

Co przedszkolak powinien umieć?

Drogi rodzicu! Pewnie zastanawiasz się czy maluch sobie poradzi w przedszkolu. Zwłaszcza, że do tej pory był przy nim ktoś z rodziny lub zaufana opiekunka. Przedszkole to znakomita szkoła samodzielności, dobrze jest jednak przygotować do niej dziecko, by start był łatwiejszy.

Dziecko powinno samo jeść, informować o swoich potrzebach fizjologicznych, umyć ręce, ubrać się. Dziecku, które potrafi sobie z tym dać radę, będzie w przedszkolu łatwiej. Nie będzie musiało czekać, aż pani go nakarmi, przebierze w piżamkę czy włoży buty.

Z GUMKĄ I BEZ GUZIKÓW

Ubrania dziecka powinny być łatwe do założenia. Luźne spodnie i spódnice z gumką, bluzki i sukienki o rozciągliwych dekoltach i szerokich rękawach, zapięcia na napy czy rzepy.

Rozbieranie się i ubieranie jest trudną sztuką dla małego dziecka i wymaga pomocy ze strony dorosłych. Zaczynjcie naukę, gdy macie dużo czasu i nigdzie się nie śpieszycie.

- *Ubierajcie się razem przed lustrem: mama wkłada sukienkę i córka wkłada sukienkę.*
- *Nie pomagaj jeśli to nie jest konieczne.*
- *Na początku, gdy dziecko się ubiera, podpowiadaj mu właściwą kolejność (najpierw majtki, potem podkoszulek, skarpetki, spodnie na końcu). Mogą się*

przydać też inne wskazówki: „metka z tyłu”, „zapięcie lub napis z przodu” albo „przy wkładaniu rajstop rolujemy nogawki”.

- *Nie wyśmiewaj dziecka. Kąśliwe uwagi w rodzaju: „znowu założyłeś bluzkę tył na przód” sprawiają maluchowi przykrość.*

Warto ubierać dziecko „na cebulkę” (warstwowo), czyli podkoszulek z krótkim rękawem, rozpinana bluza lub sweterek z długim rękawem, spodnie/spódnica, kurtka.

NIECH ŻYJĄ RZEPY

Nie kupuj butów sznurowanych. Naukę wiązania zostawmy na później. Z zakładaniem butów na rzepy lub wsuwanych dziecko będzie miało mniej problemów.

Pozostaje jeszcze sprawa, który but na którą nogę? I z tym można sobie poradzić.

- *Kup buty z wzorkami po jednej stronie i wytłumacz, że np. wzorki mają być obok siebie (czyli po wewnętrznej stronie stopy)*
- *Ustaw oba buty, tak żeby dziecko zobaczyło, jak powinny wyglądać na nogach.*

ZDAŻYĆ PRZED KAŁUŻĄ

Powinniśmy zachęcać dziecko do zgłaszania potrzeb fizjologicznych dorosłym. Stopniowo należy rezygnować z nocnika i zachęcać do korzystania z ubikacji. W przedszkolu urządzenia sanitarne dostosowane są wielkością do możliwości rozwojowych dziecka. Samodzielne zdejmowanie i ubieranie majteczek znacznie ułatwi dziecku samoobsługę. Mycie rąk oraz

wydmuchiwanie nosa w chusteczkę higieniczną może być kolejnym krokiem na drodze do samodzielności.

W ŁAZIENCE

- *Zademonstruj dziecku jak się odkręca kran. Wyjaśnij, że kolor niebieski to woda zimna, a czerwony gorąca. Dokładnie wytłumacz, jak posługiwać się kurkami, by woda była w sam raz.*
- *Pokaż, jak mydło się pieni w czasie mycia. Uprzedź jednak, że gdy namydloną ręką dotknie oka, to będzie je bardzo piekło.*
- *Naucz dziecko, by zawsze zakręcało kran.*
- *Po wyjściu z toalety spuszczaamy wodę i myjemy ręce.*

JEM SAM/A

Należy zrezygnować z posiłków podawanych przez butelkę ze smoczkiem lub miksowanych. Trzylatek w zasadzie powinien samodzielnie zjadać wszystkie rodzaje potraw posługując się łyżką, a niekiedy widelcem. Dziecko nabywa te umiejętności stosunkowo łatwo, jeżeli jest traktowane jako pełnoprawny członek rodziny mający do dyspozycji własne miejsce przy stole i nakrycie oraz jeżeli rodzice nie wyręczają je w tych czynnościach. Należy więc rezygnować z karmienia dziecka i pozwolić mu na samodzielne próby.