

# Samodzielny jak przedszkolak



Przedszkole to doskonałe miejsce na trening samodzielności, bo maluch, patrząc na kolegów i koleżanki, chce ich naśladować. Trzylatek, który w domu za żadne skarby sam się nie ubierze, w przedszkolu spróbuje włożyć kurteczkę, widząc, jak to robią starsze dzieci.

Siedząc z innymi maluchami przy stole, poradzi sobie z obiadem, choć w domu domagał się, by go karmić. Ale prawdą jest też to, że im dziecko bardziej samodzielne, tym większa szansa, że w przedszkolu od razu mu się spodoba. Gdy da sobie radę z ubieraniem, jedzeniem, myciem rączek, poczuje się bardziej pewne siebie.

## . Kto zawiąże buty?

W przedszkolu dzieci są zachęcane do samodzielności, ale jeśli sobie z czymś nie radzą, zawsze mogą liczyć na życzliwą pomoc i uśmiech. Nikt mało zaradnego malucha nie stresuje. Nie denerwuje się na dziecko, że zmoczyło majteczki czy nie umie zjeść zupy. Trzylatek nie musi całkiem samodzielnie się ubierać, warto jednak, by próbował. Nie powinno mu sprawiać problemów założenie majteczek, spodni, koszulki, piżamki, bucików czy kurtki, ale nie musi jeszcze wiązać sznurówek czy zapinać guzików. Warto kupić mu do przedszkola ubrania, z których zakładaniem sobie poradzi: buty na rzepy, dresiki z gumką w pasie, bluzę z obrazkiem na brzuszku (dziecku będzie łatwiej zorientować się, gdzie jest przód).

**Zadanie dla Rodziców:** Zachęcaj malca do samodzielnego rozbierania się i ubierania. Chwal, gdy mu się uda.

## • Czas na obiad



Przedszkolak powinien sam jeść łyżką i widelcem, pić z kubka. Jeżeli Twoje dziecko daje sobie radę z kanapką, mielonym kotлетem i surówką – to doskonale. Inną sprawą jest, czy chce jeść. Nie martw się, jeśli trudno malca do tego namówić. Akurat ten problem często w przedszkolu sam się rozwiązuje, bo w grupie dzieci jedzą chętniej.

**Zadanie dla Rodziców:** Nawet jeśli uważasz, że dziecko zjadło na obiad zbyt mało, nie karm go. Jeśli z talerza wszystko zniknie, a maluch jest jeszcze głodny, zaproponuj dokładkę i powiedz, że sam też może o nią poprosić. Staraj się podawać urozmaicone posiłki (takie będą w przedszkolu) i nie zmuszaj, gdy dziecko nie ma na coś ochoty. Jeśli w Waszym domu jada się obiad około szesnastej, powoli przyzwyczajaj malucha do nowych pór posiłków.

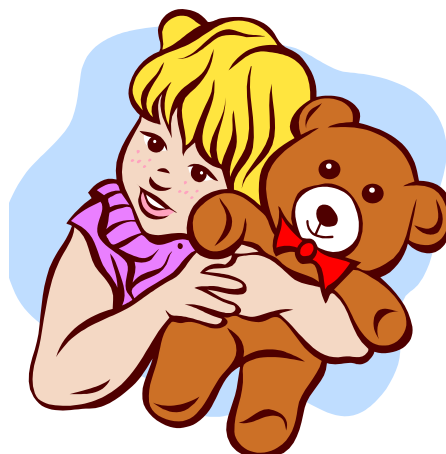
## • Żegnaj, pieluszko?

Najlepiej, by dziecko potrafiło samodzielnie korzystać z toalety, nie siusiało w majteczki zarówno w dzień, jak i podczas snu. Ale nieraz jeszcze zdarzy mu się „wpadka” podczas zabawy – to normalne i nie można oczekiwać od trzy-, czterolatka, że zawsze zdąży do toalety.

Wiele dzieci w dzień już nie moczy bielizny, ale zdarza im się zrobić siusiu podczas snu. Jeśli tak jest też z Twoim maluchem, powiedz o tym wychowawczyni. Najlepiej, jeśli na czas poobiedniej drzemki przygotować nieprzemakalny podkład. Zaproponuj też przyniesienie pościeli na zmianę.

**Zadanie dla Rodziców:** Jeśli dziecko jeszcze nosi pieluszkę, w ciągu dnia mu ją zdejmuj. Ucz także dziecko samodzielnego zakładania i zdejmowania majteczek, podcierania pupy, spuszczenia wody po skorzystaniu z toalety i mycia rąk.

## • To lubię, a tego nie



Kto wie, czy nie najważniejszą w przedszkolu umiejętnością jest komunikowanie swoich potrzeb i uczuć. Ty rozumiesz malca niemal bez słów, ale wychowawczynie nie pozna go aż tak dobrze. Nie chodzi jednak o to, by dziecko wyrażało złość krzykiem, ale by umiało powiedzieć do kolegi: „Jest mi przykro, że nie chcesz się ze mną bawić”, czy do pani: „Jest mi smutno, bo nie ma mamy”. Tego typu zachowania są na pewno trudne dla trzylatka, jednak warto go uczyć właśnie takiego sposobu okazywania emocji.

**Zadanie dla Rodziców:** Gdy widzisz, że dziecko jest smutne albo bardzo się cieszy, nazywaj jego uczucia. Powiedz: „Smutno ci, bo kolega nie chciał ci dać samochodu?”. Opowiadaj też o tym, co czują inni: „Zobacz, jak Asia ucieszyła się, kiedy powiedziałaś, że ją zaprosisz do siebie i pokażesz zabawki”.

## • Bez mamy też fajnie

Dla prawie każdego „debiutanta” przedszkole byłoby najlepszym i najpiękniejszym miejscem pod słońcem, gdyby była tam... mama! Kiedy jesteś blisko, maluczek czuje się bezpiecznie. Ale w przedszkolu Ciebie nie będzie. Warto, by wiedział, że bez mamy też można się dobrze czuć i wesoło bawić.

**Zadanie dla Rodziców:** Jeśli do tej pory nie zostawiałaś dziecka pod opieką innych osób, najwyższy czas. Na początek niech to będzie ktoś maluchowi bliski: ciocia, babcia, dziadek. Stopniowo wydłużaj czas swojej nieobecności. Zadbaj też o to, by maluch doskonale się wtedy bawił. Niech zabierze ze sobą książeczki, zabawki albo pójdzie z dziadkiem na rower.

## • Ilu tu kolegów

Nie martw się, jeśli Twój trzylatek w piaskownicy bawi się sam i tylko podpatruje, co robią inne dzieci (a czasem podbiera im pomysły lub... zabawki). W tym wieku podobne zachowania są naturalne, ale już wkrótce zaobserwujesz, że tzw. zabawa równoległa (czyli obok, a nie razem) zmieni się we wspólną z kolegami. W tym też przedszkole będzie pomocne, choć w pierwszych dniach maluch może mieć jeszcze trudności z przyłączeniem się do grupy. Ale wychowawczynie na pewno mu pomoże.

**Zadanie dla Rodziców:** W przedszkolu są zajęcia adaptacyjne? Koniecznie weźcie w nich udział. Chodźcie także na place zabaw, zapraszajcie do domu małych gości. Pozwalaj na swobodną zabawę z kolegami. Ucz malca dzielenia się zabawkami, ale też stawiania na swoim. Nie musi od razu zsiadać z rowerka, gdy kolega chce się przejechać. Pokaż, że to on decyduje, czy pożyczy swoje zabawki, ale i tłumacz, że „po koleżeńsku” jest się nimi dzielić.

## . Potrzebna pomoc



Jeśli boisz się, że dziecko może mieć problemy z adaptacją w przedszkolu, otwarcie porozmawiaj o tym z wychowawczynią. Powiedz o swoich obawach. Na pewno zwróci ona wówczas na malca większą uwagę i pomoże mu w przedszkolnym starcie. Wspólnie zastanówcie się, czy nie byłoby dobrze, gdyby na początku dziecko przychodziło na krócej, na przykład tylko do obiadu, i nie zostawało podczas leżakowania.

Nie wstydź się prosić o pomoc: to przecież dla dobra dziecka. Jeśli ułatwisz mu początki, szybko poczuje się w przedszkolu prawie... jak w domu!

*Katarzyna Pinkosz*

*Konsultacja: Małgorzata Rymaszewska, psycholog, Grupa Synapsis*

Źródło: *gazeta.pl*