

# POŻEGNANIE Z DZIECKIEM – JAK POMÓC SOBIE I DZIECKU?

## KRÓTKIE POŻEGNANIE

### CO POMAGA

- ✓ Nie poganiaj dziecka
- ✓ Pożegnaj je jeden raz
- ✓ Rozmowę z dzieckiem przeprowadź w domu
- ✓ Szybko opuść salę

### CO UTRUDNIA

- ✗ Kilkukrotne żegnanie dziecka
- ✗ Długie rozmowy przed salą
- ✗ Stanie w drzwiach i obserwowanie dziecka

## RUTYNA

### CO POMAGA

- ✓ Umów się z dzieckiem na sposób pożegnania i stosuj go, np. „buziak, przytulias, piąteczka i idziesz do pani”
- ✓ Rutyna pozwala dziecku powoli nabierać kontroli nad sytuacją, a rodzicowi kontroli nad czasem potrzebnym na pożegnanie

### CO UTRUDNIA

- ✗ Chaos i pośpiech, który rodzi się, gdy rodzic nagle urywa pożegnanie z dzieckiem, spiesząc się np. do pracy

## POZYTYWNE KOMUNIKATY

### CO POMAGA

- ✓ Uśmiech rodzica
- ✓ Radosny i pewny głos
- ✓ Miłe życzenia: „Dobrej zabawy!”, „Miłego dnia”, „Baw się dobrze” – dzięki temu dziecko wie, że przedszkole to miejsce, gdzie miło spędzi czas i można się tam bawić

### CO UTRUDNIA

- ✗ Słowa współczucia: „Przykro mi, ale muszę iść” – to sugeruje, że dziecko znajduje się w przedszkolu za karę
- ✗ Przeprosiny: „Przepraszam, ale musisz tu zostać” – to sugeruje, że przedszkole jest czymś nieprzyjemnym
- ✗ Pocieszanie: „Nie bój się” – to sugeruje, że jednak jest się czego bać
- ✗ Współczucie, żal i strach w głosie rodzica – strach rodzica to gwarancja strachu u dziecka

## MÓWIENIE PRAWDY

### CO POMAGA

- ✓ Szczerość ze strony rodzica
- ✓ Dotrzymanie obietnic, np. „Przyjdę zaraz po twoim obiadku”, „Dzisiaj po przedszkolu pójdziemy razem na plac zabaw”, itp.

### CO UTRUDNIA

- ✗ Kłamstwa: „Mama wróci po coś do auta i za chwilę po ciebie przyjdzie” – dziecko czuje się nie tylko smutne, ale i oszukane, co sprawia, że boi się bardziej
- ✗ Ucieczka rodzica: wychodzenie z sali bez pożegnania, gdy dziecko odwróciło swoją uwagę przy zabawie – dziecko szybko zorientuje się, że mamy nie ma i będzie czuło się zdezorientowane, a to potęguje strach i niepokój
- ✗ Nie dotrzymanie umów zawartych z dzieckiem: „Po przedszkolu odbierze cię mama”, „Będę zaraz po leżakowaniu”

## CIERPLIWOŚĆ I WRAŻLIWOŚĆ

### CO POMAGA

- ✓ Dużo czasu spędzanego z dzieckiem
- ✓ Spokój rodzica, czułość i ciepłe słowa

### CO UTRUDNIA

- ✗ Poganianie dziecka
- ✗ Straszanie: „Jak nie wejdiesz do sali, zabieram twojego misia do domu”

## WEJŚCIE DO SALI NA WŁASNYCH NOGACH

### CO POMAGA

- ✓ Dziecko przyprowadzone na własnych nogach

### CO UTRUDNIA

- ✗ Dziecko na rękach rodzica, które trzeba zrywać z rąk mamy

## ZAUFANIE

Wiemy, że powierzają nam Państwo swój najcenniejszy skarb. Będziemy się o niego troszczyć!