

Warszawa, 24.03.2021

Drodzy Rodzice Przyszłych Przedszkolaków!

Gdy za oknem świat szykuje się do wiosny, to znak, że dla niektórych dzieci i rodziców zbliża się nieuchronnie czas rozpoczęcia przedszkola. Dla większości dzieci to będzie pierwsze poważne zetknięcie z miejscem, w którym trzeba oderwać się od bezpiecznej bliskości rodziców i dotychczasowych przyzwyczajeń.

Dotychczas moje pogadanki dla rodziców dotyczyły zwykle procesu adaptacji i tego, jak ją dziecku ułatwić i zminimalizować ryzyko problemów emocjonalnych. Od kilku lat wraz z nauczycielkami obserwujemy inny ważny temat – przygotowanie dziecka do przedszkola. O ile nikt nie ma wątpliwości co do tego, że konieczne jest przygotowanie do nauki szkolnej (gotowość szkolna, dojrzałość edukacyjna), o tyle przygotowanie do rozpoczęcia przedszkola nie znajduje już tak powszechnego zainteresowania.

Tymczasem od lat obserwujemy, że we wrześniu przychodzi do przedszkola coraz większa liczba dzieci nieprzygotowanych do sprostania wymaganiom nowej, trudnej sytuacji. Co to oznacza? To dzieci, które nie zgłaszają potrzeb fizjologicznych, do przedszkola przychodzą zaopatrzone w pieluchę, nie potrafią korzystać z toalety, w tym z umywalki. Często nie jedzą samodzielnie, nie radzą sobie przy stole podczas posiłków, nie posługują się łyżką. Nie podejmują czynności ubierania/rozbierania się w podstawowym zakresie. Nie potrafią używać kredki, nie lepią z plasteliny, nie potrafią się bawić zabawkami (lub nie podejmują takiej zabawy). Mają niewłaściwe nawyki żywieniowe. Zdarzają się dzieci, które nie respektują granic, poleceń nauczyciela, nie podporządkowują się, unikają kontaktu z dziećmi (różne mogą być tego przyczyny). Oczywiście większe trudności adaptacyjne mają dzieci bardzo wrażliwe, lękowe, z problemami zdrowotnymi, rozwojowymi (np. opóźniony rozwój mowy) – tu jednak przyczyny często są obiektywne.

Pod określeniem „przygotowanie do przedszkola” rozumiemy m.in. szereg umiejętności, których dziecko zostało nauczone. Z naszych obserwacji i rozmów z Rodzicami wynika, że wielu z Państwa zakłada, że to właśnie przedszkole wszystkiego tego od początku nauczy Wasze dzieci. Jest to racja częściowa, bowiem rolą nauczyciela jest m.in. rozwijanie zainteresowań dzieci, ćwiczenia poznawcze i fizyczne – dbałość o harmonijny rozwój, wspieranie w relacjach z rówieśnikami, wspieranie w trudnych emocjach, uczenie wierszy i piosenek, pokazywanie świata, tłumaczenie zjawisk przyrody, rozwijanie kreatywności, wprowadzanie w świat liczb, kolorów, kształtów..., modelowanie zachowań społecznych, uczenie współpracy z innymi, uczenie bezpiecznych zachowań w grupie i dbanie o bezpieczeństwo wszystkich dzieci, i – oczywiście - POMAGANIE dzieciom we wszystkich wcześniej wymienionych czynnościach. Czyli wspieranie Rodziców w trudnym procesie wychowania. Czy widzą tu Państwo jeszcze przestrzeń na zmienianie pieluch?

Drodzy Rodzice - kilka konkretnych słów o owym „przygotowaniu”:

1. Rozpoczynanie treningu toaletowego/higienicznego lub – jak inni nazywają – treningu czystości, w lipcu, tuż przed pójściem do przedszkola to zdecydowanie za późno. Na spokojny trening potrzebujesz co najmniej pół roku. Naucz dziecko korzystać z toalety, bo w przedszkolu nie ma nocników. Nie udziwniaj sytuacji fantazjami. Potrzebny jest czas i spokój.
2. Przy stole, podczas jedzenia – traktuj dziecko tak, jak sam chciałbyś się czuć – talerz, łyżka, może być serwetka. Już ok. 2-letnie dziecko ma możliwości rozwojowe wystarczające do tego, aby opanować chwyt łyżki! Pamiętaj – to co wokół talerza i na ubraniu jest niczym w porównaniu z wysiłkiem, jaki dziecko podejmuje.
3. Smoczki i picie z butelki przez smoczek – mam nadzieję, że to mają już Państwo za sobą. Kubki – niekapki to wynalazki dla rodziców, nie dla dzieci.
4. Ubieranie/rozbieranie – nauczanie i przyzwyczajanie do samodzielności w tym zakresie, to już połowa sukcesu adaptacyjnego. Sama czynność jest do opanowania przez większość dzieci. Przyzwyczajanie do samodzielności – jest po stronie rodziców. Nie wyręczaj dzieci, gdy nie trzeba, bo radość z samodzielności zostanie wyparta przez niechęć i upodobanie do wygodnictwa.
5. Już dwulatek może i powinien rysować, kreślić, bawgrać, lepić, słuchać książek, budować, konstruować. Poza tym – dużo biegać na powietrzu, spontanicznie kreować zabawy ruchowe. Jak najdłużej i najdalej trzymaj dziecko od mediów elektronicznych. To nie są zabawki, nie przyda mu się to w procesie przygotowania do przedszkola.
6. Naucz dziecko zabawy, bawić się różnorodnie. Pokazuj, proponuj, nie zawsze musisz w niej uczestniczyć. Naucz dziecko zabawy w pojedynkę – stopniowo i cierpliwie, będzie w przyszłości umiało „zająć się sobą” – to się czasem w życiu przydaje.
7. Trzylatki mają w przedszkolu poobiedni odpoczynek. Jeśli Twoje dziecko już tego nie potrzebuje (czy na pewno?) – wprowadź co najmniej kilka miesięcy wcześniej zwyczaj południowego wyciszenia w pozycji leżącej. Do września dziecko może się przyzwyczaić. Dotyczy to także innych elementów organizacyjnych przedszkola, np. pory jedzenia posiłków.
8. Przyzwyczaj dziecko do odpowiedniej dla niego porcji snu nocnego, 10 godzin to czas optymalny na regenerację mózgu. Jeśli dziecko jest bardzo ruchliwe, pobudliwe – ostatnie 2 godziny aktywności wieczornej powinny być mniej dynamiczne, wyciszające.

Rodzicu Trzylatka!

Jeśli jeszcze nie podjąłeś tematu przygotowania do przedszkola – to właśnie jest na to pora. Mózg Waszego dziecka musi wytworzyć miliony nowych połączeń neuronalnych, aby ono mogło nauczyć się tych arcytrudnych czynności i umiejętności! Proszę jednak pamiętać, że tzw. przygotowanie do przedszkola (a może do życia?) odbywa się już, od początku życia dziecka, poprzez jego doświadczenia. Czyli to jak się nim opiekujesz, ile masz dla niego czasu, jak ten czas spędzacie, czy dajesz dziecku oparcie i poczucie bezpieczeństwa, czy szanujesz jego

uczucia, czy stosownie do jego rozwoju dajesz mu szansę na samodzielność, czy zapewniasz kontakt z innymi dziećmi, mądrze i z umiarem dobierasz zabawki, czy stawiasz granice nie czekając aż wyrośnie z niewłaściwych zachowań....? Na kondycję, w jakiej trzylatek rozpocznie przygodę z przedszkolem składają się całe jego trzy lata. Oczywiście pamiętamy, że rozwój dziecka, w tym tempo rozwoju, jest jego indywidualną, niepowtarzalną charakterystyką. Czasem jest trudniej i wolniej. Ale o tym Państwo dobrze wiecie. Jak i to, że w pandemii wszystko jest znacznie trudniejsze.

Pozostańcie, Państwo, z Rodzinami w zdrowiu. Powodzenia.

Krystyna Poręba – psycholog przedszkolny

W Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej nr 9 w Warszawie.

Kilka propozycji lektury, może zainspirują w rodzicielskich zmaganiach:

Martin Herbert – Trening czystości małego dziecka – Gdańskie Wyd. Psychologiczne

Wojciech Kołyszko – Smok Lubomił i tajemnice złości - „

Wojciech Kołyszko - Pogromca potworów i magia strachu - (może dla nieco starszych)

Robert MacKenzie – Kiedy pozwolić? Kiedy zabronić?