**Pożegnanie z dzieckiem w przedszkolu – dlaczego jest tru**dne?



Co sprawia, że maluchy płaczą? Teoretycznie, wszystko przygotowane jest tak, by zachęcić dziecko do przebywania w przedszkolu – kolorowe sale, zabawki, uśmiechnięte panie. Jednak wrześniowe maluszki zawsze dają do wiwatu. Gdy tylko przekraczają próg przedszkola ich “śpiew” rozbrzmiewa w całej placówce.

Gdy nadchodzi pierwszy dzień dłuższego rozstania, dziecko wpada w panikę. Nie mieści mu się w głowie, że nagle zaistniał jakiś tak ważny powód, by miało ono rozstać się z mamą – przecież do tej pory chodzili razem na plac, na zakupy, do babci, naprawić auto,… wszędzie! Czemu to się tak nagle zmieniło? Dziecko nie ma szans tego zrozumieć. Chwila namysłu pozwala jednak na szybkie wnioski: nie wiem, nie podoba mi się to, boję się! I oto gotowa recepta na strumienie łez płynące z oczu.

**Pożegnanie z dzieckiem – kto boi się bardziej?**

Krótka obserwacja wystarczy, by zrozumieć, że niekoniecznie tylko dziecko wpadnie zaraz w panikę. Często rozstanie z dzieckiem w przedszkolu to pierwszy moment w życiu rodziców, gdy doświadczają przerażenia swoich maluchów. Często dzieci w rozpaczy, nie rozumiejąc sytuacji, przekonują rodziców wzruszającymi frazami: “Obiecuję, już będę grzeczna, ale nie zostawiaj mnie!”, “Mamo, już mnie nie kochasz? Wróć, proszę!”  – rodzice miękną i wracają, przecież nie zostawią dziecka w przekonaniu, że przestali je kochać. W końcu, ocierając łzy, swoje i dziecka, wychodzą i czatują pod oknem, nasłuchując czy dziecko się uspokaja i ze zgrozą stwierdzają, że kolejne 10 minut płacze.

Wtedy przychodzi czas na wątpliwości – może to nie był dobry pomysł, może to nieodpowiednie przedszkole, pani sobie nie radzi? Klasyka gatunku w temacie “Wrzesień”. Czy winić rodziców za ich niejednokrotnie bezwzględne pytania i szpiegowskie zapędy (stanie przy oknie, za drzwiami, nasłuchiwanie i podglądanie)? Nie, to oczywiste. To trudny moment nie tylko dla dziecka, ale i dla rodzica. Często po raz pierwszy w życiu rodzic przekazuje życie swojego maluszka w opiekę nieznajomej dorosłej osoby.

**Pożegnanie z dzieckiem – żłobek i przedszkole**

Choć na ogół dzieci, które mają za sobą już edukację w żłobku, szybciej przyzwyczajają się do nowych warunków, bywa i tak, że te, które nie płakały w żłobku, zaczynają płakać w przedszkolu. Czemu? Dojrzewają i co raz więcej rozumieją – wiedzą, że mama wcale nie przyjdzie tak bardzo szybko, jak mówi, wiedzą, że zwykle przychodziły gdzie indziej, a teraz sytuacja się zmienia. To może zestresować nawet najbardziej dziarskiego malca po kilkuletniej edukacji w żłobku.

Smutek dzieci i ich niepokój są normalne. Nie unikniemy ich.

**Pożegnanie z dzieckiem – jakie? KRÓTKIE!**

Przeciąganie pożegnania bardzo utrudnia rozstanie dziecku. Długie dyskusje przy drzwiach, przedłużane uściski, pożegnania i powroty dziecka sprawiają, że sytuacja staje się trudna dla wszystkich stron – zarówno rodzica, dziecka, jak i nauczyciela. Dziecko, choć malutkie, będzie próbowało wykorzystać wszystkie możliwe sposoby, by zatrzymać rodzica i wplątywanie się w wyjaśnienia potęguje tylko stres i nadzieję na to, że jakimś cudem rodzic jednak zostanie. Co więc zrobić? Zachować spokój, pożegnać się i przekazać dziecko nauczycielowi.

**Rutyna**

Warto umówić się z dzieckiem na *sposób pożegnania* i trzymać się przyjętej zasady. To może być cokolwiek, co odpowiada rodzicowi i dziecku, np. kiedy dziecko jest już przebrane „buziak, przytulas, piąteczka i lecisz do pani ”. Pierwszego dnia ciężko mówić o rutynie, ale po jakimś czasie dziecko zacznie się przyzwyczajać, a rozstanie będzie łatwiejsze.

**Pozytywne komunikaty**

Kiedy mówimy dziecku „Nie bój się!”, to właściwie wtedy uświadamiamy mu, że jest w ogóle czego się bać. Strach w naszym głosie, żal i współczucie nieświadomie sprawiają, że dziecko utwierdza się w przekonaniu, że dzieje mu się krzywda. Spokojnie! Nic złego się nie wydarzy! Niech dziecko czuje to również od rodzica. „Będzie fajnie! Miłej zabawy! Baw się dobrze! Miłego dnia!” – te słowa wypowiedziane z uśmiechem pomogą dziecku pozytywnie nastawić się do nowej sytuacji.

**Mówienie prawdy**

Kiedy mówimy: *„Mamusia pójdzie na chwilę do samochodu i za chwileczkę wraca”*, oszukujemy, a dziecko szybko się zorientuje, że nie może ufać rodzicowi. Brak zaufania do rodzica przekłada się na brak zaufania wobec nowej pani i przedłuża proces adaptacji dziecka. „Ucieczka rodzica”, gdy dziecko zajmie się zabawą i odwróci swoją uwagę działa tak samo i nie przynosi pozytywnych efektów. Co zatem powiedzieć? „Przyjdę po Ciebie zaraz po pracy!”, “Przyjdę po Ciebie po obiedzie!”  – szczególnie druga wersja jest pomocna dla dziecka. Może ono nie orientować się czym jest praca, ile to trwa, a obiad jest konkretnym punktem w czasie i dziecko szybko odkryje, że mama mówi prawdę, jest punktualna, więc może być spokojne.

**Cierpliwość i wrażliwość**

Okres adaptacyjny potrafi być burzliwy i długi. Wiele zależy od rodzica i nauczyciela, ale jeszcze więcej od wrażliwości dziecka, która jest od nas niezależna. Warto więc uzbroić się w cierpliwość, pozytywnie nastawić i być wsparciem dla malucha. Krzyk i negatywne komunikaty („Jak nie przestaniesz płakać, to zabieram misia do domu”) tylko pogarszają sytuację. Pomocna może okazać się ulubiona zabawka dziecka i wspólne wybieranie jej przed wyjściem. To mały element domu, którym dziecko doda sobie komfortu.

**Wejście do sali na własnych nogach**

To bardzo ważne, by dziecko weszło do sali na własnych nogach, a nie na rękach rodzica. Moment „wyrywania dziecka” z objęć mamy jest nieprzyjemny dla każdej ze stron – dziecka, rodzica i nauczyciela. Dziecko zaczyna widzieć w nauczycielu osobę, która siłą odbiera je mamie, niczym okrutny porywacz. Dużo przyjemniej dla nauczyciela i dziecka przejąć rączkę dziecka i uściskać je od wejścia. Buduje to zaufanie dziecka do nowej znaczącej osoby dorosłej w jego życiu.

**Niezbędne w wyprawce przedszkolaka są:**

* **Pościel** - (kołderka i poduszka) - podpisana imieniem i nazwiskiem.
* **Piżamka** - (nawet jeśli twoje dziecko lubi drzemki w tym, w czym chodzi, przebieranie się w piżamę to ważny element nauki ubierania, higieny i odróżniania czasu przeznaczonego na sen. Piżamką do przedszkola może być T-shirt i spodenki lub legginsy)- podpisana imieniem i nazwiskiem.

**Pościel i piżamka zapakowane w podpisane foliowe torby-( wg wytycznych Sanepidu)**

* **Worek** - komplet ubrań na zmianę, czyli: spódnica na gumkę/spodnie, majteczki, skarpetki, ewentualnie rajstopki, T-shirt z krótkim i długim rękawem, rozpinana bluza lub sweter. Najważniejsze! Wszystkie ubrania łatwe do samodzielnego zakładania i zdejmowania- podpisany imieniem i nazwiskiem.
* **Kapcie na zmianę** - wygodne, takie by maluch mógł je sam założyć i zdjąć, oddychające, z gumową podeszwą, trzymające stabilnie stopę dziecka i chroniące przed urazami.
* Tekturowa teczka A4 na gumkę.
* Mokre chusteczki oraz pudełko chusteczek higienicznych
* Pampersy