

Jak pomóc dziecku pokonać stres przed przedszkolem?

1. Przedszkole przedstaw, jako przyjazne i bezpieczne miejsce, w którym dziecko pozna wielu nowych przyjaciół.
2. Rozwijaj aktywność poznawczą dziecka – rozbudzaj ciekawość i zachęcaj do nauki, zadbaj o rozwój zainteresowań.
3. Rozmawiaj z dzieckiem o przedszkolu – rozwieć jego lęki i obawy przed pójściem do przedszkola, dodaj mu otuchy, zapewnij o swoim wsparciu i pomocy w trudnych sytuacjach.
4. Kształtuj samodzielność i odpowiedzialność dziecka – nie wyręczaj, stawiaj wymagania na miarę możliwości (samoobsługa: ubieranie, samodzielność w toalecie, podczas jedzenia, sprzątanie zabawek, pomoc w prostych obowiązkach domowych).
5. Zapewnij dziecku systematyczny kontakt z rówieśnikami – ucz pozytywnych zachowań, stosowania zwrotów grzecznościowych, kontrolowania emocji i stosowania obowiązujących norm społecznych. Zachęcaj do współpracy i współdziałania.
6. Zadbaj o dobry stan zdrowia dziecka – zapewniaj mu dużo ruchu i zabaw na świeżym powietrzu.
7. Dbaj o higienę psychiczną dziecka – regularne posiłki, odpowiednią ilość snu oraz odpoczynek.
8. Zapoznaj dziecko z przedszkolem – z jego pomieszczeniami, pracującymi tam paniami, rytmem dnia. Weźcie wspólnie udział w Dniach Otwartych oraz Dniach Adaptacyjnych placówki i zajęciach organizowanych dla przyszłych przedszkolaków.
9. Przygotuj dziecko do przedszkola – zachęcaj do rysowania, malowania, pisania. Zaplanuj wcześniej z dzieckiem rozkład dnia uwzględniając czas na odpoczynek, aktywność fizyczną, godzinę pójścia spać.
10. Przygotuj dziecko do nowych zadań – ucz dziecko cierpliwości i staranności, zachęcaj do pokonywania trudności i poszukiwania rozwiązań.
11. Pozwól dziecku zabierać do przedszkola swoją ulubioną zabawkę.
12. Dotrzymuj słowa i odbieraj dziecko z przedszkola o umówionej porze dnia.

Opracowanie: Joanna Libera

Źródło: Oficyna Lex

