odradzam takie działanie.

Nagle, nieuprzedzone zniknięcie, to dla dziecka ogromny stres. Maluchy i tak postawione są przed wieloma nowymi sytuacjami. Nagłe zniknięcie, gdy dziecko odwróci się lub odważy podejść do zabawki, jest dla niego komunikatem: **Odważyłeś się, więc Cię zostawiam.** Efekt może być **odwrotny** - przy następnej sytuacji, maluch nie będzie chciał Was **puścić**.

Uprzedźcie swoją pociechę, że wychodzicie. Nie oznacza to, że nie będzie protestować, ale **będzie przygotowana** i może szybciej odnajdzie się w nowych okolicznościach.

Pożegnajcie się jeden raz. Nie odwlekajcie mówiąc: *Ale teraz to już naprawdę idę.* Dawanie takiego komunikatu, za którym nie idzie działanie, może powodować w dziecku **zagubienie**.

Okłamywanie dziecka również nie pomaga w procesie pożegnania. Mówienie: *Mama pójdzie po coś do auta i zaraz wróci.* - jeżeli nie jest prawdą, sprawia, że dziecko czuje się **oszukane** i powoduje jeszcze większy **niepokój**.

Książki, które polecam:

Tupcio Chrupcio. Przedszkolak na medal., Eliza Piotrowska, wyd. Wilga.

W przedszkolu. Wandrey Guido, wyd. Czarna Owieczka.

Kicia Kocia w przedszkolu. Anita Głowińska, wyd. Media Rodzina.

Uśmiech dla żabki. Przemysław Wechterowicz i Emilia Dziubak, wyd. Ezop.

Ja nie chcę do przedszkola. Stephanie Blake, wyd. Dwie Siostry.

Rok w przedszkolu. Przemysław Liput, wyd. Nasza Księgarnia.

To co najbardziej lubię... w przedszkolu. Trace Moroney, wyd. Debit.



Zakończenie

Dziękuję, że sięgnęliście po mój przewodnik. Mam nadzieję, że znaleźliście w nim kilka wskazówek, które pomogą Waszej rodzinie rozpocząć przygodę z przedszkolem.

Jeżeli nie znaleźliście w mojej publikacji odpowiedzi na nurtujące Was pytania, zapraszam do kontaktu lub umówienia się na konsultację indywidualną przez Skype.

Możemy również spotkać się w Malinowie, gdzie prowadzę warsztaty rodzicielskie, których celem jest lepsze zrozumienie siebie, jako Rodzica, a także swojego Dziecka.