



Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 20 w Warszawie
ul. Powstańców Śląskich 17, 01-381 Warszawa tel. (22) 666-17-73, (22) 666-17-74
e-mail: ppp20@vp.pl www.ppp20.pl



Opracowanie: psycholog mgr Edyta Worobiej

3 latek idzie do przedszkola

Rozpoczęcie przygody z przedszkolem jest ważnym wydarzeniem w życiu całej rodziny. Może przypominać wyprawę przez niebezpieczną dżunglę – często jest to moment stresujący zarówno dla dziecka, jak i dla rodziców. Jak się do tej wyprawy przygotować? Jak wspierać dziecko, aby miało odwagę pójść do przedszkola i spędzać w nim czas? Oto kilka drogowskazów.

1. ZAPOZNANIE DZIECKA Z PRZEDSZKOLEM

- Udział w spotkaniach adaptacyjnych w przedszkolu.
- Orowadzenie dziecka po wszystkich miejscach w przedszkolu: sali, w której będzie przebywać, szatni, placu zabaw, ogrodzie.
- Rozmowy o przedszkolu: pokazywanie zalet przedszkola (np. nowe zabawki, dzieci, z którymi będzie można wspólnie się bawić), unikanie straszenia przedszkolem (np. „jak będziesz niegrzeczny, to oddam Cię do przedszkola”), opowieści rodziców o tym, jak to było, gdy sami chodzili do przedszkola.
- Zabawy w przedszkole.

2. WYPRAWKA DO PRZEDSZKOŁA

- Wspólne przygotowanie rzeczy do przedszkola – ważne, żeby dziecko uczestniczyło w zakupie i kompletowaniu rzeczy do przedszkola (np. wybór pościeli, piżamki, może je wcześniej wypróbować w domu).

3. STAŁY RYTM DNIA

- Dostosowanie rytmu dnia w domu do tego, jaki dziecko będzie miało w przedszkolu (m.in. uwzględnienie pory na leżakowanie).
- Opowiedzenie dziecku, jak będzie wyglądał jego dzień w przedszkolu.
- Unikanie większych zmian w okresie pójścia do przedszkola, np. przeprowadzki, remontu, zajęć dodatkowych, itp.

4. SAMODZIELNOŚĆ

- Im bardziej dziecko będzie czuło się zaradne, tym pewniej będzie czuło się w nowym miejscu.
- Przyzwyczajanie do spożywania urozmaiconych posiłków, należy skończyć z ich rozdrabnianiem.
- Trzylatek powinien:
 - wiedzieć, jak się pije z kubka, jak się trzyma łyżeczkę
 - umieć umyć ręce, twarz
 - potrafić ubrać się (nakładać bluzę, koszulkę, buty – bez wiązania)
 - korzystać z toalety i sygnalizować swoje potrzeby.

5. ROZSTANIE Z RODZICAMI NA CZAS POBYTU W PRZEDSZKOLU

- Przyzwyczajanie dziecka do pozostawania pod opieką osób spoza najbliższej rodziny.
- Krótkie pożegnania, bez pośpiechu, w pogodnym nastroju (przedłużanie rozstania wzmacnia w dziecku lęk i niepewność).
- Można ustalić rytuał pożegnań, np.: jeden buziak, przytulenie albo przybicie „piątki”, życzenie miłego dnia i dziecko idzie do sali.
- Unikanie płakania i denerwowania się przy dziecku.
- Nie zabieranie dziecka do domu, gdy płacze.
- Jeśli dziecko bardzo emocjonalnie przeżywa rozstanie z mamą/tatą, można rozważyć wprowadzenie drugiego rodzica/babci/niani, przy których rozstanie będzie łatwiejsze.
- „Kawałek domu” - można dać dziecku w pierwszych dniach jakąś zabawkę z domu, co zapewni mu większe poczucie bezpieczeństwa.
- Można skrócić czas pobytu w przedszkolu w pierwszych dniach.
- Punktualność w odbieraniu dziecka z przedszkola – przychodzenie o określonej, umówionej porze (np. po podwieczorku).

6. CZAS PO PRZEDSZKOLU

- Docenianie dziecka, że jest dzielne i chętnie spędza czas w przedszkolu.
- Zaplanowanie spokojnego, relaksującego czasu po przedszkolu – może to być spacer, wspólna zabawa, wyjście na ulubiony plac zabaw.

7. RELACJE Z DZIEĆMI

- Rozwijanie umiejętności społecznych dziecka np. poprzez zapraszanie do domu znajomych, którzy mają dzieci w podobnym wieku; zapoznanie z rodzicami, których dziecko będzie uczęszczało z naszym do przedszkola i organizowanie wspólnych wyjść na plac zabaw, itp.

8. BAJKOTERAPIA

- Czytanie opowiadań, których bohaterowie tak jak nasze dziecko rozpoczynają przygodę z przedszkolem.