

Poranne rozstania

Nawet jeśli dziecko zostawało do tej pory pod opieką babci czy opiekunki, przedszkolne rozstania bywają bardzo trudne i poruszające. W pierwszych dniach września nierzadko natrafimy na pochlipujących w szatni... rodziców! Trudno się dziwić. Dla dorosłych też wszystko jest nowe i często zaskakujące.

Sztafeta więzi

Aby maluszek dobrze poczuł się w przedszkolu musi nawiązać się między nim a nauczycielką więź. Będzie to dużo łatwiejsze, gdy będzie wiedział, że rodzice dobrze myślą i mówią o pani i przedszkolu. A pani o rodzicach. Słowem, że obie „doroste strony” obdarzyły się zaufaniem. Najczęściej maluch zwiąże się z nauczycielką. Czasem jako najbliższą osobę wybierze panią pomoc albo panią kucharkę.

Nie taki płacz straszny

Rozwiemy jeszcze mit – to, że dziecko płacze nie jest niczym złym. Płacz jest jednym z podstawowych sposobów radzenia sobie z napięciem. Badania dowodzą, że dzieci, które w trudnych chwilach płaczą, przeżywają mniejszy stres niż te, które od płaczu się powstrzymują. Nie chodzi więc o to, by malec nie płakał. Bardziej o to, by potrafił przyjąć wsparcie od osoby dorosłej i dał się ukoić z jej pomocą.

Przede wszystkim spokój

Przy porannych rozstaniach silne emocje opanowują wszystkich, jednak dorosły powinien trzymać je na wodzy. Nawet jeśli dziecko płacze i krzyczy. Zdenerwowanie rodzica udziela się dziecku, a jego spokój to informacja, że nie dzieje się nic złego. Warto także, aby rodzice zadbali o siebie po wyjściu z przedszkola. Poranny spacer, rozmowa z innymi rodzicami, telefon do bliskiej osoby czy kilka łyków wody pomogą „odparować”.

Kto odprowadza

Najlepiej, aby dziecko było zaprowadzane przez tego rodzica, któremu łatwiej jest poradzić sobie z rozstaniem, który zachowa spokój. Nie sprawdza się pomysł z odprowadzaniem malca wspólnie przez mamę i tatę – rozstanie bywa wtedy podwójnie trudne. W początkowym okresie idealnym rozwiązaniem jest, by dziecko było zaprowadzane i odbierane przez te same osoby. Jeśli to nie jest możliwe, ważne, aby uprzedzić malca: „dziś odbierze cię babcia”, „po przedszkolu pójdiesz z ciocią Beatką do sklepu”.

Krótko i serdecznie

Jak się żegnać? Nie za długo. Można poprzytulać się w szatni, ale w drzwiach sali jest już czas na buziaka i informację „przyjdę po ciebie zaraz po obiadku / jak wstaniecie z leżaczków”. Jeśli dotrzymujemy obietnicy, dziecko zyskuje poczucie bezpieczeństwa i przewidywalności.

Coś domowego w kieszonce

Wielu dzieciom łatwiej znieść rozłąkę, gdy mają w kieszeni coś od mamy lub taty. Chusteczkę, małą maskotkę, breloczek. To tak, jakby rodzice mogli w czarodziejski sposób nadal być blisko. Takie „amulety” pomogą dziecku w chwilach, gdy tęsknota jest największa – po wyjściu rodzica, w momencie odpoczynku i po obudzeniu się.

Czas, gdy mam rodziców tylko dla siebie

Przedszkolna adaptacja to czas, kiedy zwiększa się potrzeba bliskości, kontaktu z rodzicami. Pewność (i doświadczanie tego), że po południu rodzice będą „pod ręką” powoduje, że dziecko uczy się patrzeć na pobyt w przedszkolu z innej perspektywy. „Trzymam się”, bo wie, że potem rodzice będą tylko dla niego. W ich obecności będzie mogło odreagować, uspokoić się, zregenerować siły. Dlatego ważne, aby w pierwszych tygodniach przedszkola rodzice zrezygnowali z zajęć dodatkowych na rzecz spędzenia popołudnia z malcem.

Regularność, powtarzalność

Dziecku pomaga także to, że ma możliwość doświadczania pewnego rytmu codzienności. Codziennie rano odbywa się to samo – następuje rozstanie. Któregoś dnia staje się to rutynową sprawą: „rano idę do przedszkola, a mama i tata do pracy”. Zwykła codzienność.

- *Rozstawania trzeba się nauczyć, potrzeba na to czasu.*
- *Rodzice mogą pomóc dziecku dzięki zachowaniu spokoju i stałej wymianie informacji z nauczycielką.*
- *Pozostawienie malucha pod przedszkolną opieką i wyjście – szczególnie na początku – bywa trudne także dla rodzica.*