

Jak pomóc dziecku w przygotowaniu się do pójścia do przedszkola?

- Dziecko powinno wiedzieć, jak wygląda przedszkole. Wybierz się choćby na krótki spacer dookoła terenu przedszkola. Jeśli będą dni otwarte, wejdźcie do środka.
- Staraj się mówić dziecku jak najwięcej pozytywnych rzeczy o przedszkolu. Pamiętaj, że dla trzylatka przedszkole jest pojęciem abstrakcyjnym i trzeba mu je przybliżyć.
- Opowiedz o tym, co będzie robić: rysować kredkami z kolegami, malować farbami, bawić się zabawkami, powinno się spodobać Twojemu dziecku.
- Podczas dni adaptacyjnych bawcie się wspólnie: Ty, Twoje dziecko i inne dzieci. Nie zmuszaj swojego dziecka do zabawy, jeśli nie będzie chciało. Niech wtedy posiedzi na twoich kolanach i obejrzy, co robią inne dzieci. Może z czasem będzie miało ochotę na zabawę.
- Jeśli będziesz kupować rzeczy do przedszkola (np. kocyk, szczoteczkę), rób to z dzieckiem, niech czuje się ważne i ma możliwość wyboru.
- Trudno jest zostawić dziecko w przedszkolu, jeśli wcześniej nie miało kontaktu z rówieśnikami. Zaczynaj z nim chodzić na plac zabaw, by nabrało śmiałości w kontaktach z równolatkami.
- Spróbuj wyjść na godzinę lub dwie, zostawiając dziecko z babcią lub opiekunką.
- Dziecko w przedszkolu będzie musiało samodzielnie robić prawie wszystko, począwszy od jedzenia, przez przebieranie się, mycie rąk, na korzystaniu z toalety skończywszy. Spróbuj nauczyć je tych czynności, by w przedszkolu czuło się pewniej.
- Na początku ubieraj dziecko w rzeczy na gumkę, buty na rzepy, tak by mogło radzić sobie samo.
- W przedszkolu jedzenie nie jest rozdrabniane, jedynie większe kawałki mięsa mogą być krojone 3-latkom. Postaraj się nauczyć dziecko jedzenia pokarmów w konsystencji takiej, jak dla dorosłych, niech nauczy się dobrze gryźć, by później się nie dławilo.
- Małe dziecko powinno podejmować decyzję w prostych sprawach. Stwarzaj mu okazje sprzyjające dokonywaniu wyboru. Ważne jest też, by potrafiło zadbać o siebie. Nie rozwiązuj wszystkich konfliktów za dziecko. Daj mu szansę na samodzielne działanie.



Ubieranie się dziecka

Korzystanie z toalety a umiejętność rozbierania się. Dzieci podczas zabawy nie pamiętają, że trzeba udać się do toalety. Robią to zwykle w ostatniej chwili, wtedy liczy się każda sekunda. Jeśli dziecko ma ubranko na gumkę, jest szansa, że sobie poradzi. Gdy ma na sobie dżinsy na guzik i suwak, często za nim upora się z jego rozpięciem, już trzeba zmieniać ubranie. Każda nauczycielka stara się pomóc jak może, ale gdy ma grupę liczącą 25 dzieci, taka pomoc może być spóźniona.

Ubrania i obuwie do przedszkola. Właściwe ubranie to:

- Nakrycie głowy zawsze odpowiednie do pory roku.
- Buty do sali – kaptcie na gumowej podeszwie, antypoślizgowe, najlepiej zapinane na rzepy ew. na gumkę (dziecko może je samo założyć i zdjąć, kaptcie wiązane nie nadają się, gdyż żaden 3-latek nie potrafi jeszcze wiązać sznurowadeł), buty na podwórko – łatwe do zakładania i bezpieczne.
- Spodnie i spódniczki na gumkę, by dziecko nie miało problemów z ich zdejmowaniem, gdy idzie do toalety.
- Ubieranie na „cebulkę”, które najlepiej zabezpiecza przed przegrzaniem lub zmarznięciem.

Uwaga!

Nie zakładamy dzieciom żadnych świecidełek, wisiorków, kolczyków. Nie dość, że mogą zgubić, to jeszcze dziecko może je połknąć, zacisnąć, okaleczając się przedmiotem itp.

Zapasowa bielizna i ubranie. Są to rzeczy, które leżą w przedszkolu i są wykorzystywane, gdy zachodzi potrzeba, np.: majteczki, spodnie, skarpetki, podkoszulka....

Inne uwagi. Szczególną uwagę należy zwrócić na sprawność zamków i suwaków w kurtkach. Dziecko 3-letnie jest w stanie nauczyć się je zapinać i rozpinąć pod warunkiem, że będą one sprawne. Do tego czasu pomaga nauczycielka (nie powinna szarpać się z popsutym zamkiem, gdyż jednocześnie musi poświęcić swój czas kilkanaścioru dzieciom w grupie). Wszystkie ubranka dziecka powinny być oznakowane, tak by dziecko samo wiedziało, że to jego własność. Maluchy często gubią drobne części swojej garderoby, takie jak: rękawiczki, szaliki, apaszki. Pokazane im jakiejś rzeczy wcale nie oznaczają, że zostanie ona rozpoznana.



Rozwój dziecka. O co należy zadbać, a czego unikać?

Każdy dorosły przebył taką samą drogę rozwojową jak dziecko. Wykonywanie czynności za dziecko ogranicza jego samodzielność, a w efekcie – jego rozwój. Zadaniem dorosłego jest podanie dziecku pomocnej dłoni. Jednak to, co dorosły proponuje dziecku, nie może być ani za trudne, ani za łatwe. Musi być dostosowane do możliwości uczącego się odbiorcy.

Gesty. Ważne są gesty dorosłego, bo kierują dziecięcą uwagę na to, co jest istotne. Trzeba rozmawiać z dzieckiem (nie za długo – 3-latek i tak nie rozumie skomplikowanych wypowiedzi, a skutkiem może być wytworzenie się w nim nawyku „wyłączania się”). Należy być przy dziecku, zachęcać i kierować jego uwagę na to, co ciekawe, a na pewno chętnie się tym zajmie.

Doświadczenia. Bardzo ważne jest, by dziecko gromadziło dużo pozytywnych doświadczeń i umiało nazwać własnymi słowami to, co dostrzeża, czyni i odczuwa. Pozwoli to stopniowo i umiejętnie rozwijać umiejętność mówienia, ponieważ często dzieci w tym wieku mówią jeszcze niewiele i nieskładnie. W tym wszystkim 3-latek potrzebuje obecności i wsparcia osoby dorosłej. Nie wystarczy dać dziecku zabawkę i zachęcić je do zabawy, gdyż znudzi się szybko i porzuci ją w kącie. Najlepiej pokazać możliwości zabawowe, jakie łączą się z takim przedmiotem (np. przedmiot można włożyć jeden w drugi, rozkładać na części, ponownie składać).

Porozumienie niewerbalne. To, co dziecko odbiera najlepiej, to porozumienie niewerbalne, a więc mimika, gesty i sposób wyrażania emocji. Rodzice są wzorami do naśladowania. Dziecko ucząc się, po prostu kopiuje zachowania dorosłego:

- Jeśli dorosły pokazuje, że jest mu przyjemnie i miło, gdy wykonuje daną czynność, to i dziecko będzie z widoczną przyjemnością wypełniało różne powierzone mu zadania;
- Jeśli dorosły jest radosny, dziecku łatwiej będzie reagować w podobny sposób, śmiejąc się zatem – to najlepszy sposób, by maluch był szczęśliwy;
- Jeśli dorosły będzie cieszył się z wykonanej do końca czynności, wtedy i dziecko nie będzie skłonne do porzucania rozpoczętych zajęć.

W trudnej sztuce wspomaganie rozwoju dziecka ważne jest nie tylko to, co trzeba kształtować, lecz także to, w jaki sposób dorosły zachowuje się wobec dziecka.



Rozwój samokontroli zachowania

Za nim dziecko będzie kontrolowało swoje zachowania. Dorosłym zależy, by dziecko było zdolne regulować swe zachowania bez upomnień z ich strony. Jeśli się to uda, będzie to najbardziej imponujące osiągnięcie rozwojowe dziecka i sukces wychowawczy rodziców. Małe dziecko jest nastawione na siebie. Uważa się za centrum, wokół którego wszystko się odbywa. Jeśli czegoś chce, potrafi dobrze manipulować rodzicami (np. płacze). W drugim roku życia interesuje się nie tylko przedmiotami ze swego otoczenia, lecz także skutkami swojego zachowania. Obok sformułowanych stwierdzeń: *ja, mnie, mój, nie dam, moja* itp., pojawiają się również: *Staś zrobił siusiu* itp. Dziecko wie, jak ma na imię, czy jest dziewczynką czy chłopcem, dzieckiem czy dorosłym.

Przełom w życiu 3-lotka. W trzecim roku życia zaczyna się u dzieci intensywnie rozwijać zdolność do samokontroli zachowania. W tym wieku dla dzieci jest to jeszcze trudne, dlatego w wielu przypadkach pomagają sobie, powtarzając czynność, mówiąc „pod nosem”. Jest to typowy dla dzieci sposób korzystania z mowy prywatnej, dla samego siebie, potrzebny do kontrolowania swych zachowań. Trzylatki chcą być samodzielne, dlatego też często słyszymy: *ja sama, ja potrafię* itp. Jest to przejaw dążenia do niezależności. Tymczasem dorośli są skłonni wyręczać dziecko (np. wtedy, gdy się spieszą). Zamiast wspomagać rozwój samodzielności, tylko go hamują. Trudno im akceptować fakt, że dziecko wykonuje proste czynności zbyt długo i niezdarnie, a na dodatek wyrządza przy tym wiele szkód: upuści, rozleje itp.

Trzeci rok życia jest ważny pod względem:

- Zdobywania wiedzy o sobie samym czyli samowiedzy, zwanej samoświadomością; szczególnie ważne jest tu osvajanie się z wizerunkiem własnej osoby, uświadomienie sobie schematu ciała i dostrzeżenie podobieństwa z innymi ludźmi;
- Kształtowania się poczucia własnej wartości – samooceny, zwanej także samoakceptacją;
- Rozwijania zdolności do regulowania swoim zachowaniem – samoregulacji, zwanej samokontrolą;
- Dążenia do niezależności.

Opisane umiejętności i osiągnięcia są fundamentem rozwijającego się poczucia własnej tożsamości, własnego „ja”, czyli świadomości tego, że jestem i kim jestem. Ważnym etapem rozwoju własnego „ja” jest właśnie czas, gdy dziecko rozwija zdolność do regulowania swojego zachowania, czyli okres przechodzenia od zachowania regulowanego przez dorosłych do samokontroli.

Dojrzałość emocjonalna. O dojrzałości emocjonalnej dziecka w dużej mierze świadczy to, że potrafi ono unikać tego, co groźne i szkodliwe, spokojnie czekać na to, czego nie może natychmiast dostać, stosować się do poleceń i spełniać oczekiwania innych. To również świadczy o samokontroli zachowania. Ale to wszystko jeszcze przed dzieckiem...



Kontrola potrzeb fizjologicznych

Uzyskanie kontroli nad wydalaniem kału i moczu jest jak nauka chodzenia: bardzo ważna dla organizmu i czasochłonna. Jeśli chcesz dobrze przygotować dziecko do przedszkola:

- Zachęcaj dziecko do siadania na nocniku, ale nie wywieraj na niego nacisku (chłopcy często korzystają z nocnika na stojąco);
- Sadzaj dziecko na nocnik, gdy jest szansa na sukces i staraj się nie denerwować, gdy mu się nie uda;
- Chwal dziecko, gdy osiągnie sukces i staraj się nie denerwować, gdy mu się nie uda;
- Tłumacz dziecku, że korzystanie z nocnika (tak jak korzystanie z toalety przez osobę dorosłą) jest czynnością intymną, dlatego powinno odbywać się w łazience lub innym pomieszczeniu do tego przeznaczonym;
- W ciągu dnia zacznij je kłaść spać bez pieluchy, gdy w miarę sprawnie korzysta z nocnika i nie moczy się (przed snem i po nim poproś, by skorzystało z toalety);
- Ucz dziecko korzystania z nocnika w okresie letnim, wtedy jest ciepło i nawet mała wpadka na spacerze nie zrobi mu krzywdy; po prostu przebierz pociechę – za którymś razem na pewno się uda;
- Proponuj dziecku korzystanie z ubikacji (przy użyciu nakładki na sedes) – istotą całego przedsięwzięcia jest spuszczenie wody i umycie rąk;
- Jeśli masz dużo samozaparcia, wysadzaj dziecko w nocy raz lub dwa razy;
- Koniecznie przed spaniem i od razu po wstaniu dziecka z łóżeczka niech korzysta ono z toalety.

Uwaga Rodzice !

Jeśli po kilku tygodniach lub miesiącach przesypiania nocy bez wpadek, dziecko nagle zacznie się moczyć, oznacza to albo zaziębienie, albo silny stres. Stres może być spowodowany adaptacją dziecka w przedszkolu. Tego typu reakcje mogą być też spowodowane nowym miejscem, nowymi osobami, niepewnością miejsca i czasu. Bądźcie spokojni, problem powinien minąć, gdy dziecko dowie się, że w przedszkolu nic mu nie grozi, a rodzice zawsze je odbiorą. Jednak przez jakiś czas będziecie musieli wrócić do nocnego wstawania i wysadzania swojej pociechy.



Kształtowanie nawyków u 3-latków

Kształtowanie poprawnych nawyków u 3-latków jest bardzo ważne, by postrzegano go jako dziecko mądre i dobrze ułożone, by unikać wielu sytuacji konfliktowych i niepotrzebnych napięć.

Ważne

Pamiętaj, by w kształtowaniu czynności samoobsługowych unikać sytuacji konfliktowych. Dorośli często mają niedobry zwyczaj przerywania dziecięcych zabaw, gdy chcą skłonić dziecko do jedzenia obiadu, kolacji itp. Nie zważają na protesty. Jednym słowem, powiedzmy, o co chodzi i cierpliwie poczekajmy.

- **Pomaganie innym**

Dziecko od małego uczone, że trzeba pomagać, chętnie to robi. Ważne, by kojarzyło to zawsze z czymś przyjemnym i miłym. Dorośli powinni okazać radość, widząc, jak stara się pomóc (nawet wtedy, gdy nie wychodzi mu to zbyt dobrze). Dziecko zrażone albo takie, które nie dostanie żadnej gratyfikacji słownej, szybko się zniechęci. Gdy dziecko będzie pomagało innym, łatwiej zrozumie, że jest to jego powinność i może być dumnym z jej spełnienia.

- **Nawyk dbałości o porządek**

Dziecko 3-letnie potrafi dostrzec ład i cieszyć się z tego. Bałagan kojarzy się z niewygodą i kłopotami, a porządek – z przyjemnymi odczuciami, dlatego nie wyręczajmy dzieci w pracach porządkowych. Najlepiej, gdy dziecko samo sprzątnie, choćby miało to robić bardzo długo. Ty również możesz zaproponować swoją pomoc. Pamiętaj, by po dobrze wykonanej czynności wyrazić swój zachwyt, mimiką, słowem i gestem.

- **Nawyk poszanowania czyjegoś wysiłku**

Dziecku trzeba pokazać, że jeśli ktoś coś zrobi, nie wolno tego niszczyć, ponieważ można sprawić komuś przykrość (np. nie wchodzimy w brudnych butach do domu, bo mam posprzątała; nie rozrzucaamy przedmiotów, bo robi się bałagan). Trzylatek może to zrozumieć, gdy sam doświadczy takich niedogodności. Jeśli jednak już coś zbroił, niech po sobie posprząta.

- **Nawyk wyrabiania dobrych manier przy stole**

Nasz maluch od samego początku powinien nabywać dobre nawyki przy stole. Trzeba go włączać do czynności związanych z nakrywaniem do stołu, przygotowaniem posiłków, np. polecić smarowanie kromek chleba masłem (nie szkodzi, że kanapka się podziurawi – ważne, że dziecko będzie czuło się docenione), uczyć poprawnego siedzenia przy stole, sprzątnięcia po sobie i innych (na początku to, co się nie tłucze). Dziecko musi zrozumieć, czego się od niego oczekuje w danej chwili. Trzeba również używać zwrotów grzecznościowych: *dziękuję, bardzo smaczne, proszę, przepraszam, nie chciałem....* Dziecko uczy się dobrych manier, gdy dorosły:

- Będzie chwalić je za dobrze wykonaną czynność,
- W odpowiednim momencie podpowie dziecku, co ma robić,
- Czasami skarci, w celu uspokojenia (np. nakazem odejścia od stołu, gdy dziecko się wygłupia) – te małe kary nie mogą być częste, by dziecko nie odbierało pory posiłku jako swoistej udręki.

Dziecko nabywa złych nawyków, gdy dorosły:

- Biega za dzieckiem z jedzeniem, by go nakarmić – jest to niedopuszczalne, gdyż dziecko myli czas spożywania posiłku z czasem zabawy.

- Karmi dziecko, byle szybko zjadło i nie nabrudziło (przecież 3-latek sam trzyma łyżkę i widelec, i w miarę zręcznie je); niech dziecko je samodzielnie, nawet za cenę zmiany ubrania na czyste.

- **Nawyk układania się do snu i pogodnego wstawania rano**

Wszystko zależy od dorosłych. Dziecko bierze z nich przykład. Warto zadbać o ceremonialność zakończenia dziecięcego dnia i udania się na spoczynek. Czynności wykonywane wieczorem powinny być codziennie takie same, np. wieczorynka, kolacja, kąpiel, czytanie przed snem lub inne wyciszające zabawy, buziak i spanie. Nie wolno pozwolić dziecku na zabawy pobudzające (są dobre, ale rano). Wiadomo, że wtedy Twój 3-latek szybko nie zaśnie. Kiedy rytuał chodzenia spać jest już dobrze utrwalony, możliwe są drobne odstępstwa od niego (nie codziennie, ale co jakiś czas, np. gdy są urodziny kolegi, wakacje z babcią i inne).

Budzenie rano też jest ważną czynnością. Trzeba robić to z uśmiechem, wtedy cały dzień jest miły. Nie należy krzyczeć, złościć się na dziecko i pozwalać na długie kapryśnienie.

- **Nawyk właściwego zachowania się w toalecie**

Droga do utrwalania właściwego korzystania z toalety dla dziecka jest bardzo długa i trudna. Muszle klozetowe są dostosowane dla dorosłych, dlatego potrzebne są nakładki i podstawki. Dzieci uczą się kontrolowania czynności fizjologicznych od dorosłych. Wiąże się to z przynależnością do płci. Trzylatek musi umieć zdjąć bieliznę, skorzystać z toalety, właściwie użyć papieru toaletowego, podciągnąć majtki i ubranie, spuścić wodę, umyć ręce. Czynności jest bardzo dużo, dlatego czas potrzebny na naukę również jest długi. Nie należy się denerwować, jeśli Twojej pocieszce na początku nie będzie to wychodziło. Na pewno nabierze wprawy.

- **Nawyk samodzielnego rozbierania się i ubierania**

Od stopnia opanowania tych czynności zależy samodzielność dziecka. Nie wolno we wszystkim wyręczać malucha. Jeśli tylko dziecko ma chęć zrobić coś samodzielnie, dajmy mu szansę. Najpierw dziecko potrafi się rozebrać, gdyż jest to łatwiejsze, dopiero potem uczy się ubierania, przy czym często jest mu obojętne jak: na lewą, tyłem do przodu, buty na odwrot.

- **Pochwal, gdy ubierze się samodzielnie**

Nawet, gdy ubrało się, myląc coś, nie przebieraj dziecka od razu, ponieważ może odnieść ono wrażenie, że zrobiło źle. Jeśli chcesz, by poprawnie nauczyło się tej czynności, oznacz na ubraniach przód (np. coś naszywając), buty pomaluj markerem od wewnętrznej strony, by dziecko mogło dopasować prawy do lewego. Kształtowanie czynności samoobsługowych i uczenie dzieci manier rozpoczyna się wcześniej i trwa wiele lat. Im szybciej dziecko opanuje, tym lepiej dla niego, dla rodziców i innych ludzi, z którymi się spotyka. Jeśli dorosłemu uda się ukształtować te ważne czynności tak, by przeszły w nawyk w możliwie wczesnych okresie życia dziecka, będą one niezwykle trwałe.

Drodzy Rodzice!

- **Okazujcie zadowolenie z każdego przejawu samodzielności dziecka.**
- **Bądźcie cierpliwi i wyrozumiali.**
- **Starajcie się robić wszystko systematycznie i konsekwentnie.**
- **Nie korygujcie nadmiernie dziecięcych czynności, bo może to sprawić, że dziecko skojarzy czynność, której się ma uczyć, z niezadowoleniem dorosłego i przykrymi doznaniem.**