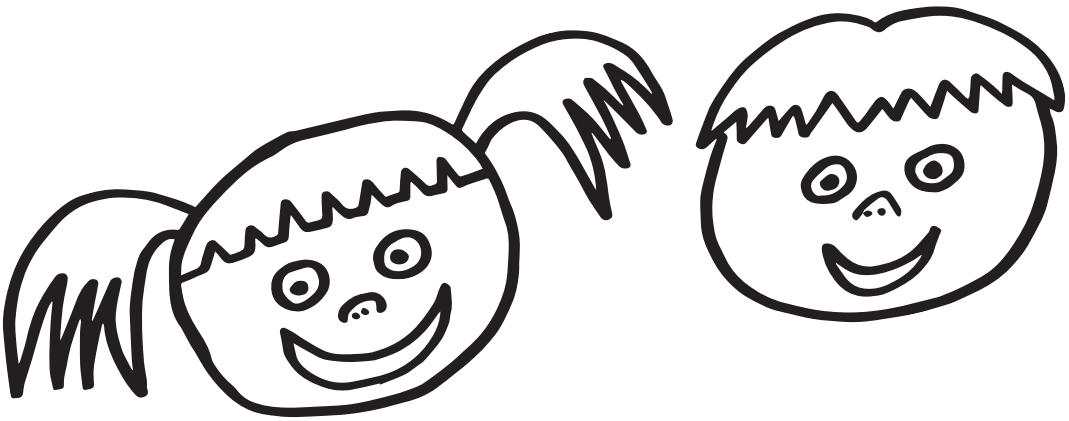
REKOMENDOWANA PRZEZ AAK od 2003 AKADEMIA AKTYWNYCH I KREATYWNYCH RODZICÓW I PSYCHOLOGÓW

Joanna Pasowska-Serek

INSPIRUJĄCY PRZEWODNIK DLA PRZYSZŁYCH PRZEDSZKOLAKÓW I ICH RODZICÓW



Kraków 2014

© Joanna Pasowska-Serek 2014

Ilustracje: Anna Kasprzyk

Przygotowanie do druku:

Qualay
quality in layout...

www.qualay.pl

Wydanie I
Kraków 2014

Od Autorki

Kiedy miałam 3 lata, Rodzice zapisali mnie do przedszkola. Do dziś pamiętam, jak codziennie, bardzo wcześnie rano (było jeszcze ciemno), tato mnie tam zanosił. Byłam pierwszym dzieckiem w przedszkolu, nie było jeszcze pani wychowawczyni. Zanim wszyscy przyszli, opiekowała się mną pani woźna, która pozostała jedynym dobrym wspomnieniem tego czasu. Płakałam codziennie. Nie chciałam chodzić do przedszkola. Było mi źle rano i wieczorem, gdyż wiedziałam, co czeka mnie następnego dnia. Chodziłam do przedszkola rok i cały rok płakałam. Pamiętam jego zapach, ogromne pomieszczenia, leżaki, piżamę, w którą przebieraliśmy się, kiedy był czas poobiedniego odpoczynku. Moja podpisana piżama i koc, jak również przebieranie się, kojarzyły mi się z domem. I nie mogłam zrozumieć, dlaczego mam to rozbić (do dziś jest to dla mnie niezrozumiałe). Czy zostanę tu na noc? Jak mogłam odpocząć, kiedy w mojej głowie szalał niepokój. Pamiętam też zasłony, które były w sali. Były ładne i kolorowe, ale ja ich nienawidziłam.

Pani woźna była życzliwą mi osobą. Przytulała mnie wtedy, gdy płakałam, poświęcała mi swój czas i uwagę. Nie pamiętam sytuacji, w których poczułam się zauważona przez panią wychowawczynię.

Pamiętam moje łzy, fartuszek i okropną samotność, anonimowość w olbrzymim gmachu, jakim było moje przedszkole, pośród wielu innych zagubionych maluchów.

Kiedy mój syn miał iść do przedszkola, wpadłam w panikę. Wspomnienia z przedszkola powróciły. Jako matka chciałam mu oszczędzić takich przeżyć. Jednocześnie miałam świadomość, że chcę pomóc mu wejść w świat przedszkola. Do dziś sama nie wiem jak, ale znalazłam w sobie dość siły, aby pokonać traumę z dzieciństwa i być wsparciem dla mojego dziecka. Udało się i wiem, ze mój syn zupełnie inaczej będzie wspominał ten czas.

Pracując z dziećmi i ich rodzicami w Akademii Aktywnych i Kreatywnych razem z Anią Kasprzyk zrozumiałyśmy, że wielu rodziców ma taki problem, jaki miałam ja. Dlatego wymyśliłyśmy warsztaty dla rodziców – o tym, jak przygotować dziecko do przedszkola. Skorzystało z nich wiele osób. Teraz oddaję Wam do rąk książeczkę, w której podaję pomysły na to, jak siebie i dziecko przygotować do przedszkola. Tak, dobrze przeczytałeś – siebie. Rodzic odgrywa w tym wydarzeniu ogromną rolę. To, co mówi, robi, jaka jest mowa jego ciała, działa na dziecko. Zachowanie rodzica (w szerokim tego słowa znaczeniu) może pomóc lub przeszkodzić dziecku w kolejnym etapie rozwoju, jakim jest zostanie

przedszkolakiem. Pragnę, aby książeczka stała się inspiracją dla rodziców i pobudziła ich do refleksji.

Jest to równocześnie książeczka dla dzieci. Bohaterem części dedykowanej dzieciakom jest dziewczynka, która już niedługo pójdzie do przedszkola. Część dla Rodziców przeplata się z częścią dla dzieciaków.

Miłej lektury, mądrych wyborów i szczęśliwych momentów dla małych przedszkolaków i ich rodziców.

Joanna Pasowska-Serek

Ta książeczka należy *do* . . . . . .

Dokonaj ważnych wyborów

Mamo, Tato,

przygodę z przedszkolem rozpocznij od siebie. Dzieci obserwują i naśladują zachowania rodziców, odczytują nasze uczucia. Są jak anteny wychwytujące sygnały. Jeśli rodzic nie jest na coś gotowy, czuje niepokój, smutek, zdenerwowanie, jest nieszczęśliwy, dziecko prawdopodobnie też będzie się tak czuć.

Zanim dziecko wprowadzisz w temat przedszkola, zastanów się, które przedszkole wybrać. Porozmawiaj ze znajomymi, których dzieci są już przedszkolakami. Zastanów się, co jest dla Ciebie ważne. Jakie warunki według ciebie powinno spełniać przedszkole? Najlepiej zrób listę. Zastanów się, czy chcesz zapisać dziecko do przedszkola prywatnego czy publicznego, o konkretnym profilu np. ekologiczne, waldorfskie, Montessori? Czy przedszkole ma być blisko miejsca zamieszkania, czy blisko miejsca twojej pracy? To wbrew pozorom istotne sprawy.

Gdy masz już wstępnie wybrane miejsce, idź tam. Oglądnij salę, pomieszczenia, zapytaj o wszystko, co jest istotne przy wyborze przedszkola. Ten proces decyzyjny jest Twój i nie wciągaj w niego dziecka. Pamiętaj o czasie. Dobrze jest zabrać się do tego odpowiednio wcześnie.

Oswójcie potwora

Pójście do przedszkola to ważny czas dla dziecka. To zmiana jego otoczenia i trybu funkcjonowania. Jest to też istotny moment w jego rozwoju. Przedszkole to spotkanie znanego dziecku świata z zupełnie nowym, dotąd nieodkrytym. Każde dziecko jest inne, dlatego proces adaptacji może przebiegać w różny sposób.

Kiedy dziecko idzie do przedszkola i „odkleja się od mamy", to moment trudny także dla Ciebie. Może myślisz: „*Moje ukochane maleństwo ma spędzać czas z obcymi ludźmi, już mnie tak bardzo nie potrzebuje? Jak mogę go tak zostawić?*"

Weź pod uwagę, że twoje maleństwo jest coraz starsze i potrzebuje relacji z rówieśnikami i innymi dorosłymi. Pozwól mu na to. Daj mu przestrzeń do rozwoju.

Rodzicom trudno jest patrzeć na smutek swojego dziecka. Woleliby wziąć te uczucia na siebie i przeżywać je zamiast dziecka. Ale to niemożliwe. Pozwól dziecku się zasmucić, popłakać. Nie musisz wiele mówić, po prostu z nim bądź. Dziecko musi sobie poradzić z tymi emocjami. I do tego potrzebny mu jest silny, pewny siebie rodzic. Twój spokój, opanowanie i pewność siebie to wielki dar dla dziecka. To najlepsze, co możesz mu dać. Zaufaj dziecku. Ono sobie poradzi, jeśli Ty nie będziesz mu utrudniać. Będzie potrzebować czasu. Daj mu go. Daj mu czas i bądź z nim. Ważne, aby dziecko wiedziało, że go rozumiesz i akceptujesz

jego uczucia oraz chcesz wiedzieć, co przeżywa. Pomóż mu nazywać jego uczucia i emocje.

Rozstanie z rodzicami jest zwykle dla dziecka trudne. Niepokój, lęk przed nieznanym, odczuwa przecież nie tylko dziecko, ale i człowiek dorosły. Rodzic może bardzo pomóc swojemu dziecku wejść w obcą dla niego przestrzeń. Proszę, pamiętaj, że to dorosły powinien dać dziecku poczucie bezpieczeństwa. Dziecko wyczuje każde twoje zdenerwowanie. Dlatego ważne, aby przygotować się do dnia rozpoczęcia przedszkola. Wybrałeś już przedszkole, teraz czas, aby przygotować na to dziecko.

Opowiedz maluchowi o nadchodzącym wydarzeniu. Powiedz, że po wakacjach będzie chodzić do przedszkola, gdzie będą zabawki i inne dzieci. Będzie wesoło i kolorowo. Dzieci mają zdolność dostosowywania się do zmian w swoim otoczeniu, zanim one nastąpią, jeśli rodzic wcześniej omówi z nimi nową sytuację. Nie bój się protestów dziecka. Nie bój się łez. To normalne, trzeba mówić z dzieckiem otwarcie i szczerze. Dziecko nie lubi być zaskakiwane. To, co jest dla nas oczywiste, wcale nie musi być takim dla dziecka. Najpierw pokaż dziecku wybrane przedszkole. Możecie tam pójść razem. Obejdźcie budynek wkoło, zobaczcie, jak wygląda od zewnątrz, wejdźcie do środka. Zobaczcie, czy jest tam plac zabaw, drzewa, krzewy, kwiaty itd., na jaki kolor pomalowane są ściany na zewnątrz i wewnątrz. Możecie iść do przedszkola w ciepły dzień, przed obiadem, aby dziecko zobaczyło inne dzieci bawiące się w ogródku.

Jeśli Twoje dziecko wyraźnie czymś się denerwuje, postaraj się dowiedzieć, czego się obawia, wtedy łatwiej będzie Ci stawić temu czoła.

Aby oswoić dziecko z przedszkolem, mów do niego językiem zabawy, czyli językiem, którym się porozumiewa, bo w takim świecie żyje. Wymyślcie zabawę, w której lalki i miś idą do przedszkola. Stwórz dzień w przedszkolu dla zabawek. Dziecko pozna wtedy, jak wygląda taki przedszkolny dzień. Skup się na szczegółach. To ważne dla dziecka. Zwróć szczególna uwagę na elementy, które są dla dziecka znajome lub bardzo je lubi. Opowiedz, że w przedszkolu będą np. małe stoliczki i krzesełka, tak ja w domu dla lalek, tylko wielkością dopasowane do dzieci.

Narysujcie mapę drogi z domu do przedszkola. Narysujcie też samo przedszkole.

Wspólnie z dzieckiem wypełnijcie książeczkę o przygotowaniach do przedszkola. Stwórzcie nową, wspólną zabawę.

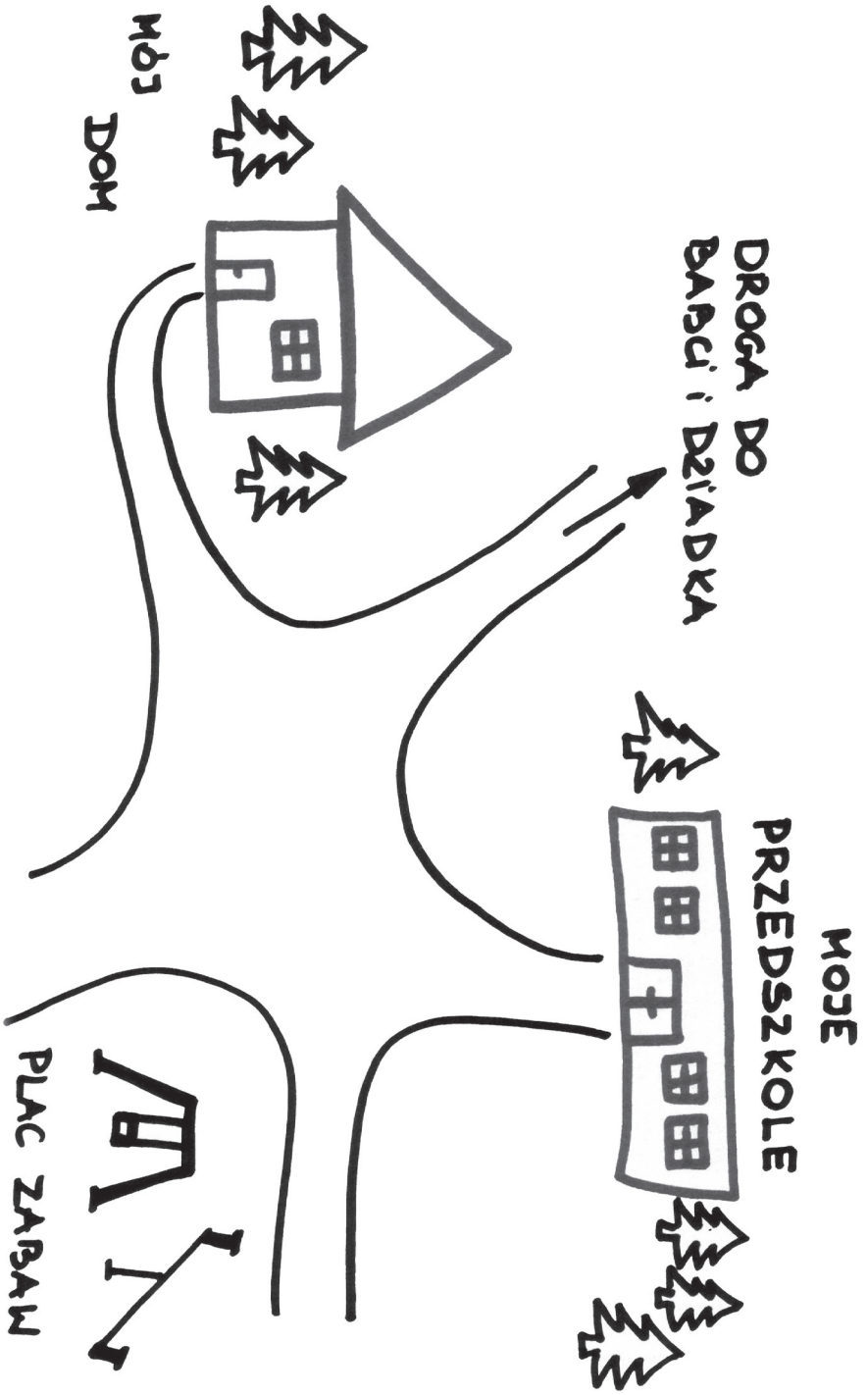
Dla dziecka

Cześć, mam na imię Magnolia. Mama mówi na mnie Magnolka.

Możesz zaprojektować kolory mojego ubranka.

Od września idę do przedszkola. To takie miejsce, w którym będę spędzać czas, kiedy moja mama i tato będą w pracy. Będą tam inne dzieci i ciocie, które się będą nami opiekowały. Będę bawić się z dziećmi, jeść posiłki, śpiewać piosenki i chodzić na spacery. Dzisiaj z mamą byłam w swoim nowym przedszkolu. Po drodze rysowałam mapę, jak dość od mojego domu, do przedszkola. To było bardzo ciekawe.

Zobacz, to moja mapa.



Ty też możesz zrobić swoją (z pomocą rodziców, oczywiście).
Zostawiam Ci tu miejsce na narysowanie mapy.

Policzyłyśmy z mamą ilość kroków, którą trzeba zrobić, aby dość do przedszkola. To były oczywiście takie małe, moje kroczki. Było ich baaardzo dużo. Mama powiedziała, że sześćset, czy jakoś tam. To trudne słowo. Oznacza to, że codziennie rano i po południu będziemy robić tyle kroków.

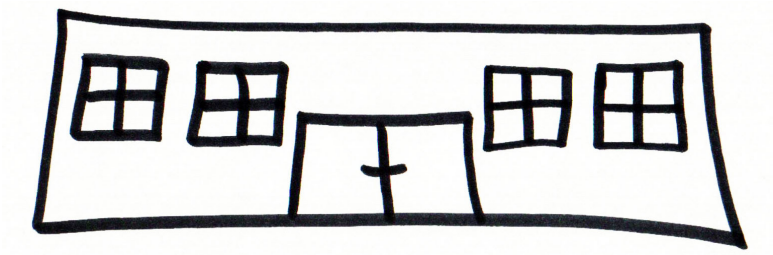
Mama wzięła zegarek i sprawdziła, ile to czasu. To znaczy, ile czasu zajmie nam dojście do przedszkola.

Z powrotem pewnie będzie dłużej, bo jak będzie ciepło, to mama obiecała mi huśtawki. Już się cieszę.

A ile kroków jest od Twojego domu do przedszkola? Czy już wiesz? Jeśli policzysz z mamą albo tatą, to zapisz tutaj

Zanotujcie z rodzicami czas, jaki potrzeba Wam na dojście do przedszkola

Tak wygląda moje przedszkole. Akurat kiedy tam byliśmy, to dzieci bawiły się na huśtawkach. Ale było im wesoło!



A twoje przedszkole jak wygląda? Poproś mamę lub tatę i narysujcie Wasze przedszkole.

Wszystko przygotujcie

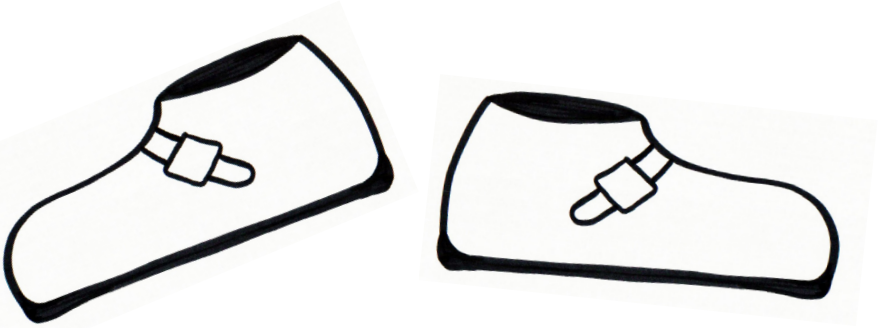
Do rodzica

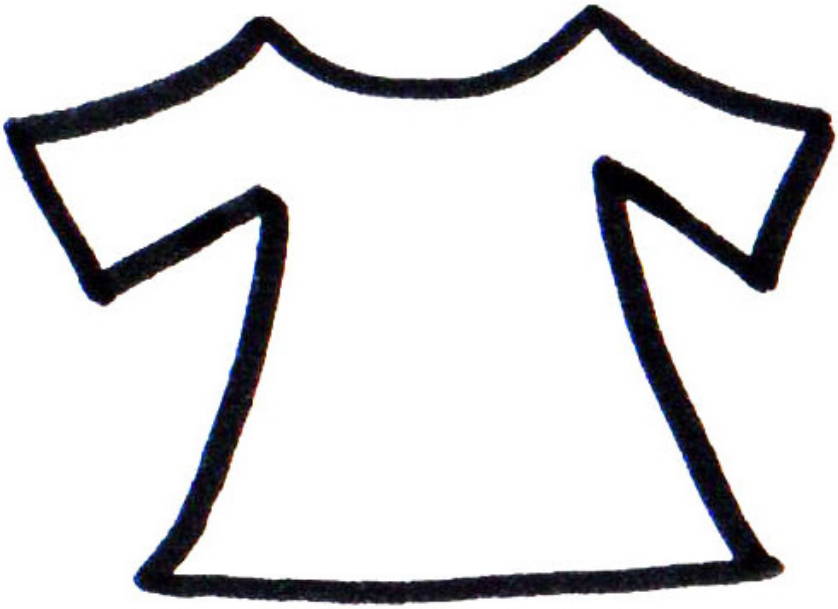
Dowiedz się, co jest potrzebne dziecku do przedszkola. Prawdopodobnie oprócz pantofli będzie trzeba przynieść kilka innych rzeczy. Możecie je przygotować wspólnie, np. worek, pantofle, ubranko do ćwiczeń lub na przebranie w razie „awarii".

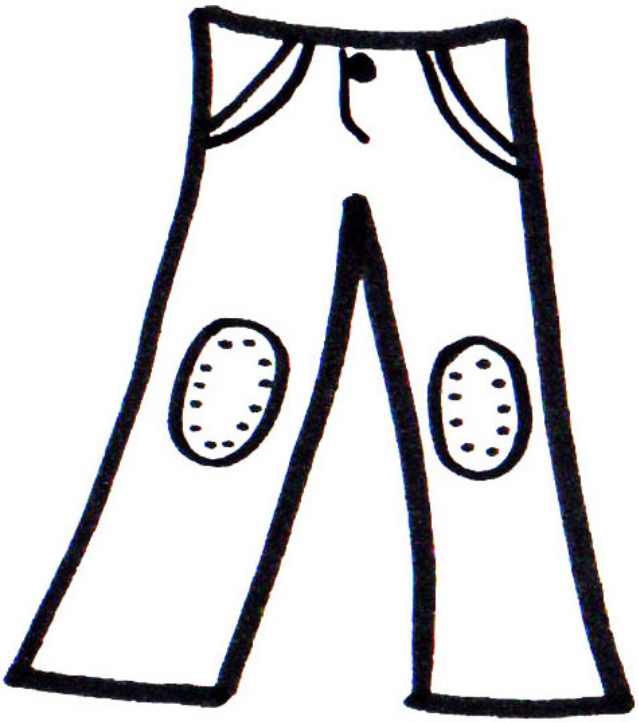
Dla dziecka

Razem z mamą poszłyśmy do sklepu na zakupy. Spotkałam tam inne małe dzieci ze swoimi mamami. Nie napisałam jeszcze, po co byłam w sklepie? Potrzebuję do przedszkola pantofle i worek, i ubranko do ćwiczeń. Mama kupiła mi śliczne pantofelki nr 28 w kwiatuszki. To moje ulubione ozdoby. Przygotowałyśmy podkoszulek i spodenki, w których będę ćwiczyć na gimnastyce. Ubranko do ćwiczeń będę trzymałą w worku. No i worek mama podpisała, żeby wiadomo było, że jest mój.

Tak wyglądają moje pantofle, worek, spodenki i podkoszulek. Możesz je pokolorować.







A Ty co zabierzesz ze sobą do przedszkola. Już wiesz? Zostawiam Ci miejsce na Twój rysunek.

Poskramiajcie nudę

Dla rodzica

Po pewnym czasie droga do przedszkola może stać się nudna, długa, a samo chodzenie nieatrakcyjne. Możesz uczynić ją ciekawszą. Potrzebujesz uruchomić wyobraźnię i kreatywność. Poniżej znajdują się małe podpowiedzi – moje pomysły na gorsze dni. Możesz je wykorzystać, mogą one stać się inspiracją do Twoich całkiem nowych zabaw.

Zaproponuj dziecku, abyście oglądali, jakie drzewa rosną przy drodze do przedszkola. Możecie zwrócić uwagę, jaki to gatunki, jaką maja korę, liście, a może kwiaty. Czy są duże czy małe, stare czy młode? Może wyczujecie ich zapach. Wykorzystaj naturalną ciekawość świata, ćwicz z dzieckiem uważność na to, co go otacza. Myślę, że i dla Ciebie będzie to ciekawe doświadczenie i chwila zatrzymania w tym pędzącym świecie. Kiedy już pooglądacie drzewa i krzewy, możecie je wspólnie w domu narysować.

Możesz zastanowić się, czy nie ma innej drogi do przedszkola. Urozmaicenia i unikanie rutyny to dobry sposób na nudę.

Możecie również liczyć kwiaty, które znajdziecie po drodze, kałuże w deszczowe dni, znaleźć największego sopla lodu. Zaproponuj dziecku, aby poszukało budek dla ptaków lub kar-

mników. Przed wyjściem do przedszkola możecie przygotować ziarenka w małym pojemniczku i zanieść je ptaszkom.

Innym pomysłem, do którego przydadzą się ziarenka, kasza, okruchy suchego chleba, jest znaczenie nimi drogi. To może być ciekawa zabawa, zwłaszcza jeśli uruchomicie wyobraźnię i wymyślicie do tego jakąś historię. Ziarenka zostaną zjedzone, ptaszki będą zadowolone, a wy nie naśmiecicie i zapewne dobrze będziecie się bawić.

Aby droga do przedszkola nie dłużyła się, możecie wymyślać wspólną bajkę czy też opowiadanie. Np. wymyślając fragmenty historii na zmianę. Takie opowiadanie można potem spisać i zilustrować. Może to być dobry początek kreatywnej zabawy.

Niezawodnym sposobem, by zaabsorbować uwagę dziecka, jest liczenie samochodów, które stoją na parkingu lub przejeżdżają ulicą. Możecie nastawić się na konkretne kolory, marki. Możecie zabawić się w zawody i odgadywać marki samochodów.

Możesz zadawać dziecku zagadki, które sam wymyślisz. Zachęć dziecko do tego, aby i ono wymyślało zagadki dla Ciebie. Zachęcam także do wspólnego śpiewania zabawnych i wesołych piosenek.

Dla dziecka

Czasem kiedy idę do przedszkola, trochę mi się nudzi. Wtedy moja mama wymyśla mi mnóstwo ciekawych zabaw. Dziś oglądałyśmy kwiatki w ogródku niedaleko mojego przedszkola.

Były śliczne. Mama powiedziała, że to fiołki. No tak, przecież są fioletowe. Mają takie śliczne, zielone listeczki w kształcie serduszka. I pięknie pachną. Po powrocie do domu namalowałam swoje fiołki. Wydaje mi się, że wyszły mi takie jak żywe. Szkoda tylko, że moje nie pachną.

To fiołki, które rosły w ogródku. Możesz je pokolorować.

Ćwiczcie samodzielność

Dla rodzica

Kiedy dziecko zostaje przedszkolakiem, oczekuje się od niego większej samodzielności. Niektórzy rodzice odczuwają zaniepokojenie związane z tym, czy ich dziecko sobie z tą kwestia poradzi.

Zacznij trening samodzielności dużo wcześniej, kiedy można zrobić to na spokojnie, bez presji. Wykorzystaj każdą możliwość do tego, aby dziecko samo się ubierało, jadło, załatwiało potrzeby fizjologiczne. Nie szkodzi, że początkowo będzie potrzebować czasu, może podczas jedzenia coś rozleje, wysypie, ubrudzi się. Z każdym dniem będzie coraz lepiej. Kiedy zdarzy się mała „katastrofa", powstrzymaj się od komentarzy typu: „*ty niezdaro*", „*mały brudasku*", „*ciamajdo*" itd. To przecież małe dziecko, a poza tym każdy ma prawo do błędów. Krytyka może tylko pogorszyć sytuację i spowodować wycofanie dziecka. Możesz natomiast pokazać dziecku, co w takiej sytuacji należy zrobić. Jeżeli coś rozlało, powiedz spokojnie: „*wylałeś wodę, teraz trzeba wziąć szmatkę i powycierać*". Zaangażuj dziecko w proces „likwidacji szkód".

Pozwól dziecku na samodzielność, gdy tego chce. Na trening wybierz najlepszy dla was moment. Moment, kiedy dziecko ma dobry nastrój, a ty więcej czasu, cierpliwości. Powstrzy-

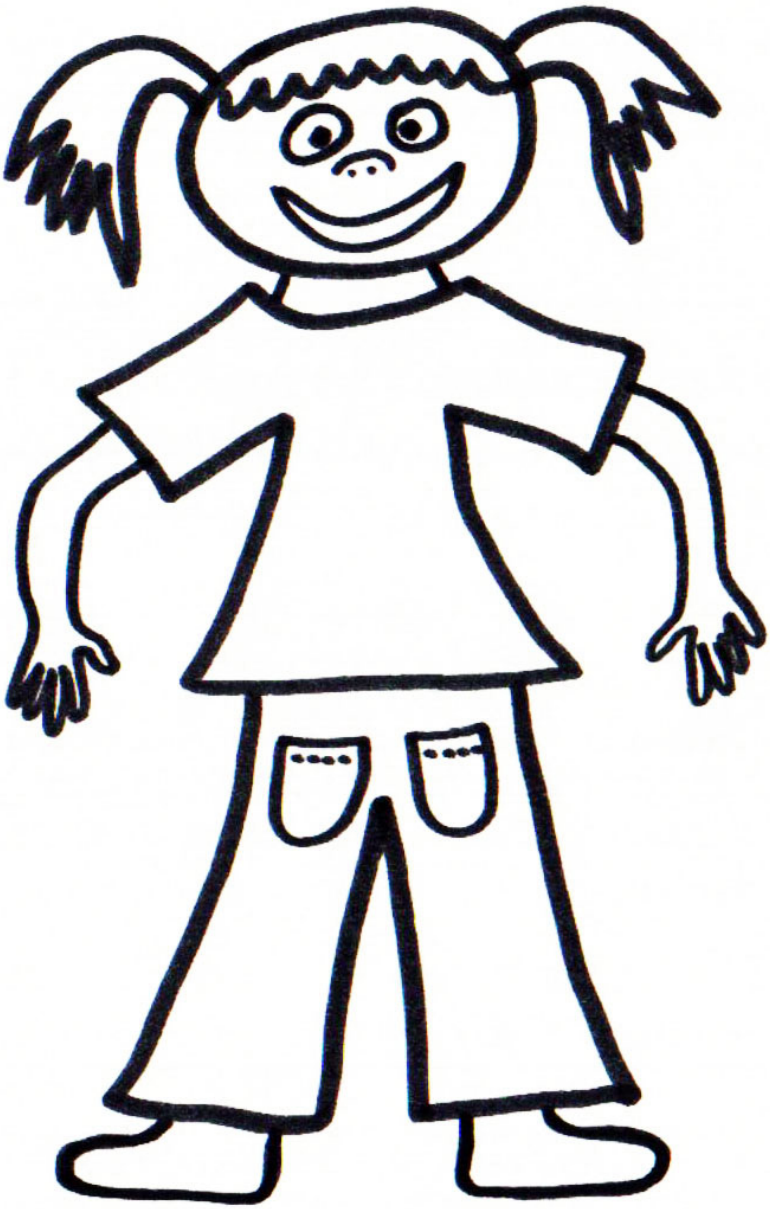
maj się od motywowania dziecka do samodzielności słowami typu: „*musisz nauczyć się sam ubierać, nikt Ci nie pomoże, kiedy pójdziesz do przedszkola*" ani go nie zawstydzaj, np. „*taki duży, a nie potrafi włożyć butów. Zobacz, inni dawno już to robią. Zobaczysz, będą się z Ciebie śmiać*".

Dziecko odbierze to jako przestrogę czy nawet groźbę, będzie kojarzyło te wszystkie przykro zakończone próby samodzielności z przedszkolem. To gol strzelony do własnej bramki.

Dla dziecka

Uczę się samodzielności. Co to jest samodzielność? To na przykład to, że ubieram się sama i sama jem śniadanie. Trochę to długo trwa, ale to nic. Czasem mam kłopot ze spodniami albo butami. Jakoś trudno mi je założyć. Wtedy proszę o pomoc mamę.

Ubrałam się sama.



W spodniach tak założonych chyba nie będzie mi zbyt wygodnie. Narysuj obok, jak powinnam je założyć.

Garść porad na pierwsze dni w przedszkolu.

Dla rodzica, oczywiście.

Kiedy już wybije godzina zero – dzień, kiedy zaprowadzisz dziecko do przedszkola, pamiętaj, że Twoja postawa może dziecko wzmocnić albo osłabić. Ważne będzie wszystko, co zrobisz i powiesz. Dlatego postaraj się odprężyć i ważyć słowa, które skierujesz do dziecka.

Nie oszukuj dziecka i nie znikaj mu z oczu. Nie uciekaj wtedy, kiedy coś zaangażuje jego uwagę. Ten sposób może zadziałać raz. Potem dziecku trudno będzie Ci zaufać. Bądź dzielny i nie uciekaj przed reakcjami dziecka. Wielokrotnie zapewniaj dziecko, że po skończonej zabawie przyjdziesz i pójdziecie razem do domu.

Jeżeli wyznaczysz dziecku godzinę, o której po niego przyjdziesz, np. zaraz po obiedzie, zrób wszystko, aby go nie zawieść, bo ono będzie czekało na Ciebie zaraz po obiedzie. Nie mów o rzeczach, których nie możesz zrealizować.

Poinformuj dziecko, że zostanie z ciociami i innymi dziećmi. Unikajcie sfomułowań „*zostawię cię tam*" lub „*zostaniesz sam*". Uciekam, zmykam, znikam. Mama, tata nie znikają, nie uciekają od dziecka. Idą do pracy, a dziecko nie zostawiają, nie porzucają. Dziecko przekazują na kilka godzin pod opiekę innej osoby.

Skróć pożegnanie do minimum. Nie rozsiadaj się na ławeczce przedszkolnej. Kiedy mówisz „*idę*", to idź. Wychodź ciałem, a nie

tylko słowami. Postaraj się zsynchronizować mowę werbalna i niewerbalną. Czasem rodzic mówi „*idę*", ale jego ciało krzyczy: „*nie, nie idę, nie chcę cię tu zostawiać!*". Dziecko doskonale wyłapuje te sygnały i niespójność rodzica. Nie pytaj dziecka, czy możesz już pójść. To Ty o tym decydujesz. Poza tym to trudna dla dziecka decyzja, zbyt dorosła. Nie wymagaj tego na tym etapie rozwoju.

Jeśli chcesz, aby Twoja pociecha uczęszczała do przedszkola, to mimo smutku przy rozstaniu nie rezygnuj z tego, co postanowiłeś. Jeżeli zabierzesz dziecko z powodu płaczu, będzie wiedziało, że łzami można wiele wymusić. W takich sytuacjach możesz skrócić czasu pobytu dziecka w przedszkolu. Postaraj się, aby dziecko zostało w przedszkolu choćby 15 minut. Powiedz, że teraz będzie się bawić z dziećmi i za 15 minut po niego przyjdziesz. Nie martw się, że dziecko nie zna się na zegarku. Jeśli będzie potrzebować doprecyzować ten czas, to Cię o to poprosi.

Wiem, że płaczące dziecko to dla rodzica przykry widok. Pamiętaj jednak, że umiejętność radzenia sobie z emocjami to istotny element w jego rozwoju. Często dziecko zaraz po wyjściu rodzica przestaje płakać. Tylko że rodzic ma już popsuty cały poranek i wyrzuty sumienia do końca dnia. Zapytaj, jak dziecko reaguje po Twoim wyjściu. Może w skrajnych przypadkach, zwłaszcza na początku Waszej przygody z przedszkolem, możesz uzyskać informacje o zachowaniu dziecka, zadzwonić do przedszkola.

Żegnaj i witaj dziecko z uśmiechem. To napawa optymizmem i daje poczucie bezpieczeństwa, że wszystko jest w porządku. Uśmiech i pozytywne nastawienie do nowej przygody Twojego dziecka to ważny element sukcesu w procesie adaptacji.

Zapytaj panie nauczycielki w przedszkolu, może dziecko będzie mogło przynieść na pierwsze zajęcia swoją zabawkę, która spowoduje, że poczuje się bezpieczniej. Może to być np. ulubiona maskotka lub samochód.

Zaufaj nauczycielom przedszkola. Twoje dziecko nie jest pierwszym i jedynym, któremu pomagały w adaptacji. Zaufaj sobie i dziecku, że wszystko będzie dobrze.

I najważniejsze –

W absolutnie każdej sytuacji staraj się spojrzeć na świat oczami dziecka.