

# POŻEGNANIE Z DZIECKIEM – jak pomóc sobie i dziecku?

## TO MOŻE POMÓC W PROCESIE ADAPTACJI:

- ✓ Przeprowadź z dzieckiem w domu **rozmowę na temat przebiegu rozstania w przedszkolu**.  
Gdy już będziecie na miejscu - **nie przedłużaj rozstania, stosuj krótkie pożegnania** (umów się na sposób pożegnania i stosuj go np. dwa buziaki i piątka)  
– w przeciwnym razie dziecko pomyśli, że masz dużo czasu i zawsze tak będzie.  
Długie pożegnania zwiększają moc trudnych emocji odczuwanych zarówno przez dziecko, jak i rodzica.
- ✓ Jednocześnie **staraj się nie poganiać dziecka** – podnosi to poziom stresu. Budź dziecko troszkę wcześniej – tak, żeby mieć czas spokojnie je przytulić i pozytywnie nastroić do rozpoczęcia dnia.
  - ✓ Stwórz i **zachowuj pewną codzienną rutynę**  
– buduje to poczucie bezpieczeństwa, dziecko z czasem uczy się czego się spodziewać.  
Ponadto rutyna pozwala dziecku nabierać kontroli nad sytuacją, a rodzicowi kontroli nad czasem potrzebnym na pożegnanie.
- ✓ Przyzwyczajaj dziecko do myśli, że pójdzie do przedszkola, ale nie rób z tego wielkiego wydarzenia.
- ✓ Stwarzaj **atmosferę radosnego oczekiwania na czas spędzony w przedszkolu** opowiadając dziecku o tym, co czeka je następnego dnia lub w niedalekiej przyszłości (np. odliczanie dni do jakiejś atrakcji).
  - ✓ Czytaj z dzieckiem książeczki na temat pójścia do przedszkola  
– **bajkoterapia** to świetny sposób na różne problemy dzieci.
- ✓ Zaangażuj dziecko w **przygotowywanie rzeczy do przedszkola w atmosferze radości** i ciekawości poznawczej.
- ✓ **Daj dziecku coś, co je uspokoi**, gdy zatęskni za Tobą w ciągu dnia - u maluszków dozwolona jest zabawka prosta do dezynfekcji – to niech ją przyniesie. Dla niektórych dzieci sama świadomość tego, że coś tam leży jest kojąca.
  - ✓ **Mów prawdę, dotrzyj obietnic** – w przeciwnym razie dziecko może stracić do ciebie zaufanie.
    - ✓ **Powiedz dziecku: kto i kiedy odbierze je z przedszkola.**  
Zapewnij dziecko, że wrócisz i podaj przybliżony czas – nie godzinę, ponieważ dziecko nie zna pojęcia czasu na zegarze, tylko np. po obiedzie (zapoznaj się najpierw z rozkładem dnia) albo „jeszcze w tej Sali/Grupie” (jeśli dzieci przechodzą na przykład do innej sali o którejś godzinie, gdy jest ich mniej).
  - ✓ Ważne będą: **cierpliwość, wrażliwość, spokój i opanowanie rodzica.**

## TO UTRUDNIA ADAPTACJĘ:

- **Unikaj długich, kilkukrotnych pożegnań**, przeciągających się rozmów przed salą, stania pod drzwiami/ i nasłuchiwanie lub obserwowanie.
- **Nie zabieraj dziecka do domu, kiedy płacze**  
– wzmocnisz tym samym lęk dziecka i związane z nim zachowanie.
  - **Nie wchodź z dzieckiem do sali**  
– może pomyśleć, że zawsze tak będzie.
- **Nie uciekaj i nie wychodź bez żadnego pożegnania**, gdy np. dziecko odwróci swoją uwagę przy zabawie  
- dziecko szybko zorientuje się, że rodzica nie ma, będzie czuło się zdezorientowane co wzmocni niepokój.
- **Unikaj niedotrzymywania obietnic, kłamstw** typu: *Mama idzie tylko do auta i za chwilę wróci / Wrócę przed obiadem* – dziecko czuje się nie tylko smutne, ale i oszukane przez co boi się bardziej.
- **Unikaj wchodzenia do przedszkola/sali z dzieckiem na rękach**, negatywnie wpływa na proces adaptacji „wrywanie dziecka z rąk rodzica”.
- **Nie strasz** dziecka np. zabraniam zabawki/karą
- **Nie poganiaj dziecka**, unikaj wychodzenia z domu zbyt późno – chaos i pośpiech, który rodzi się, gdy rodzic nagle urywa pożegnanie

✓ Postaw na **trening samodzielności** – samodzielne dziecko będzie czuło się bardziej pewne siebie.

✓ **Przyprowadzaj dziecko na własnych nogach** – ułatwi to rozstanie.

✓ **Tłumacz dziecku, że reguły obowiązujące w przedszkolu są dobre**  
- dzieci lubią, gdy ich świat jest uporządkowany i ma swoją harmonię.

Brak zasad sprawia, że dziecko odczuwa chaos, a to powoduje brak poczucia bezpieczeństwa.

✓ **UŻYWAJ ZWRÓTÓW EMPATYCZNYCH:**

*Widzę, że ... (co dziecko czuje, co robi). To normalne, masz prawo się tak czuć w nowej sytuacji.*

✓ **ZAMIAST MÓWIĆ „NIE PŁACZ”:**

*Widzę, że jest ci trudno, jestem przy tobie.*

*Jest ci trudno, to normalne, że płaczesz.*

✓ **UŻYWAJ POZYTYWNYCH KOMUNIKATÓW:**

np. *Milej zabawy, baw się dobrze*, które sugerują, że w przedszkolu jest bezpiecznie.

✓ Pomocnym będzie **pewny i radosny głos**.

✓ **Zaufaj nauczycielom**, dziecko wyczuwa nasze emocje (wtedy dziecko też im zaufa).

**Wiemy, że powierzają nam Państwo swój największy skarb- będziemy się o niego troszczyć!**

#### **PO ODEBRANIU DZIECKA:**

✓ **REGUŁA 3 MINUT** – poświęć dziecku minimum pierwsze 3 minuty od chwili, gdy je zobaczysz.

Zapytaj czego potrzebuje, przytul. Okazuj pozytywne emocje. Pochwal dziecko.

✓ **Rozmawiaj z dzieckiem codziennie**. Zachęcaj do rozmowy o tym, co było najfajniejsze, co sprawiło mu radość, czym lubi się bawić, jakich ma kolegów i koleżanki. Buduj pozytywny wizerunek przedszkola.

✓ W miarę możliwości **minimalizuj liczbę nieobecności** (oczywiście z wyjątkiem występowania objawów grypy i przeziębienia!). Pamiętajmy, że dziecko po każdej nieobecności w przedszkolu wchodzi do grupy ponownie jak 1 września. Przynajmniej przez pewien czas.

z dzieckiem, lub pospiesza je przy wychodzeniu z domu i szykowaniu się.

➤ **Zdenerwowanie rodzica i strach w głosie związany z rozstaniem** – to niemalże gwarancja strachu u dziecka.

➤ **Unikaj sprzecznych komunikatów**.  
Przykładowo słowa: „*Milej zabawy*” i jednoczesna mikromimika wskazująca na wysoki poziom lęku u rodzica  
- są sprzeczne i podnoszą poziom lęku.

➤ **Jeśli i Ty Rodzicu jesteś załęczniony i niepewny – lepiej powiedz o tym:**  
„*Przyznam ci, że ja również się boję. To normalne uczucie. Jednocześnie wiem, będziesz tam bezpieczny. Martwią mnie jedynie te wszystkie zmiany*”.

#### **Unikaj zwrotów:**

➤ **NIE BÓJ SIĘ, NIE PŁACZ**

– sugeruje, że jednak jest się czego bać. Ponadto unieważnia uczucia dziecka, zaprzecza prawo do odczuwania emocji

➤ **PRZEPRASZAM, ALE MUSZĘ CIĘ TU ZOSTAWIĆ; PRZYKRO MI ALE MUSZĘ IŚĆ**

– te zwroty burzą poczucie bezpieczeństwa. Sugerują, że przedszkole jest miejscem nieprzyjemnym i nawet rodzic tak naprawdę nie chce dziecka tutaj zostawiać.

➤ **Pamiętaj, że Twoje dziecko dopiero uczy się radzić sobie z emocjami – takimi jak złość, żal, tęsknota. Nikt z nas nie urodził się z tą umiejętnością.** Dlatego tak ważne jest danie dziecku przyzwolenia na ich odczuwanie i okazywanie empatii.

➤ Po powrocie do domu **nie zasypuj od razu dziecka dużą ilością pytań.**

## Strach w kieszeni *(autor: Małgorzata Czerniak)*

Pierwszy raz dziś do przedszkola  
Idzie Piotruś, Kasia, Ola.  
Wszyscy na Was tu czekamy,  
Wiedźcie, że dzieci kochamy.  
Bo przedszkole - fajna sprawa -  
Przyjaciele i zabawa.  
Gdy coś robisz pierwszy raz,  
Strachu cień pada na twarz.  
Lecz pamiętaj to normalne –  
A strach mija – naturalnie.  
Kiedy strach ma wielkie oczy  
Niczym potwór, który kroczy  
Po twym sercu wielką łapą-  
Chcesz być z mamą, chcesz być z tatą...  
Nie chcesz czuć się sam w tej chwili!  
Dobrze wiem to moi mili:  
To emocja trudna wielce,  
Bo jak młot wam bije serce!  
Trzęsą wam się z waty nogi  
Boli brzuch, gdy świat tak srogi.  
Twoje serce całe szare-  
Niczym babci zdjęcia stare,  
Niczym smutny kocyk szary,  
Którym chcesz się przykryć cały,  
By nie stanąć oko w oko  
Z swoim strachem zbyt wysoko.

Lecz, gdy wyrzysz spod kocyka  
Nagle strach magicznie znika...  
Staje się mniej straszny, mniejszy,  
Kolorowy i znośniejszy.  
Kiedy podasz mu znów rękę  
Szybciej skończysz swą udrękę.  
Może strach twój się pomylił,  
Albo ostrzegął cię słusznie,  
Lecz dla ciebie się wysilił,  
Wybacz mu – bo też nie uśnie.  
Chociaż czasem strach się myli ...”  
- Tak, on także- moi mili! -  
Masz prawo czuć, masz prawo się bać  
I nikt nie powinien się z tego śmiać.  
Nikt nie powinien cię za to obwiniać,  
Że tak nie można, że wstyd to i wina,  
Bo wszystkie emocje są nam potrzebne.  
Przytul swój strach, a wtedy on zblednie,  
Zmaleje trochę od przytulania.  
On też chce być ważny – dlatego nas gania!  
„Schowaj mnie z serca wprost do kieszeni  
Przytul wpierw mocno – to mnie odmieni” -  
Powiedział też strach - „Gdy znów się pomylę,  
Czy mi wybaczysz, chociaż na chwilę?”  
-„,Oczywiście, że ci wybaczę. Daję ci prawo – bo wiele znaczę”.

Powodzenia!