

Drogi rodzicu 3- latka!

Wrzesień to miesiąc, w którym Twoje dziecko stawia swoje pierwsze kroki w przedszkolu. Czas spędzony w przedszkolu może być dla niego bardzo owocny; może pozytywnie wpłynąć na jego rozwój i zapewne ukształtuje go w pewien sposób. **Niemniej początki mają to do siebie, że zazwyczaj bywają trudne.** Jeśli zastanawiasz się, jak wesprzeć dziecko (i siebie) w czasie adaptacji, pamiętaj o kilku ważnych kwestiach.

- ✓ Staraj się **zachować spokój podczas rozstań z dzieckiem.** Ono może (ale nie musi) przeżywać wiele trudnych uczuć (takich jak: strach, niepewność, tęsknotę) i potrzebuje mieć obok siebie spokojnego dorosłego, który te uczucia rozumie i daje dziecku wsparcie. Jeśli Ty będziesz niespokojny/a, dziecko to wyczuje i będzie mu trudniej w czasie rozstania.
- ✓ **Obserwuj swoje dziecko podczas rozstań:** nie przedłużaj ich jeśli dziecko tego nie potrzebuje (są maluchy, którym w zupełności wystarcza jeden całus na pożegnanie), ale też nie skracaj na siłę, jeśli czasami dziecko nie jest gotowe na wejście do grupy. Naprawdę warto poświęcić 10 minut więcej na pożegnanie i zaprowadzić do sali spokojne dziecko, niż w pośpiechu „oddawać” zapłakanego malucha.
- ✓ **Pierwszym rozstaniem mogą towarzyszyć łzy Twojego malucha i to jest w porządku!** Nie mów dziecku, że ma być „dzielne”, że „takie duże dzieci już nie płaczą” albo że „nic się takiego nie dzieje”. Dla Twojego dziecka bardzo dużo się dzieje – ono rozstaje się na dłuższy czas z Tobą – ukochaną mamą albo ukochanym tatą i zostaje w obcym miejscu. Potrzebuje „wyrzucić” z siebie cały ten niepokój, a może nawet przerażenie. Płacz właśnie temu służy. Jest też komunikatem do Ciebie „potrzebuję pomocy”.
- ✓ Jeśli Twój 3- latek płacze i jest wystraszony, posiedź obok niego, pogłaszcz go po głowie, przytul czule, powiedz spokojnym głosem „widzę, że jest Ci trudno”. **Nie musisz dużo mówić, tłumaczyć, wyjaśniać – wystarczy, że będziesz przy dziecku i zachowasz spokój.**

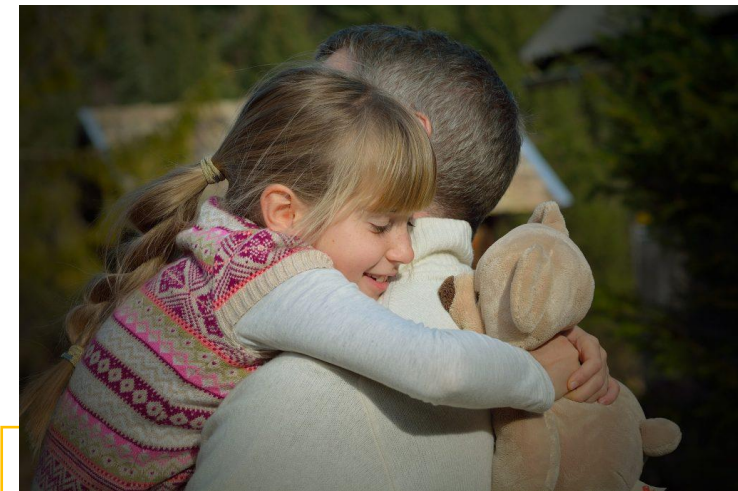


PORADNIA PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNA NR 18

ul. Koncertowa 4, 02 – 787 Warszawa

www.ppp18war.home.pl; ppp18@edu.um.warszawa.pl tel: 22 855-64-00 tel/fax 22 643-78-08;

- ✓ Pamiętaj, że na początku Twoje dziecko może za Tobą bardzo tęsknić. Będzie z ogromną nadzieją i niepewnością wyczekiwać Twojego powrotu. **Dlatego lepiej jest wprowadzać dziecko do przedszkola stopniowo** – zaczynać od krótszych pobytów (np. 2, 3- godzinnych) i z czasem je wydłużać.
- ✓ Sporej grupie dzieci pomaga, gdy idąc do przedszkola **mogą mieć przy sobie swoją ukochaną maskotkę albo kocyk**, który przypomina dom / rodzica. Jeśli Twoje dziecko ma takiego ukochanego misia, warto pozwolić mu, by miało go ze sobą podczas adaptacji do przedszkola. Mając przy sobie „kawalek domu” łatwiej będzie mu się z Tobą rozstać.
- ✓ **Nie okłamuj dziecka!** Nie mów mu, że „wychodzisz tylko coś sprawdzić”, a wrócisz za kilka godzin. W tym trudnym dla siebie czasie, dziecko musi czuć, że może Ci ufać i że go nie zawiedziesz. Pożegnaj się z dzieckiem i powiedz mu prawdę – że idziesz do pracy i przyjdiesz na przykład „po leżakowaniu” (nie mów „o 14.00”, dla 3- latka czas to abstrakcja). I zawsze dotrzymuj słowa!
- ✓ **Pamiętaj, że każde dziecko jest inne i inaczej może przechodzić przez adaptację.** Jednemu zajmie ona kilka dni, inne będzie potrzebowało kilka miesięcy. Bądź cierpliwy. Nie porównuj syna/ córki z innymi dziećmi. Nie mów: „Zobacz jak Zosia ładnie wchodzi do przedszkola!”. To tylko niepotrzebnie zestresuje malucha.
- ✓ Po odebraniu dziecka z przedszkola okaz radość z ponownego spotkania. Postaraj się także spędzić z nim dużo czasu – rozmawiaj z dzieckiem, pobaw się, poczytajcie razem książeczkę, idźcie na spacer albo plac zabaw. **Pozwól się sobą nacieszyć stęsknionemu za Tobą 3- latkowi!**
- ✓ Jeśli widzisz, że to Ty bardziej przeżywasz rozstanie z dzieckiem niż ono samo – bardzo się o nie niepokoisz, trudno Ci zaufać, że dziecko sobie poradzi, smutno Ci bez dziecka i nie możesz myśleć o niczym innym, **zaopiekuj się sobą – porozmawiaj o swoich przeżyciach z bliskim Ci dorosłym (partnerem/ką, przyjacielem, kimś z rodziny).** Pamiętaj też, że **zawsze możesz zapisać się na konsultację z psychologiem Poradni.** Taka pomoc jest nieodpłatna.



Opracowała: Justyna Kobyra, psycholog dziecięca, PPP nr 18

PORADNIA PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNA NR 18

ul. Koncertowa 4, 02 – 787 Warszawa

www.ppp18war.home.pl; ppp18@edu.um.warszawa.pl tel: 22 855-64-00 tel/fax 22 643-78-08;

