

Jak przygotować dziecko na rozłąkę przed pójściem do przedszkola?

Pierwsze dni w przedszkolu to ogromna zmiana w życiu dziecka – nagle pojawia się nowe miejsce, inni opiekunowie, nowe koleżanki i koledzy. Dla wielu maluchów to pierwszy tak długi czas spędzany bez rodziców, co naturalnie budzi lęk i niepewność. Również rodzice często przeżywają stres, zastanawiając się, jak dziecko sobie poradzi.

Odpowiednie przygotowanie może znacząco ułatwić dziecku adaptację i sprawić, że rozłąka nie będzie aż tak trudna.

Rozmawiaj o przedszkolu wcześniej

Dziecko potrzebuje czasu, by oswoić się z nową sytuacją. Warto opowiadać mu o przedszkolu na długo przed pierwszym dniem:

- w prostych słowach wyjaśnić, co tam się robi („Będzie tam pani, która się tobą zaopiekuje, dzieci, z którymi będziesz się bawić, zabawki i książeczki”),
- przeczytać książeczki o przedszkolu,
- oglądać obrazki lub bajki, w których bohaterowie chodzą do przedszkola.

Stopniowe przyzwyczajanie do rozłąki

Jeśli dziecko do tej pory było niemal cały czas z rodzicem, warto zacząć ćwiczyć krótkie rozstania jeszcze przed pójściem do przedszkola:

- zostawianie malucha na godzinę u dziadków lub znajomych,
- wspólne zajęcia adaptacyjne organizowane w przedszkolach,
- próby pozostawienia dziecka w grupie rówieśniczej (np. klubik, plac zabaw, zajęcia muzyczne).

Dzięki temu dziecko oswoi się z myślą, że rodzic wychodzi, ale zawsze wraca.

Oswajanie miejsca i rytmu

Dobrze, jeśli dziecko ma okazję poznać przedszkole jeszcze przed rozpoczęciem roku. Wiele placówek organizuje dni otwarte, podczas których maluch może pobawić się w sali, poznać panią i inne dzieci.

Wzmacniaj poczucie bezpieczeństwa

Przed pierwszym dniem w przedszkolu dziecko powinno czuć, że jest kochane i wspierane. Możesz przygotować dla niego **przedmiot dający poczucie bliskości** – np. małą maskotkę czy chusteczkę pachnącą mamą, którą zabierze ze sobą.

Rytuał pożegnania

Najtrudniejsze są często same momenty rozstania. Tutaj ważna jest konsekwencja:

- pożegnaj się krótko, ale serdecznie (np. przytulenie, buziak, zapewnienie: „Wracam po obiedzie”),
- unikaj długiego przeciągania rozstania – to zwykle pogłębia lęk,
- dotrzymuj obietnic dotyczących powrotu.

Pracuj nad własnymi emocjami

Dziecko doskonale wyczuwa emocje rodzica. Jeśli widzi, że mama czy tata są pełni niepokoju, samo również zaczyna się bać. Dlatego tak ważne jest, by rodzic zachował spokój i pewność, nawet jeśli w środku przeżywa stres.

Daj dziecku czas

Nawet najlepiej przygotowane dziecko może przeżywać trudne chwile w pierwszych tygodniach. Płacz, tęsknota czy niechęć do rozstania są zupełnie naturalne. Nie interpretuj tego jako porażki – adaptacja to proces, który może potrwać kilka dni, tygodni, a czasem nawet dłużej.

Przygotowanie dziecka na rozłąkę przed pójściem do przedszkola wymaga cierpliwości, empatii i stopniowych działań. Rozmowy, krótkie rozstania, poznanie przedszkola i stworzenie rytuałów pożegnań – to wszystko sprawia, że dziecko czuje się bezpieczniejsze.

Największym wsparciem dla malucha jest jednak spokój i konsekwencja rodzica. Gdy dziecko widzi, że mama i tata są pewni swojej decyzji, łatwiej i szybciej odnajduje się w nowej sytuacji.

Opracowała:

Monika Kucz

