

Jak pomóc dziecku w powrocie do przedszkola?

Anna Zdolska-Wawrzekiewicz, psycholog

Poradnia
Osiek

- Bardzo ważne jest by rodzic zapoznał się z zasadami i procedurami udostępnionymi przez przedszkole
- Zacznij od siebie – zanim porozmawiasz z dzieckiem odpowiedz sobie na nurtujące Cię pytania, np.: co to dla mnie znaczy, że moje dziecko wraca do przedszkola, co myślę o zaistniałej sytuacji itp. Świadomość własnych myśli i uczuć może stworzyć bardziej elastyczną przestrzeń do rozmowy z dzieckiem
- Rozmawiając z dzieckiem używaj prostych słów dostosowanych do wieku dziecka

Porozmawiaj o:

- Co dziecko myśli o tym, że wraca do przedszkola (na co się cieszy, czego się obawia) – spokojnie posłuchaj i zachęcaj do wypowiedzi
- Opowiedz jak będzie wyglądać przedszkole i dlaczego. Przy każdym z poniższych punktów opowiedz dziecku czemu tak się dzieje i czemu mają służyć te nowe zasady (wszyscy się chronimy, chcemy być zdrowi, dbamy o siebie wzajemnie a jednocześnie chcemy być razem)
 - Rodzice nie będą wchodzić do placówki (można np.: powiedzieć, że to taki świat dzieci i pań przedszkolank w przedszkolu)
 - Dzieci wracają do przedszkola ale ich zabawki zostają w domu (można np.: powiedzieć, że wracamy „po kolei”, najpierw dzieci. Można odnieść się do tego, że staramy się nie mieszać zabawek domowych i przedszkolnych lub opowiedzieć bajkę o tym, że będziemy mieli dwa królestwa i np. : zabawki domowe rządzą w królestwie domowym a zabawki przedszkolne w przedszkolu)

- Wymyślcie swój sekretny sposób na pożegnanie/ przywitanie
- Wymyślcie swój sekretny sposób na przywitanie z paniami (np.: taniec, machanie)
- Panie będą w przyłbicach (może powiedzieć dziecku, że to trochę jak Strażak Sam)- można nawiązać do tego, że wszyscy noszą maseczki (podać przykład ze sklepu, parku itp.) a w przyłbicy widać uśmiech pani skierowany specjalnie do dziecka. Warto podkreślić, że pani w przyłbicy to wciąż ta sama pani.
- W klasach będzie mniej dzieci, pozostałe dzieci wciąż mają przedszkole „on line”. Jeżeli dziecko pyta czemu ono nie uczestniczy w zajęciach internetowych, można powiedzieć np: że to taka przygoda i ciekawe jak teraz przedszkole wygląda. Oczywiście warto także poruszyć realne aspekty powrotu rodziców do pracy.
- Będziemy częściej myć ręczki (można powiedzieć, że zawsze warto często myć ręce, nie tylko teraz)
- Wprowadzone zostaną nowe zasady(np.: posiłki w klasach itp., można podzielić się entuzjazmem jak to będzie, niech dziecko opowie też co o tym myśli i czy kiedyś tak już było w przedszkolu)

- Bardzo ważne by porozmawiać z dziećmi o dystansie społecznym (starym się nie całować/ przytulać, ale możemy wymyślać tańce powitańce itp. Ważne by zaznaczyć, że to jest zupełnie w porządku, że dziecko chciałoby wycałować przyjaciół, jednak jest teraz taki czas, wracamy po długim okresie i musimy powoli odnaleźć się w nowej sytuacji, dbamy o siebie wzajemnie, tym razem tak zupełnie inaczej bo nie całując się).
- Ważne by powiedzieć, że rodzica dziecko będzie mogło zawsze przytulić w domu
- Gdy dziecko nie wie co zrobić niech zapyta panią (jest ok nie wiedzieć, wszyscy się uczymy nowych zasad. Można odnieść się do tego, że w nowej sytuacji zawsze się uczymy i przypomnieć jakąś sytuację z życia dziecka lub ze swojego doświadczenia)
- Panie zawsze pomogą i jak dziecko będzie smutne lub nie będzie czegoś wiedziało zawsze otrzyma pomoc.

- Ważne jest by do przekazania informacji podejść z jednej strony poważnie a z drugiej nie straszyć dziecka. Można podzielić się swoim entuzjazmem i ciekawością jak to „takie samo” ale „trochę inne” przedszkole będzie wyglądało
- Warto być przygotowanym na wielokrotne powtarzanie pytań przez dziecko, maluch w ten sposób opracowują problemy
- w rozmowie o koronawirusie pomocne mogą być filmy/ książeczki dostępne w internecie ale także nagrania udostępnione dla dzieci na google claassroom w zakładce PPP „Osiek”. Po obejrzeniu filmów porozmawiajcie Państwo z dziećmi o tym co myślą i czują.
- Dzieci mogą też narysować swoje wyobrażenie, jak będzie w przedszkolu i wysłać zdjęcie swojej Pani lub przyjacielowi (nie mogą wziąć obrazka ze sobą do przedszkola)

Ważne:

- Chronić dziecko przed nadmiarem informacji przekazywanych w mediach odnośnie koronawirusa i podsłuchania „dorosłych rozmów” na ten temat. Gdy tak się stanie uspokój (nie zaprzeczaj) emocje dziecka, opowiedz, że np.: wszyscy chorzy dostają odpowiednią opiekę a dziecku i jego bliskim raczej nic nie grozi (można użyć dostępnym w internecie bajek lub nagrań udostępnionych dla Państwa na google classroom w zakładce PPP Osiek)
- Po powrocie z przedszkola- ważne jest by stworzyć dziecku przestrzeń i warunki do odreagowania emocji. W zależności od potrzeb dziecka może to być ruch, przytulanie, malowanie, rozmowa. Zachęcajmy do kontaktu opowiadając np. swój dzień. Bądźmy otwarci też na to co się dziecku się nie podobało (nie zaprzeczajmy), można powiedzieć, że nam coś także się nie podoba, ale dodajmy co innego nam się podoba (by pokazać dziecku dwoistość przeżyć i odczuć).

W razie pytań i potrzeby rozmowy zachęcam do kontaktu:

zdolska-wawrzkievicz.anna@gfo.pl