

BLISKO CHOĆ W PRZEDSZKOLU

Jak zrozumieć i mądrze wspierać
swoje dziecko przed rozstaniem,
w przedszkolu i po powrocie do domu



Wojciech Wąsik
PO PROSTU BLISKO

SPIS TREŚCI

Wstęp. List do rodzica.....	4
-----------------------------	---

Część I. Zanim się rozstaniecie

1. Co naprawdę przeżywa dziecko, kiedy zaczyna przedszkole.....	7
2. Dlaczego wyjście do przedszkola jest takie trudne?.....	13
3. „Kiedy po mnie przyjdiesz?”.....	20
4. Mały znak, który przypomina dziecku o domu.....	24
5. Krótkie pożegnanie ułatwia rozstanie.....	28
6. Gdy jest naprawdę trudno.....	31

Część II. W przedszkolu

7. Co tak naprawdę czuje dziecko w przedszkolu.....	37
8. „Nie chcę iść do przedszkola,„.....	42
9. Regres. „Przecież już to potrafił...”.....	45
10. Dlaczego dziecko nie bawi się z innymi dziećmi?.....	50
11. Kiedy twoje dziecko bije lub gryzie inne dzieci.....	54
12. Gdy to twoje dziecko zostało uderzone lub ugryzione.....	61

Część III. Kiedy znowu jesteście razem

13. Pierwsze trzy minuty po odbiorze.....	67
14. Rano nie chce iść. Po południu nie chce wracać.....	71
15. Po przedszkolu dzieci i dorośli mają różne potrzeby.....	75
16. Dlaczego w przedszkolu jest „grzeczne” a przy rodzicu płacze?.....	81
17. Piętnaście minut, w których naprawdę jesteście razem.....	86
18. Czas sam na sam.....	91
19. Jak pytać, żeby dziecko chciało opowiedzieć o swoim dniu?.....	95
20. Złość po przedszkolu: uczucia są dozwolone, krzywdzić nie wolno.....	99
21. Jak rozmawiać z nauczycielem, żeby naprawdę dowiedzieć się czegoś o dziecku.....	104
Na koniec. Jeszcze kilka słów ode mnie.....	109

Dlaczego wyjście do przedszkola jest takie trudne?

Kiedyś dostałem wiadomość od rodzica, który poranki z czteroletnią córką porównał do „walki z krokodylem”. Wyjście do przedszkola każdego dnia kosztowało ich mnóstwo sił. Dziewczynka chodziła spać o stałej porze, była wyspana, a mimo to niemal każdego ranka kończyło się na płaczu, złości i awanturze, która potrafiła trwać ponad godzinę. Rodzice próbowali różnych sposobów, ale nic nie przynosiło trwałej zmiany. Takie wiadomości dostaję bardzo często, więc wiem, że poranki są dla wielu rodzin najtrudniejszą częścią całego dnia.

Kiedy spojrzymy na poranek oczami dorosłego, to ma on mniej więcej stały, prosty rytm. Trzeba wstać, zjeść śniadanie, ubrać się i wyjść z domu tak, żeby zdążyć do pracy oraz przedszkola. Ale dla dziecka każdy poranek jest zupełnie nowym doświadczeniem.

Jeszcze chwilę temu leżało pod kołdrą, blisko mamy albo taty. Było w miejscu, które zna, w którym czuje się blisko i bezpiecznie. Nagle ten świat zaczyna się zmieniać. Trzeba w pośpiechu wstać, wykonywać czynności, na które nie ma się ochoty, i wyjść do

miejsca pełnego zasad, hałasu i obcych ludzi, których nie zawsze się lubi. A co najgorsze, trzeba się rozstać z rodzicem.

*Dla dorosłego poranek prowadzi do
wyjścia z domu. Dla dziecka – do
rozstania z rodzicem.*

My, jako rodzice, już zaraz po przebudzeniu wiemy, że rano odwieziemy dziecko do przedszkola, a po pracy je odbierzemy i znowu spotkamy się w domu. Dziecko widzi świat w znacznie krótszej perspektywie. Każda poranna czynność przybliża je do rozstania. Wyjście z łóżka oznacza, że będzie trzeba się ubrać. Włożenie skarpetek to znak, że za chwilę przyjdzie moment na włożenie butów. Włożenie butów to już prawie jak wyjście z domu. A wyjście z domu oznacza pożegnanie z mamą albo tatą.

Dlatego codzienne czynności, które dla dorosłego są zwykłą rutyną, i prośby o ich wykonanie mogą być dla dziecka bardzo trudne. „Ubierz się”, „Jedz, proszę, bo się spóźnimy”, „Nie mamy już czasu” – maluch niechętnie je realizuje, bo przypominają, że za kilka minut trzeba będzie rozstać.

Im rano więcej pośpiechu i poganiania, tym bardziej dziecko próbuje przedłużyć czas przed wyjściem. Pamiętajmy, że maluchy nie robią nam tym na złość. Po prostu jak najdłużej chcą być blisko osoby, przy której czują się bezpiecznie. W dodatku w przedszkolu czeka na nie wiele czynników stresujących, o których napiszę w kolejnych rozdziałach.

Poniżej przygotowałem siedem wskazówek, które pomogą ci zachować poranny spokój i ułatwić wspólne wyjście. Korzystając z nich, zadbasz też o dobrą relację z dzieckiem jeszcze przed wyjściem do przedszkola.

1. Kilka minut bliskości po przebudzeniu pomaga dziecku spokojniej zacząć dzień.

To, co może pomóc tobie i dziecku, to rozpoczęcie poranka od kilku minut bliskości. Zamiast budzić malucha słowami: „Czas wstawać, niedługo jedziemy do przedszkola”, usiądź obok, przytul go, pogłaszcz po plecach i przez chwilę poleżcie razem. Kilka spokojnych minut na początku dnia daje poczucie bezpieczeństwa, zaopiekowanie i ładuje baterie na cały dzień.

2. Spokojny czas rano może ułatwić dziecku późniejsze rozstanie.

To, czego dziecko potrzebuje przed wyjściem do przedszkola, to tak naprawdę nie śniadanie, skarpetki i czyste zęby, ale twój czas

i twoja obecność. Możecie usiąść razem przed śniadaniem czy po nim, pobawić się przez chwilę, poczytać jeden rozdział książki albo po prostu побыć obok siebie bez pośpiechu. Wtedy maluch czuje się ważny i widzi, że porankiem nie rządzi jedynie pośpiech, ale mama lub tata ma też czas dla niego.

Skąd jednak wziąć na to rano czas? Możesz spróbować położyć dziecko spać wcześniej i również wcześniej je obudzić. To nie musi być pół godziny, wystarczy 10–15 minut. A może wystarczy odwieźć dziecko do przedszkola tuż przed rozpoczęciem pracy, a śniadanie zjeść wspólnie? W naszym domu sprawdza się budzenie dzieci ok. 50 minut przed wyjściem. Mamy wtedy wystarczająco dużo czasu, aby się ubrać, umyć, zjeść śniadanie i spędzić razem chwilę wartościowego czasu. Potraktuj te kilkanaście minut nie jako stratę czasu, lecz jako inwestycję. Dziecko rozpoczyna dzień z poczuciem, że było ważniejsze niż poranny pośpiech, a to w perspektywie czasu sprawia, że nasze poranki są spokojniejsze.

3. Dziecku łatwiej współpracować, gdy ma poczucie wpływu i może zdecydować o małych rzeczach.

Kolejną rzeczą jest danie dziecku, choć odrobiny wpływu na to, co będzie się działo. Nie chodzi o decydowanie o przebiegu poranka, ale o małe wybory. Może zdecydować, jakie chce skarpetki, którą bluzkę włożyć (ty przygotowujesz dwie do wyboru), którą pastą umyje zęby (zakup dwóch past to niewielki wydatek,

a może znacznie ułatwić poranek) albo do którego buta włoży stopę jako pierwszą. Dla nas, dorosłych, te rzeczy mogą nie mieć znaczenia. Dla dziecka to sygnał, że ma swój udział w tym, co dzieje się od samego rana...

To dopiero 3 z 7 sposobów opisanych w tym rozdziale

W pełnej książce znajdziesz pozostałe oraz **21 innych rozdziałów**, które pomogą Ci lepiej rozumieć zachowanie swojego przedszkolaka i wiedzieć, jak wspierać go **przed rozstaniem, w przedszkolu i po powrocie do domu.**

Chcesz lepiej rozumieć swojego przedszkolaka?

CHCĘ PRZECZYTAĆ CAŁOŚĆ

Książka dostępna na PoProstuBlisko.pl