



Pierwszy dzień w przedszkolu

Lato zbliżało się powoli ku końcowi i nawet trawa w parku nie była już taka zielona jak wtedy, kiedy mały smok Wojtuś po raz pierwszy spotkał się z panią agamą i przedszkolakami. Pewnego wieczoru nasz znajomy smoczuś leżał w łóżeczku i próbował zasnąć, ale nie potrafił. Mama, która jeszcze przed chwilą czytała mu bajkę na dobranoc, spała już smacznie obok niego w łóżku, razem z małym braciszkiem Maćkiem. Wojtek też bardzo starał się już spać i z całych sił zaciskał oczka. Wiedział, że im szybciej zaśnie, tym szybciej będzie rano, ale sen nie przychodził. Nie mógł przestać myśleć o tym, że już jutro, zaraz rano pójdzie po raz pierwszy do przedszkola. To znaczy nie tak zupełnie po raz pierwszy, bo Wojtuś był już razem z mamą obejrzeć przedszkole. Ale tym razem po raz pierwszy miał tam zostać sam, bez mamy.

Wojtuś długo czekał na ten dzień. Często wyobrażał sobie, że już chodzi do przedszkola. Pakował plecak i zegnał się z całą rodziną przy wyjściu. Czasami nawet budował przedszkole z klocków. Wiedział już, gdzie jest szatnia, kącik do rysowania i jedzenia, sale do zabawy oraz sala z leżakami, gdzie wszystkie dzieci idą po obiedzie na drzemkę. Znał panią nauczycielkę agamę. Wiedział też, że dzieci zostają w przedszkolu bez rodziców i że zajmują się nimi panie nauczycielki.

Od czasu spotkania w parku nie raz bawili się razem z mamą w dzień przedszkolaka – w przebieranie w szatni, śniadanie, wyjście na dwór, obiad, drzemkę po obiedzie, rysowanie i wreszcie – przywitanie z rodzicami, kiedy przychodzą odebrać swojego przedszkolaka. Wojtuś wiedział nawet, co będzie na obiad – nie tylko jutro, ale też pojutrze. Potem przypomniał sobie jeszcze o wszystkich tych

zabawkach, które widział w przedszkolu, i zaczął sobie wyobrażać, jak będzie się nimi bawił... I tak myśląc, zasnął.

Następnego dnia Wojtek obudził się wcześniej niż zwykle i od razu pobiegł do mamy. Przy śniadaniu nie mógł usiedzieć na miejscu. Jego nóżki same wyrywały się do biegu. Czuł też dziwne łaskotanie w brzuszku. Na szczęście mama dobrze rozumiała, co dzieje się z jej synkiem. Wiedziała, że myślamy jest już w przedszkolu, dlatego nie potrafi usiedzieć przy stole i w spokoju wypić mleka. Zgodziła się, że zabiorą wodę na wypadek, gdyby po drodze do przedszkola chciało mu się pić, i zaczęli się pakować.

Po drodze mama opowiadała Wojtkowi, że kiedy była małym dzieckiem i chodziła do przedszkola, to czasami trudno jej było się pożegnać z mamusią i wtedy płakała. Pytała Wojtka, jak się czuje i czy jest przygotowany na pożegnanie. Wojtuś nie był pewien, bo im bliżej byli przedszkola, tym mocniejsze było łaskotanie w brzuszku. Ale mama była przygotowana i wręczyła mu na wszelki wypadek małą książeczkę ze zdjęciami mamy, taty, babuni, Maciusia i Biedronki – ich domowego czworonoga. Była to tak zupełnie malutka książeczka, tak że Wojtuś mógł ją schować do kieszeni. A gdyby w ciągu dnia zaczął tęsknić za swoją rodziną i brakowałyby mu bliskich, to zawsze mógł rzucić okiem do książeczki, w której wszyscy byli blisko niego, przynajmniej na zdjęciach.

W przedszkolu pani agama powitała Wojtusia, zaprowadziła do szatni i pozwoliła mu wybrać znaczek. Wojtek nie musiał się nawet zastanawiać, bo od razu wiedział, że to będzie biedronka. W końcu to jego ulubione zwierzątko.

Kiedy Wojtuś, przebrany w strój przedszkolny i nowe kapciuszki, przyszedł do sali, poczuł się trochę niepewnie. Przedszkole wyglądało nieco inaczej niż zapamiętał podczas ostatniej wizyty. Wtedy było cicho i słonecznie, prawie wszystkie zabawki były ułożone w pudełkach i tylko czekały, aż ktoś je zdejmie z półki i zacznie się nimi bawić. Byli też dwaj koledzy, bazyliszek Bazyl i mały legwan Alan, których Wojtuś poznał podczas ostatniej wizyty, a potem jeszcze kilkakrotnie spotkał na placu zabaw, gdzie biegali i bawili się w policjantów.

Teraz w sali było bardzo dużo maluchów, które w mniejszych grupach, a czasami same, bawiły się prawie wszystkimi tymi zabawkami. Na półkach zostało tylko kilka samochodów, w tym całkiem fajny wóz strażacki, i cztery misie. Jednak, co gorsza, Wojtuś nie widział też ani Bazylego, ani Alana. Zauważył jednak,

że niektóre dzieci nie bawiły się, ale siedziały na dywanie i wyglądały na smutne i samotne, a jednemu chłopcu po policzku płynęła łezka. Jednak nie zastanawiał się nad tym za długo, bo wtem przypomniał sobie o trzech dużych pudłach z klockami. Ale kiedy spojrział w tym kierunku, zobaczył trzy duże warany, jak się nimi bawią. Były chyba o głowę większe od Wojtka...

Nagle już wcale nie chciało mu się tu zostawać. Zapragnął wrócić z mamą do domu, do Maciusia i Biedronki. Wprawdzie nie ma tam kolegów do zabawy, ale przynajmniej jest spokój i jego zabawki, które zawsze na niego czekają i których nikt mu nie zabiera. Już zaczął ciągnąć mamę za ogon, aby jej o tym powiedzieć, kiedy nagle w drzwiach pojawił się bazyliśzek Bazyli.

– Cześć stary! – zawołał do Wojtka. – A wiesz, że panie kupiły nowe lotnisko? Pokażę ci, gdzie jest schowane!

Bazyli od razu ruszył w stronę jednej z półek, a Wojtek za nim.

Mama usiadła na ławeczce i przyglądała się, jak Wojtek składa halę odpraw, ruchome pasy, kontrolę bagażową i paszportową oraz wieżę kontroli lotów. Wszystko dokładnie tak, jak zapamiętał z podróży na wakacje. Bazyli natomiast krążył koło lotniska dużym samolotem i prosił o zgodę na lądowanie.

Chłopcy świetnie się bawili, kiedy nagle pojawiła się olbrzymia pani krokodyl i powiedziała gromkim głosem:

– No to teraz odsyłamy wszystkie mamy do domu. A my sobie tu teraz razem pośpiewamy i potańczymy!

Wojtuś przeraził się nie na żarty. Pani krokodyl była olbrzymia i mówiła bardzo głośno. Wydawało się, że w jej paszczy mógłby zniknąć nie tylko on sam, ale nawet jego mama. W dodatku Wojtuś nie przepadał za śpiewaniem. Nawet kiedy babcia podśpiewywała sobie w kuchni, często prosił ją, żeby tego nie robiła, bo go to drażniło.

Wojtuś od razu zapomniał o lotnisku, co się pobiegł do mamy i uczepił się jej ogona.

W tym samym momencie mama zwróciła się do pani krokodyl z uśmiechem:

– Jestem umówiona z Wojtusiem, że wyjdę dopiero, kiedy będzie przygotowany, aby się pożegnać. Więc rozumie pani, że chcę dotrzymać słowa.

Pani krokodyl się uśmiechnęła.

– Rozumiem! – zwróciła się do Wojtka schowanego za mamą. – To bardzo ważne, żeby zawsze dotrzymywać słowa, prawda...? Mam dla ciebie propozycję: może dzisiaj posłuchasz razem z mamą naszych piosenek, a do naszego wspólnego śpiewania dołączysz dopiero jutro, dobrze...?

Wojtuś nieśmiało skinął głową. Pani krokodyl wyglądała nawet sympatycznie, kiedy się uśmiechała.

Pani agama zasiadła do fortepianu, a dzieci ustawiły się w kółko. Rozpoczęła się zabawa.

Jego nowi koledzy śpiewali piosenkę o zielonym smoku, której Wojtuś nie znał i która była o wiele fajniejsza, niż piosenki, które babcia nuciła sobie w kuchni. W dodatku dzieci tańczyły śmieszny taniec, merdając ogonkami.

Bazyli podbiegł do Wojtka i wciągnął go do koła. Wojtuś dołączył do tańca, ale ciągle szukał oczami mamy, aby upewnić się, czy naprawdę jeszcze tu jest.

Po zakończeniu muzykowania dzieci przeszły do tej części sali, gdzie były stoliki i czekało na nie śniadanie. Wojtuś z Bazylim siedzieli razem przy stoliku.

Mama podeszła i zapytała, czy teraz już może wyjść.

– A kiedy po mnie przyjdiesz, mammo?

– Dzisiaj przyjdę zaraz po obiadku.

– No dobrze, mamusiu. – Wojtuś zgodził się, bo teraz już czuł się w przedszkolu jak w domu i myślał głównie o tym, że po śniadaniu będą się bawili z Bazylim w spadochroniarzy, i Bazyli pokaże mu schron. Pocałował więc mamę i chociaż trochę ścisnęło mu się gardło, kiedy pomachała mu od drzwi, to wiedział, że da radę. Na wszelki wypadek sięgnął po zeszytik ze zdjęciami i pokazał Bazylemu całą rodzinę łącznie z Biedronką.

Po drugim śniadaniu wszystkie dzieci wyszły z paniami nauczycielkami do ogrodu. Wojtek i Bazyli od razu pobiegli do domku pod drzewami, bo chcieli sobie w nim zrobić schron, ale kiedy weszli do środka, zauważyli, że w kąciку siedzi mały kameleon i płacze.

– Chcemy się tu bawić, czy możesz nam zrobić miejsce? – pytał mały bazyliszek.

Kameleonik przecząco pokręcił głową.

– Czy coś ci się stało? Czy coś cię boli? – zapytał Bazyli rzeczowo.

Wojtek pomyślał, że może maluch tęskni do mamy, więc zapytał:

– A może płaczesz, bo chcesz do mamy?

Mały kameleon skinął głową.

Wojtuś usiadł obok niego, tak jak robił to jego tato, kiedy smoczuś był smutny. Położył mu rękę na ramieniu i powiedział poważnie:

– Wiem, jak to jest. Ja też jestem tu pierwszy raz bez mamy. Ale mam tu swojego kumpla – pokazał w stronę bazyliuszka. – To Bazyli. A ja jestem Wojtek. Czy chcesz, żebyśmy zostali twoimi kumplami?

Kameleon skinął główką i jego kolor zaczął się powoli zmieniać z granatowego na zielony.

– Jak się nazywasz? – spytał Bazyli.

– Leon.

– Ale fajnie zmieniasz kolor! Nauczysz nas...? – poprosił zaintrygowany Wojtuś.

– Sam nie wiem, jak to robię. Kiedy jestem smutny albo się boję, jestem ciemny, kiedy mam dobry humor, robię się jasnozielony.

– To fajnie, przynajmniej nie musisz nikomu nic mówić, a wszyscy wiedzą, jak się czujesz. Mnie czasami dorośli nie rozumieją – powiedział Bazyli.

– Mnie też – zgodził się Wojtek. – Tylko mama zawsze mnie rozumie.

Kiedy Wojtek wspomniał o mamie, Leon znowu zaczął się robić granatowy.

– Czy twoja mama też cię nie rozumie? – domyślił się Wojtuś.

– Mama zostawiła mnie tutaj. Nagle zniknęła. – Kameleon przez chwilę próbował jeszcze powstrzymać łzy przed kolegami, jednak w końcu rozplakał się na dobre. Był już prawie czarny.

Wojtek i Bazyli siedzieli każdy z jednej strony i myśleli, jak by tu pocieszyć Leona.

– Nie płacz! – powiedział Bazyli.

– Ale on chyba nie może przestać płakać, przecież widzisz, że zrobił się zupełnie ciemny – zauważył Wojtek. – Na pewno ma jakieś bardzo duże zmartwienie, prawda? – powiedział w stronę nieszczęśliwego Leona.

Mały kameleon pokiwał głową i mówił przez łzy:

– Moja mama zniknęła. Nic nie powiedziała. Już jej nigdy nie zobaczę i zostanę tu na zawsze...

Wojtek objął małego kameleona i powiedział poważnie:

– Słuchaj Leon, wiem na sto procent, że przedszkole w nocy jest zamknięte. Nikogo tu nie ma. Byłem to sprawdzić z mamą. Twoja mama na pewno przyjdzie.

Wojtek mówił z taką pewnością, że Leon się uspokoił.

Bazyli pomyślał, że na smutek najlepsza jest zabawa, bo wtedy wszyscy się śmieją i nikomu już nie chce się płakać. Zaproponował więc:

– Chodźmy poskakać ze spadochronem na zjeżdżalni! – Chłopcy wzięli kameleona za ręce i wybiegli. Leoś nie zdążył nawet zaprotestować, ale tak naprawdę był bardzo ciekaw, jak się skacze ze spadochronem, a zjeżdżalnie bardzo lubił.

Najpierw zjeżdżali, udając, że wyskakują z samolotu, a potem Wojtek pokazywał im, jak można latać z drugiego szczebla drabinki. Chłopcy próbowali go naśladować, ale ponieważ nie mieli skrzydeł, to machali przynajmniej łapkami. Potem Bazyli pokazywał im, jak potrafi biegać na dwóch nóżkach i chłopcy próbowali zrobić to samo, ale okazało się, że to jednak bardzo trudne. Bawili się w najlepsze, kiedy pojawiła się pani agama, wołając dzieci na obiad.

– Będzie makaron z sosem pomidorowym! Ja wiem wszystko o przedszkolu! – powiedział dumnie Wojtek.

Po obiedzie zaczęły się pojawiać mamy, aby odebrać dzieci. Jako pierwsza pojawiła się pani kameleon.

Była cała ciemnozielona. Leoś jak tylko ją zobaczył, pędem pobiegł w jej stronę i rzucił jej się w ramiona.

Bazyli i Wojtek rozmawiali:

- Widzisz, wiedziałem, że jego mamusia przyjdzie! – powiedział Wojtek.
- Zobacz jaki Leon jest zieloniutki, a jego mama jest taka ciemna! – zauważył Bazyli.
- Być może jest smutna, bo musi chodzić do pracy i nie może zabrać Leosia ze sobą – zastanawiał się Wojtek. – Mama mi mówiła, że niektórzy rodzice muszą chodzić do pracy, a wtedy ich dzieci muszą zostać w przedszkolu, nawet kiedy nie chcą.
- A twoja mama nie chodzi do pracy? – zdziwił się bazyliszek.
- Moja mama jest w domu z Maćkiem. To mój brat, dzidzius.
- To dlaczego ty chodzisz do przedszkola, kiedy nie musisz?
- Chodzę tu, bo sam chciałem – odpowiedział Wojtek z dumą.

Bazyli był trochę zaskoczony:

- Ja na początku nie lubiłem przedszkola, ale teraz jest spoko. Najbardziej wtedy, kiedy panie pozwalają biegać! – odpowiedział.
- To twoja mama też musi chodzić do pracy? – zdziwił się Wojtek.
- Tak, ale już się przyzwyczałem. Tata przychodzi po mnie po południu, po leżakach.
- Kiedyś zostanę z tobą na leżakowanie, dobrze? – zapytał Wojtuś. – Ale dzisiaj nie. O, już jest moja mama!

Wojtek pobiegł do mamy, która właśnie pojawiła się w drzwiach, i skoczył jej na szyję. Cudownie było witać się z mamą. Wojtek pomyślał, że warto się pożegnać, aby potem móc się znowu przywitać.

**DARMOWY WEBINAR –
PIERWSZY DZIEŃ W PRZEDSZKOLU BEZ OBAW
będzie można obejrzeć pod koniec sierpnia 2020 r.
zarejestruj się już teraz darmowo na stronie www.mamaprzyjaciel.pl**

A teraz coś dla rodziców:

Rodzic przygotowany na przedszkole

Bajka *Pierwszy dzień w przedszkolu* nawiązuje do bajki *Wojtek poznaje przedszkole*, w której opowiadam o tym, jak to się stało, że Wojtek postanowił iść do przedszkola. Do tej bajki załączyłam też tekst przeznaczony dla rodziców o tym, jak przygotować dziecko do pójścia do przedszkola. Zapraszam do jego przeczytania (komplet Bajek Mamy Przyjaciela można znaleźć w grupie Mama Przyjaciel na facebooku).

Natomiast dzisiaj chciałabym poświęcić trochę więcej uwagi rodzicom, szczególnie mamom, ponieważ na pójście dziecka do przedszkola powinno być przygotowane nie tylko dziecko, ale też jego rodzice.

Decyzja o tym, czy posłać dziecko do przedszkola, naprawdę nie należy do łatwych – chociaż mogłoby się wydawać, że to coś oczywistego, co wynika z naturalnej kolei rzeczy.

W bajce o pierwszym dniu w przedszkolu Wojtek idzie do przedszkola, bo sam tak postanowił. Wiem, że w przypadku dużej grupy dzieci jest inaczej, jednak celowo wybrałam taką postawę Wojtka, aby pokazać dzieciom, że przedszkole nie musi być traktowane jako przymus i że dzieci też mogą do zmiany i nowej sytuacji podejść aktywnie, potraktować ją jako nową przygodę.

Łatwiej wdrażać decyzje, które podjęliśmy z własnej woli

Nie tylko dorośli, ale także dzieci, o wiele lepiej radzą sobie w trudnych sytuacjach kiedy czują, że jest to wyzwanie podjęte na podstawie własnej decyzji – nie w wyniku presji otoczenia albo warunków życiowych.

Czasami jednak jest tak, że rozum mówi nam jedno, a serce, czyli nasze emocje, podpowiada coś zupełnie innego. Dobra decyzja to taka, która jest w harmonii zarówno z rozsądkiem, jak i z uczuciami.

Spróbujmy zatem najpierw przyjrzeć się naszym emocjom. Emocje są naszymi

przyjaciółmi, dbającymi o to, żebyśmy byli w życiu szczęśliwi. Mogą się wprowadzić czasami mylić, ale nigdy nie kłamią. Dlatego warto zawsze wysłuchać z pełną uwagą tego, co mają nam do powiedzenia.

Porozmawiaj ze swoimi emocjami

Jak to zrobić? Znajdź chwilę na to, aby w spokoju porozmawiać z własnymi emocjami. Zamknij oczy, weź kilka głębokich oddechów. Teraz pomyśl o tym, że właśnie pożegnałaś swoje dziecko w przedszkolu. Co czujesz?

Czy serce bije Ci mocniej? Ścisną Ci się gardła? Czujesz skurcz w brzuchu? A może wręcz przeciwnie – czujesz się lekko, jakbyś wreszcie była wolna?

Powiedz w duchu tym swoim odczuciom (trochę tak, jakby to były Twoje dzieci):

– Dziękuję, że jesteście ze mną. Wiem, że zależy wam na tym, żebym była szczęśliwa. Co chcecie mi powiedzieć?

Jeżeli odpowiedź nie pojawi się od razu, możesz zadać swoim emocjom kilka pytań pomocniczych:

Przed czym chcecie mnie chronić?

Czego nie chcecie utracić?

Do czego tęsknicie?

Czego najbardziej się obawiacie?

Czy zapomniałam o czymś ważnym?

A potem zapisz wszystko, co przychodzi Ci do głowy.

Emocje stoją na straży naszych wartości

Emocje bardzo często przypominają nam o podstawowych wartościach, rzeczach, które są dla nas ważne w życiu, takich jak na przykład dobre samopoczucie, dobre relacje z najbliższymi, poczucie wolności, potrzeba samorealizacji. Odzywają się wtedy, kiedy pojawia się obawa, że te najważniejsze rzeczy znikną

z naszego życia.

Emocje są nam w stanie powiedzieć, co jest dla nas ważne, jednak rzadko mówią, jak to osiągnąć. W tym celu trzeba wezwać na pomoc naszą zdolność racjonalnego myślenia. Przy analizie własnych emocji bardzo się przydaje metoda „5 why”. To metoda polegająca na tym, że pięć razy po sobie zadajemy sobie pytanie: „Dlaczego?”.

Użyj metody „5 why”

Za każdym razem, kiedy odpowiadasz sobie na jakieś pytanie, spytaj ponownie – a dlaczego tak jest?

Jeżeli spytasz pięć razy, to bardzo prawdopodobne, że dojdiesz do sedna sprawy, czyli do podstawowych rzeczy, które są dla Ciebie w życiu ważne. Jednocześnie też często zdarza się w takiej sytuacji, że od razu nasuną Ci się rozwiązania – czyli jasne komunikaty, co można w takiej sytuacji zrobić, aby sobie pomóc.

Może to wyglądać na przykład tak:

- Czego się boję?*
- Nie chcę, żeby mój chłopczyk płakał przy pożegnaniu.*
- Dlaczego się tego boję?*
- Bo nie lubię patrzeć na jego łzy, czuję, że powinnam coś zrobić, jakoś mu pomóc.*
- Dlaczego?*
- Może stracić do mnie zaufanie, stracić poczucie pewności, że można na mnie zawsze polegać.*
- Dlaczego się tego boję?*
- Bo sama przeżywałam takie sytuacje, kiedy nie mogłam się o nikogo oprzeć. Czułam się wtedy tak bardzo samotna. Nie chcę, żeby moje dziecko przeżywało to samo.*

– Co by się stało, gdyby moje dziecko przeżyło taką sytuację, czuło się samotne i opuszczone?

– To zależy od tego, czy potem udałooby mu się otrząsnąć i znów poczuć się dobrze. Wtedy nie byłoby problemu. Gdyby jednak to się nie udało, nie chcę serwować mu powtórki takiej sytuacji.

W tym przykładzie mama sama zbadala swoje emocje, odkryła, co jest dla niej ważne i znalazła też rozwiązanie. Może pożegnać się ze swoim synkiem i potrafi pogodzić się z tym, że przez chwilę poczuje się opuszczony, pod warunkiem, że dziecko w końcu odnajdzie się w nowych warunkach i będzie czuło się dobrze. Gdyby tak jednak nie było, nie chce już tego powtarzać. Tak więc rozwiązaniem dla tej mamy będzie przedszkole na próbę – jeżeli po upływie pewnego okresu dziecko nie będzie się czuło w przedszkolu dobrze, dla mamy najlepszym rozwiązaniem będzie poczekać z przedszkolem jeszcze jakiś czas.

Przy badaniu swoich emocji warto też pytać samą siebie:

Skąd się wzięła ta moja emocja?

Skąd się wzięło to moje przekonanie?

Czyje to emocje?

Dosyć często zdarza się, że nieprzyjemne odczucia wiążą się z czymś, co sami przeżyliśmy w przeszłości.

Pamiętam, że w przedszkolu było mi źle. Że siedziałam w kąciuku i starałam się, żeby niesympatyczna pani nauczycielka mnie nie zauważyła. Że ktoś mnie o coś pytał, a ja nie potrafiłam wydobyć z siebie głosu i dlatego potem dostawałam coś innego, niż chciałam.

Jeżeli mamy konkretne rzeczy, których się obawiamy, warto się zastanowić, czy wynika to z sytuacji, które w przeszłości zdarzyły się dziecku, czy raczej dotyczyły nas. Bo całkiem możliwe, że nasze dziecko wcale nie ma tego typu problemów, w podobnych sytuacjach radzi sobie dobrze, na swój własny sposób, a nasze obawy mają charakter bardziej profilaktyczny.

Zrób listę swoich strachów

Warto sporządzić sobie listę rzeczy, których się obawiamy i do każdej pozycji dopisać, czy obawa wynika z doświadczenia mojego dziecka, czy z mojego własnego (a może z doświadczenia jeszcze innej osoby).

Taka lista rzeczy, których się obawiamy, to doskonały materiał do dalszej pracy.

Przy każdej pozycji warto zadać sobie następujące pytania:

Co mogę zrobić, żeby moje obawy się zmniejszyły?

Czego potrzebuję, żebym nie musiała się bać?

Czy jest ktoś, kto mi w tym może pomóc?

Warto też pomyśleć o podobnych sytuacjach, które zdarzyły się w przeszłości.

Co wtedy mi pomogło?

Kiedy decyzja nie jest wolna

Czasami jednak nasze poczucie dyskomfortu psychicznego związanego z posłaniem dziecka do przedszkola nie wynika tyle ze strachu, co bardziej z poczucia, że jesteśmy do tego zmuszone, że działamy pod presją. Może to być sytuacja, kiedy musimy wrócić do pracy, lub też nasz partner życiowy stanowczo żąda, żeby dziecko poszło do przedszkola. Może to być presja ze strony rodziny, na przykład babci, która nie chce już pilnować dziecka pod naszą nieobecność.

W tym wypadku pomoże nam przede wszystkim to, że same zrozumiemy pobudki, które nami kierują przy podejmowaniu decyzji.

Jeżeli masz wrażenie, że MUSISZ umieścić swoje dziecko w przedszkolu, skorzystaj z metody schodów do piwnicy. Wyobraź sobie, że Twoje osobiste "dlaczego" znajduje się u stóp krętych schodów prowadzących w dół. Aby tam zejść, na każdym zakręcie musisz zapalić lampkę. Jako lampki służą następujące pytania. Stosujesz zawsze to, które najlepiej pasuje:

Czy rzeczywiście tak jest?

Dlaczego tak jest?

Co by się stało, gdybym tak nie zrobiła?

Dlaczego tego chcę/nie chcę?

Czy to jest naprawdę istotny problem?

Czy mogę jakoś rozwiązać ten problem?

Może to wyglądać na przykład tak:

– Dlaczego musisz posłać dziecko do przedszkola?

– Bo muszę iść do pracy.

– Dlaczego musisz iść do pracy?

– Ze względów finansowych.

– Co by się stało, gdybyś tak nie zrobiła?

– Brakowałoby nam środków finansowych na podstawowe rzeczy.

– Nie moglibyśmy pojechać na wakacje.

– Byłabym zależna finansowo od męża.

– Dlaczego tego nie chcę?

– Bo wiem, że brak finansów to dla mnie duży stres, który miałby negatywny wpływ na całą rodzinę.

– Czy rzeczywiście tak jest?

– Być może dalibyśmy sobie radę, ale nie mielibyśmy żadnych oszczędności na czarną godzinę. A nigdy nie wiadomo, co może się wydarzyć.

– Jest dla mnie ważne, by pozostać finansowo niezależną od partnera, żebym na przykład mogła kupić prezent swoim rodzicom i z nikim tego nie konsultować.

– Czy to jest naprawdę istotny problem?

– Tak, nie cierpię prosić męża o pieniądze.

– Czy można to jakoś rozwiązać?

– Tak, możemy się umówić, że co miesiąc będę miała pewną kwotę do dyspozycji według własnego uznania i nie będę musiała nikomu się tłumaczyć z tego, na co i dlaczego właśnie tak wydałam te pieniądze.

lub

– Tak naprawdę zagraniczne wakacje i wyjazd na narty w Alpy nie są koniecznością, wakacje w Polsce też są fajne – więc mogę spokojnie zostać jeszcze przez rok w domu, przedszkole nie jest dla nas koniecznością.

Oczywiście to tylko przykłady możliwych odpowiedzi. W Twoim przypadku prawdopodobnie będą one brzmiały zupełnie inaczej. I to jest w porządku, bo każdy z nas jest inny i nie ma jednego uniwersalnego sposobu na życie, który pasuje każdemu.

Inny przykład:

– Dlaczego nasze dziecko musi iść do przedszkola?

– Bo stanowczo żąda tego mój mąż.

– Co by się stało, gdybym się nie zgodziła?

– W naszym związku pojawiłby się zasadniczy konflikt.

– Czy to naprawdę istotny problem?

– Tak, bo nie lubię konfliktów i nie chcę na nie poświęcać energii.

– Dlaczego?

– *Bo wtedy mam poczucie, że znika harmonia z naszego związku, że nie jest nam razem dobrze.*

– *Czy rzeczywiście tak jest?*

– *Tak, spokój i harmonia w domu są dla mnie zupełnie zasadniczą sprawą.*

I chociaż ktoś mógłby się sprzeciwić i twierdzić, że przecież trzeba walczyć o swoje racje i nie ulegać tylko dlatego, że nie lubimy konfliktów, to na pewnym etapie życia taka decyzja może być najlepszą z możliwych. Każdy z nas sam najlepiej rozumie, jakie są w danej chwili jego możliwości rozwoju i ile ma energii na nowe wyzwania takie jak nauka sztuki konfliktu. Nie mamy obowiązku natychmiastowej pracy nad każdym potencjalnym problemem. Pamiętaj, to Ty decydujesz o swoim życiu, bo to Ty będziesz ponosić konsekwencje swoich decyzji.

Co jeżeli to nie będzie dobra decyzja?

No dobra, to teraz już dokładnie wiemy, dlaczego wysyłamy dziecko do przedszkola. Czujemy się z tym całkiem OK. Ale co, jeżeli pojawią się problemy? Co się stanie, jeżeli dziecku nie spodoba się w przedszkolu? Co będzie, jeżeli rzeczywistość rozminie się z naszymi oczekiwaniami?

Powiedzmy sobie szczerze – świat się nie zawali. Ty i Twoje dziecko jesteście żywymi istotami – rozwijacie się i zmieniacie. Okoliczności też mogą się zmienić. Decyzję podejmujesz teraz, w tym momencie, według najlepszej wiedzy i zgodnie z tym, co czujesz.

Nigdzie nie jest napisane, że ta decyzja musi być ostateczna i że od chwili jej podjęcia nie ma już odwrotu. W każdej chwili możesz sobie powiedzieć stop, ocenić sytuację na nowo i zmienić swoją decyzję. I to wcale nie znaczy, że ta pierwotna decyzja była zła.

Była dobra w danym momencie, później inna decyzja może być lepsza. Tak, od strony praktycznej może to być trochę skomplikowane. Dla własnego spokoju ducha warto jednak mieć przygotowany plan B i wiedzieć:

Jaka najgorsza rzecz może się nam przytrafić?

Jak rozwiązałabym taką sytuację?

Prawdopodobnie dojdiesz do tego, że jakieś rozwiązanie zawsze istnieje, co więcej – możliwych rozwiązań może być kilka.

Poszukaj wsparcia

Decyzja o tym, że dziecko ma zacząć chodzić do przedszkola, wbrew pozorom wcale nie jest oczywista ani prosta. Z mojego osobistego doświadczenia mogę powiedzieć, że należała do trudniejszych decyzji związanych z dziećmi i rodzicielstwem. To zupełnie normalne, że w tej sytuacji czujesz się niepewnie i potrzebujesz zorientować się w tym, co dzieje się w Twojej głowie i w Twoim sercu. Że potrzebujesz o tym porozmawiać, nawet z coachem lub terapeutą. Rozmowa z koleżanką też może pomóc, ale z reguły koleżanki oferują własne rozwiązania, które sprawdziły się w ich przypadku – takie rozwiązania są jednak dostosowane do charakteru koleżanki, jej sytuacji życiowej i do wartości, które są ważne dla niej, dla Ciebie niekoniecznie. Natomiast coach lub terapeuta pomoże ci znaleźć Twoją własną drogę do rozwiązań, które będą odpowiadać Twojemu temperamentowi, wartościom i co najważniejsze – będą szyte dla Ciebie na miarę.

Mam nadzieję, że ten artykuł pomoże Ci podjąć dobrze przemyślaną decyzję, która uwzględni też Twoje emocje i potrzeby. W tym miejscu podkreślę to raz jeszcze – emocje są bardzo ważne i trzeba poświęcić im odpowiednią uwagę. Jednak póki nie pływamy w swoich emocjach jak ryba w wodzie i nie orientujemy się w nich jak profesjonalny nurek, nie powinny one być jedynym drogowskazem przy podejmowaniu decyzji.

Kiedy będziesz żegnała się z dzieckiem w przedszkolu, bardzo prawdopodobne, że pojawią się silne emocje – nie tylko u dziecka, ale też u Ciebie. Bez względu na to, jak dobrze przemyślałaś swoją decyzję i jak bardzo czujesz się pewna, że naprawdę chcesz posłać dziecko do przedszkola.

Emocje mimo wszystko się pojawią

Jeżeli boisz się, że dziecko będzie płakać albo że Tobie nie uda się opanować własnych emocji w przedszkolu, chciałabym zaprosić Cię na darmowy webinar poświęcony pierwszemu dniu w przedszkolu. Podczas webinaru nauczysz się,

jak praktycznie radzić sobie z emocjami dziecka i tymi własnymi, które prawdopodobnie się pojawią. Dzięki temu nie będziesz już musiała się obawiać łąz. Po obejrzeniu webinaru pójdziesz do przedszkola pewnym krokiem, mając wewnętrzną pewność, że bez względu na emocje dacie sobie radę.

Na webinar można się zarejestrować na stronie www.mamaprzyjaciel.pl w zakładce Webinary, podając swój adres e-mail, na który otrzymasz zaproszenie. Do zobaczenia!

**DARMOWY WEBINAR –
PIERWSZY DZIEŃ W PRZEDSZKOLU BEZ OBAW
będzie można obejrzeć pod koniec sierpnia 2020 r.
zarejestruj się już teraz darmowo na stronie www.mamaprzyjaciel.pl**

O autorce

Nazywam się Nina Baše i jestem autorką projektu Mama Przyjaciel. Oprócz Bajek Mamy Przyjaciela obejmuje on także program dla rodziców, pomagający im lepiej się dogadywać z dziećmi i radzić sobie z emocjami – nie tylko z emocjami dzieci, ale także z własnymi. Podobnie jak smoczyca z Bajek Mamy Przyjaciela, jestem mamą dwóch chłopców – starszy ma 5 lat a młodszy 2. Dzięki nim wiem, że rodzicielstwo to taki okres w życiu, w którym emocje nas, ludzi dorosłych, dają o sobie znać z pełną siłą. Postrzegam to jednak jako świetną okazję, aby te własne emocje oswoić i zaprzyjaźnić się z nimi. Skończyłam studia psychologiczne i przez wiele lat zajmowałam się profesjonalnie komunikacją jako tłumacz, jednak największym źródłem wiedzy jest dla mnie własne doświadczenie jako mamy. Jeżeli chcesz wiedzieć więcej, zapraszam do grupy Mama Przyjaciel na Facebooku.

© Copyright Mama Przyjaciel 2020. Wszelkie prawa zastrzeżone.

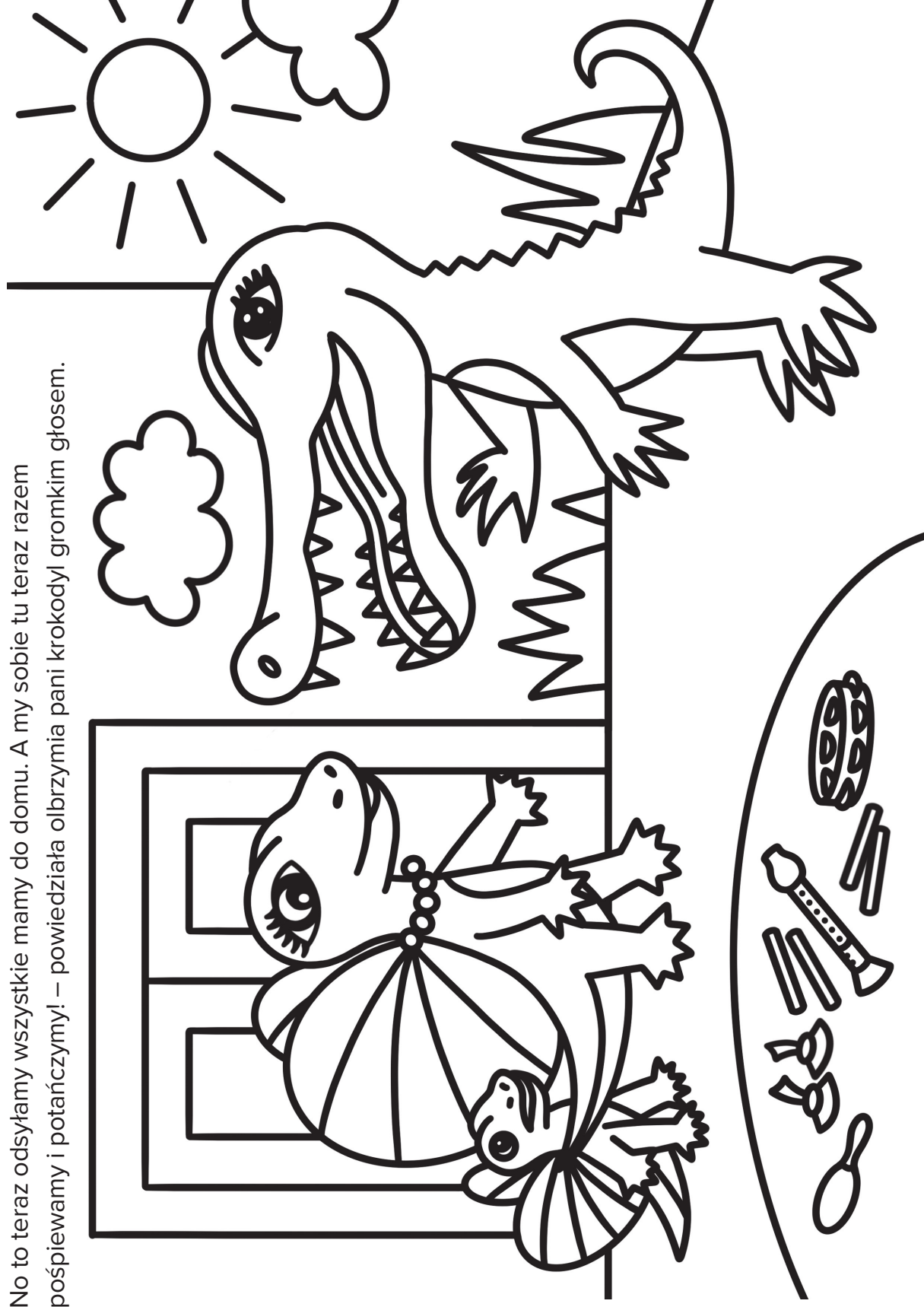
Wszelkie materiały tekstowe i wizualne stanowią własność intelektualną i są prawnie chronione prawem autorskim i innymi przepisami dotyczącymi ochrony własności intelektualnej. Są one przeznaczone do indywidualnego użytku osoby, która pobrała je ze strony www.mamaprzyjaciel.pl. Mogą być także wykorzystywane i udostępniane rodzicom przez nauczycieli, psychologów i inne osoby pracujące z dziećmi zawodowo lub w ramach wolontariatu. Warunkiem takiego ich wykorzystania jest przekazanie dzieciom lub rodzicom całego materiału PDF w całości bez żadnych zmian.

Z zastrzeżeniem postanowień powszechnie obowiązujących przepisów prawa, wykorzystywanie tych materiałów do celów komercyjnych, a także modyfikacja oraz publikacja (w tym umieszczanie na innych stronach internetowych) bez uprzedniej pisemnej zgody są zabronione. Publikacja linku do strony internetowej, na której materiały są do pobrania, nie wymaga pisemnej zgody autorki.

BAJKI MAMY PRZYJACIELA

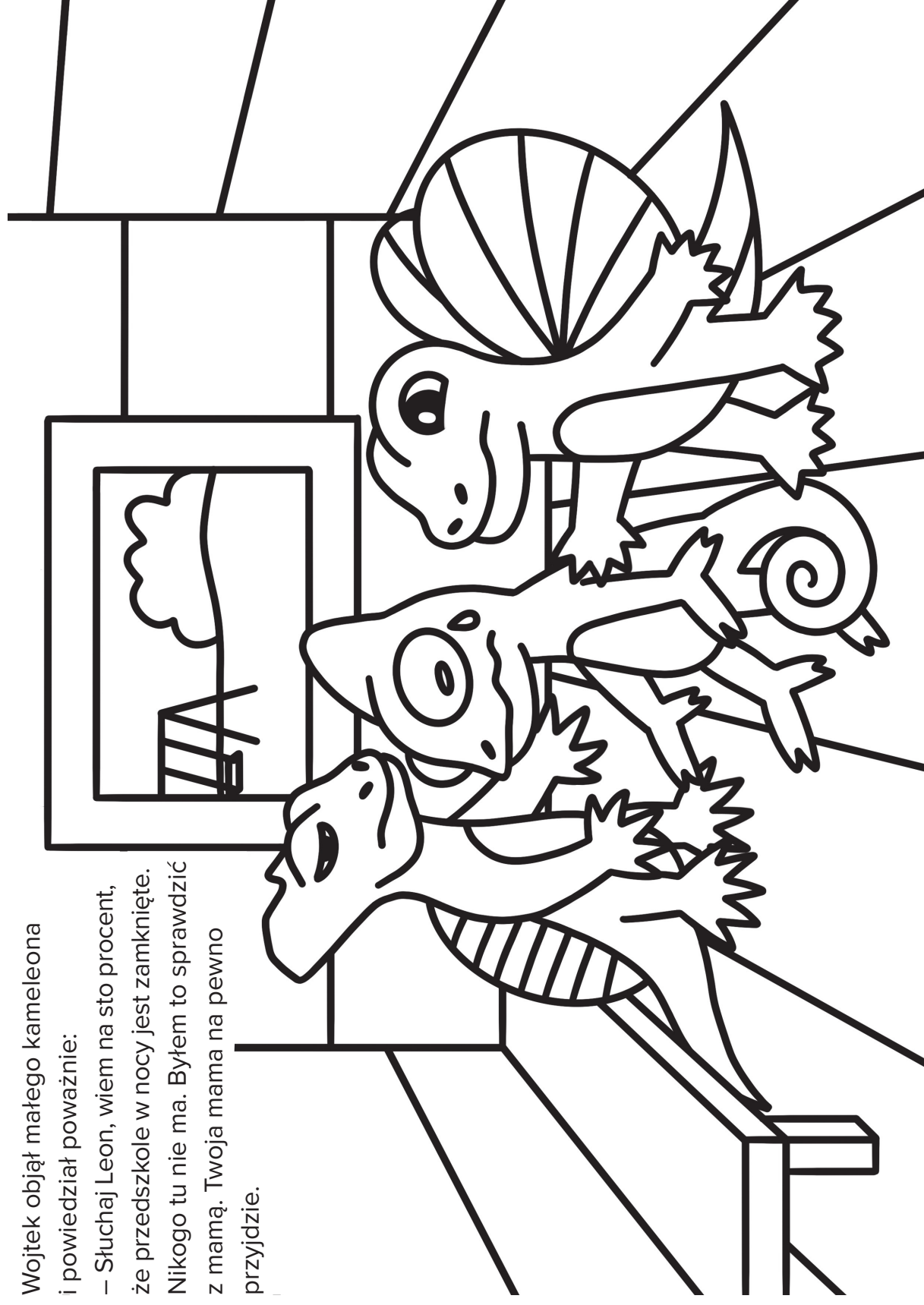
PIERWSZY DZIEŃ W PRZEDSZKOLU

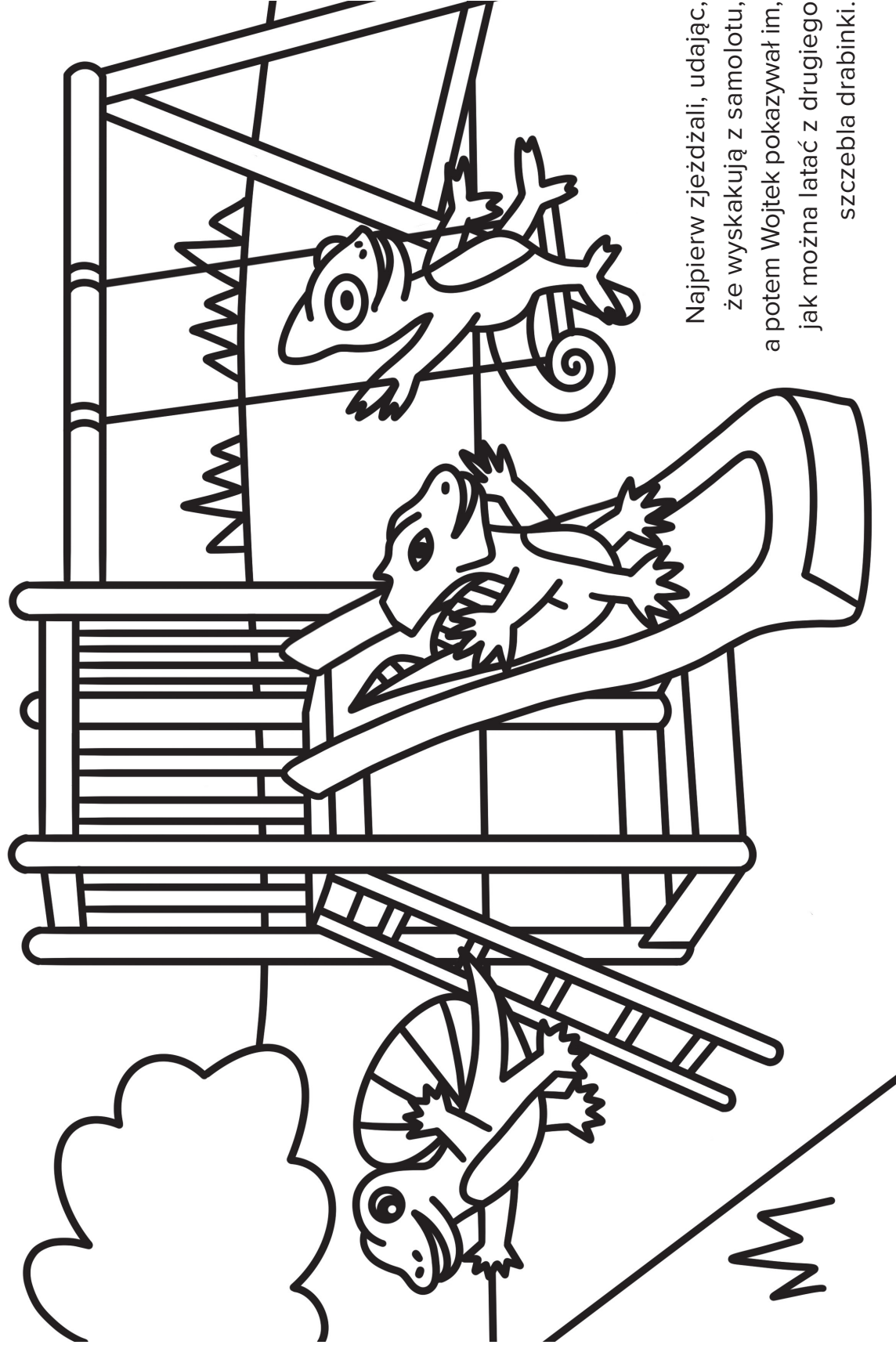
No to teraz odsyłamy wszystkie mamy do domu. A my sobie tu teraz razem pośpiewamy i potańczymy! – powiedziała olbrzymia pani krokodyl gromkim głosem.



Wojtek objął małego kameleona i powiedział poważnie:

– Słuchaj Leon, wiem na sto procent, że przedszkole w nocy jest zamknięte. Nikogo tu nie ma. Byłem to sprawdzić z mamą. Twoja mama na pewno przyjdzie.





Najpierw zjeżdżali, udając,
że wyskakują z samolotu,
a potem Wojtek pokazywał im,
jak można latać z drugiego
szczebla drabinki.