



# Mam trzy lata

Trzylatki są nieco spokojniejsze od dwulatków. Wiedzą już, że mają swoje miejsce w społeczeństwie, że są czyimś synkiem lub córką, siostrą lub bratem. Przeważnie opanowały już swoją fizjologię oraz czynności samoobsługowe, które w dodatku sprawiają im frajdę. Mają swoje ulubione zajęcia i zabawki, którymi potrafią już się dzielić, ale na krótko. Kiedy czegoś chcą, umieją o to poprosić. A kiedy z czymś się nie zgadzają, mówią wyraźne nie. Trzylatek nadal zainteresowany jest poznawaniem świata wokół, chętniej oddala się od rodziców i próbuje wystawiać ich konsekwencję wychowawczą na próbę. Zdarza się, że kategoryczne polecenie trzeba powtórzyć trzylatkowi kilkakrotnie. Dzieci w tym wieku uwielbiają wspólne spędzanie czasu, dlatego chętnie pomagają w różnych pracach domowych czy zakupach. Zadają przy tym dużo, czasem niezwykle zaskakujących lub krępujących pytań. Warto zwrócić uwagę na to, z jakimi bodźcami ma do czynienia maluch, ponieważ **wiek trzech lat to nadal ogromny skok w rozwoju emocjonalnym**.

U dzieci w wieku przedszkolnym sfera emocjonalna pełni rolę kierunkową w rozwoju, co oznacza, że ma ona pierwszoplanową rolę w procesie przystosowania. Zaburzenia w tej sferze mogą wynikać z wielu czynników, począwszy od życia płodowego, poprzez zakłócenie równowagi życia rodzinnego, tj. jakieś zdarzenie urazowe, a skończywszy na niezaspokajaniu podstawowych potrzeb dziecka. W stanach szczególnych napięć emocjonalnych, braku poczucia bezpieczeństwa lub poczucia osamotnienia, wszyscy potrzebujemy rozładować swoje emocje, dzieci także. Powszechnym zachowaniem dziecka w takiej sytuacji jest płacz lub ataki złości. Jednak złość trzylatka często podsycana jest niepotrzebnie przez nadmiar niewłaściwych sposobów wyciszania dziecka lub przez brak konsekwencji rodzicielskiej. Bywa też tak, że rodzice zakłócają rytm dziecka, jakby zapominając, że nadal potrzebuje ono pewnej stałości i rytuałów. Trzylatki niechętnie śpią w dzień, ale warto zadbać choćby o moment, w którym nieco odpoczną od całodziennych harców.

*Trzylatek rozwiązuje zadania, gdy ma bezpośredni kontakt z różnorodnymi przedmiotami w samodzielnym działaniu lub przy pomocy osoby dorosłej. Pamiętajmy, że w tym okresie rozwojowym dziecko poznaje świat wieloma zmysłami, a jednym z głównych jest zmysł wzroku, dlatego jego uwagę przykuwają rzeczy, które są duże, kolorowe i wyraźnie wyróżniające się z otoczenia. Potrafi rozpoznać te przedmioty, które odgrywają bezpośrednią rolę w wykonywanej czynności. Trzylatek odróżnia kolory, ale jeszcze nie potrafi ich nazwać. W spostrzeganiu kieruje się najpierw barwą, a potem kształtem przedmiotów.*

*Ważną rolę w rozwoju orientacji w społeczeństwie odgrywa mowa. Jest ona już w pewnym stopniu ukształtowana, jednak jej rozwój odbywa się w dalszym ciągu i często pojawiają się błędy- zdarza się, że trzylatek opuszcza sylabę początkową lub końcową, tworzy nowe wyrazy, przestawia głoski lub nieodpowiednio je wymawia. Trzylatek potrafi się przedstawić, nazwać części swojego ciała i nazwać przedmioty z najbliższego otoczenia. Dziecko w tym wieku zna około 1000 słów - przede wszystkim rzeczowniki, czasowniki i przymiotniki oraz potrafi zbudować z nich zdania rozwinięte - jednak rozumie znacznie większą ilość wyrazów. Dzięki temu, potrafi odpowiedzieć, co zdarzyło się w ciągu dnia, co zrobiło, co oglądało w telewizji „na dobranoc”. Oglądając obrazki w książce umie ono już*

*nie tylko nazwać przedmioty, ale i czynności. Nie poprzestaje więc na opisie, ale zaczyna wyjaśniać treść obrazka. Dzięki rozwojowi mowy i myślenia zabawy trzylatka stają się coraz bardziej rozbudowane i urozmaicone.*

*Uwaga i pamięć na tym etapie rozwojowym są mimowolne- dziecko skupia się na silnych i atrakcyjnych bodźcach, często zmienia zabawki i rozpoczyna różne czynności nie kończąc ich. Uwaga nie jest podzielna- nie potrafi ono świadomie odwrócić uwagi od jednych zjawisk, by ją skierować na inne, np. nie umie słuchać bajki, podczas gdy za oknem biegają i rozmawiają dzieci. W tym okresie życia dziecko potrafi skupić uwagę nawet przez pół godziny, szczególnie gdy zabawa jest interesująca. Na zajęciach monotonnych, nie budzących zaciekania, dziecko koncentruje się nadal krótko.*

Trzylatki mają już swoje wyraźne preferencje pokarmowe, często odmawiają jedzenia czegoś, co dotąd im smakowało. Lubią czynnie uczestniczyć w przygotowywaniu posiłków oraz jadać w towarzystwie innych osób. Maluchy w tym wieku zaczynają uaktywniać się społecznie. Uczą się wierszyków, piosenek, lubią przy tym chętnie popisywać się swoimi umiejętnościami. Zdarza się, że w tym wieku dzieci budzą się w nocy z płaczem, po aktywnie przeżytym dniu. Nie potrafią jeszcze wyjaśnić sobie wielu rzeczy, ani dokonać analizy sytuacji, stąd to, co działo się w dzień, często przychodzi do nich w nocy w postaci koszmarów sennych. Im więcej się dzieje, tym trudniej maluchom nad tym zapanować, zwłaszcza że w tym wieku umacniają się lęki separacyjne oraz dochodzi dotkliwy lęk przed ciemnością. Nic dziwnego, że często maluchy wędrują do łóżka swoich rodziców i nie zamierzają już wrócić do swojego.

Troskliwi rodzice będą pamiętać o tym, że ich dziecko to mała istota, która chociaż wiele rzeczy już rozumie i potrafi, to nadal nie umie radzić sobie z emocjami. I dużo czasu upłynie, nim opanuje tę sztukę. Dlatego warto pomóc dziecku opanować jego lęki, dopóki z nich nie wyrośnie, okazywać mu jak najwięcej wyrozumiałości i wspierać.

Pójście przez Wasze dziecko do przedszkola może niewątpliwie być sytuacją trudną dla całej rodziny. Dziecko, dla którego dotychczasowym światem byliście Wy i Wasz dom, staje przed koniecznością pójścia w zupełnie nowe miejsce, w którym rytm dnia codziennego toczy się inaczej niż w domu. Nie mniejsze trudności możecie sami przeżywać. Zostawiacie swoje małe pociechy na parę godzin z dala od siebie, nierzadko z myślą czy maluch sobie poradzi.

### **Wiek przedszkolny**

Dziecko kończące 3. rok życia wkracza w nową fazę rozwojową nazywaną średnim dzieciństwem. Jest to okres w życiu dziecka od 3 do 6 roku życia i stanowi czas, w którym przygotowuje się do podjęcia roli ucznia.

Charakterystyczną zmianą w tym okresie jest m.in. zmiana w kontaktach z rówieśnikami. Najbardziej widoczna jest w zabawie, podczas której dzieci zaczynają wchodzić w interakcje z innymi dziećmi, podejmują współpracę, planują zabawy, co prowadzi do nawiązywania przyjaźni. W ten sposób dziecko zdobywa doświadczenie bardzo ważne w tym okresie jego rozwoju. Koniec trzeciego roku życia to również czas, kiedy Wasze dziecko nabywa tzw. dojrzałość przedszkolną- czyli pewien stopień rozwoju fizycznego, psychicznego oraz społeczno-emocjonalnego i jest uzależniona od tego, jak rozwijało się dziecko we wcześniejszych etapach. Warto więc wiedzieć, że nie każdy trzylatek osiągnie stopień rozwoju równy jego wiekowi. Wynika to bowiem z tego, że **każde dziecko jest jedyne w swoim rodzaju oraz, że tempo w jakim się rozwija jest różne – jeden trzylatek szybciej się czegoś nauczy, a inny tę samą umiejętność opanuje trochę później.**

Jak poznać, że Twoje dziecko osiągnęło poziom dojrzałości pozwalający mu na pójście do przedszkola:

Dojrzałość dziecka do pójścia do przedszkola można poznać na podstawie zdolności nawiązywania kontaktów społecznych - przyjrzyjcie się np., czy Wasze dziecko bawi się z innymi dziećmi czy woli sam/sama się bawić oraz czy potrafi samodzielnie wykonywać pewne czynności, do których zaliczamy:

- mycie rąk,
- umiejętność samodzielnego jedzenia,
- samodzielne korzystanie z toalety,
- umiejętność samodzielnego ubierania się,
- rozpoznawanie swoich rzeczy,
- znajomość własnego imienia i nazwiska.

Opanowanie tych czynności jest bardzo ważne również dlatego, że pozwala Waszemu dziecku na łagodniejszy start w nowym środowisku, jakim jest przedszkole oraz ma wpływ na poczucie bezpieczeństwa i niezależności dziecka.

### **Czynniki emocjonalne**

Między 2. a 6. rokiem życia Twoje dziecko coraz lepiej rozumie emocje własne i innych, uczy się regulowania emocji, dzięki temu może nawiązywać pozytywne kontakty z dorosłymi i rówieśnikami. Wynika to z kształtowania się umiejętności zaradczych, które pozwalają dzieciom wpływać na zachowania i uczucia innych poprzez wyrażanie własnych uczuć np. przytulanie się. Dziecko nabiera wtedy wprawy w pocieszaniu innych, droczeniu się, żartowaniu z innymi. Wasz maluch w tym okresie zaczyna przeżywać i rozumieć coraz większe spektrum emocji, dlatego ważne jest, abyście potrafili odpowiednio reagować na uczucia Waszego dziecka.

### **Czynniki społeczne.**

Rozwój umiejętności społecznych u dzieci jest bardzo różny i wpływają na niego postępy w pozostałych sferach rozwoju dziecka. Ważnym elementem kształtowania się umiejętności społecznych jest zabawa. Kontakty społeczne w zabawie przyjmują różną postać: od zabaw samotnych, w których dziecko nie przejawia jeszcze aktywności społecznej poprzez zabawy równoległe oparte na naśladownictwie zachowań rówieśników, do społecznych form zabawy, w których dzieci ustalają między sobą poszczególne role, np. w zabawie w dom – jedna dziewczynka jest mamą, druga córką a chłopiec wciela się w rolę taty.

Warto zwrócić uwagę na pewne zachowania Waszego dziecka, które mogą ułatwić adaptację w przedszkolu, a są nimi :

- dziecko dobrze znosi nieobecności mamy – np. zostaje pod opieką innych członków rodziny, nie płacze gdy tylko nie widzi mamy.
- dziecko z własnej inicjatywy oddala się od mamy, nie trzyma się kurczowo jej ręki – np. będąc na spacerze dziecko idzie w stronę innych dzieci, które wzbudzają zainteresowanie, nie oglądając się za mamą.
- wykazywanie chęci zabawy z innymi dziećmi – np. będąc na spacerze czy placu zabaw, maluch wyraża zainteresowanie innymi dziećmi, chce się z nimi bawić (należy pamiętać, że bawienie się osobne, lecz w grupie innych dzieci, również jest formą zabawy i kształtuje późniejszą chęć wspólnej zabawy).

### **Adaptacja w przedszkolu –**

Czyli jak może wyglądać proces adaptacji dziecka w przedszkolu

Co roku drzwi przedszkoli otwierają się na nowe dzieci. Dziecko po wejściu do przedszkola znajduje się w odmiennym środowisku niż żyło do tej pory. Spotyka się z nowymi osobami, zasadami oraz innymi dziećmi. Rodzice mogą odczuwać niepokój związany z tym, czy dziecko szybko przyzwyczai się do nowej grupy, czy panie pracujące w przedszkolu się odpowiednio nim zajmą.

Często lęk i niepokój mogą wynikać z braku znajomości organizacji życia przedszkola, dlatego ważna jest współpraca przedszkola z rodziną. Pozwala ona na łagodne przystosowanie się dziecka do nowych warunków. Obecnie większość placówek przedszkolnych uważa za najważniejsze zadanie włączenie rodziny w proces adaptacyjny dziecka do nowego środowiska.

Program adaptacyjny dla rodziców i dzieci zazwyczaj rozpoczyna się w czerwcu. Składa się z serii spotkań, na których rodzice poznają przedszkole, organizację pracy oraz kadrę. Kolejne spotkania odbywają się wraz z dziećmi i mają na celu przybliżenie środowiska przedszkolnego, w tym panie nauczycielki, a formą nawiązywania kontaktu i wzajemnego poznawania są zabawy wspólne z dziećmi. Spotkania z najmłodszymi są tak organizowane, by przypominały rzeczywisty dzień w przedszkolu. Dzieci słuchają bajek, biorą udział w różnych zajęciach plastycznych lub bawią się na placu zabaw. Przedszkola często dają jakąś pamiątkę z tych spotkań, np. w formie wspólnego zdjęcia, by maluch pamiętał, dokąd będzie wracał.

Należy pamiętać, że każde przedszkole ma inną ofertę programową, którą łączy jeden cel, zapewniający dzieciom jak najlepszy rozwój.

## **Rady dla rodziców dzieci idących do przedszkola oraz dzieci, które już do przedszkola chodzą.**

### Jak przygotować dziecko do przedszkola :

#### **RODZICU!**

- Poświęć czas, aby dziecko mogło oswoić się z myślą, że idzie do przedszkola (wyjaśnij swojemu dziecku, że niedługo zostanie przedszkolakiem i co to dla niego oznacza).
- Pokaż zalety przedszkola (nowe zabawki, nowi koledzy, pani nauczycielka, która zna dużo zabaw).
- Pozytywnie myśl o placówce, informuj dziecko, że w przedszkolu będzie spędzało czas z innymi dziećmi bez rodziców.
- Ćwicz z dzieckiem czynności samoobsługi w formie sprawiającej mu radość.
- Zapoznaj dziecko wcześniej z przedszkolem.
- Opowiedz mu o własnym pobycie w przedszkolu.
- Zrób z dzieckiem razem zakupy do przedszkola.
- Przygotuj wygodne ubranie, tak by nie miało kłopotu przy wkładaniu, zapinaniu.
- Nie obiecuj dziecku nagrody, za to że pójdzie do przedszkola.

### Gdy dziecko już chodzi do przedszkola :

- Nie śpiesz się rano. Dziecko powinno bez pośpiechu rozpocząć swój dzień. Dobrze jest wstać wcześniej, by nie śpieszyć się za bardzo. Maluszki wykonują swoje czynności dużo wolniej, dlatego ponaglanie do wyjścia może powodować niepotrzebny stres.
- Pozwól zabrać swojemu dziecku z domu ulubioną zabawkę lub maskotkę.
- W przedszkolu pomóż dziecku rozebrać się.
- Przestrzegaj godziny przyprowadzenia dziecka do przedszkola, gdyż może być mu smutno dołączając do grupy, gdy inne dzieci zaczęły się już z panią bawić.
- Pożegnaj się z dzieckiem krótko.
- Staraj się nie uciekać, wymykać z przedszkola. Nie mów dziecku że zaraz po niego wrócisz.
- Powiedz dziecku, kto po niego przyjdzie. Powiedz, że je kochasz i na pewno je odbierzecie.
- Bądź zawsze punktualna/ny, a jeśli wiesz, że się spóźnisz, uprzedź swoje dziecko o tym.
- Staraj się witać swoje dziecko zawsze z uśmiechem i z uśmiechem je żegnaj.
- Przez pewien czas, gdy sytuacja na to pozwala, możesz spróbować odbierać dziecko wcześniej i systematycznie wydłużać czas jego pobytu w przedszkolu.
- Chwal swoje dziecko za jego odwagę w radzeniu sobie z trudnymi sytuacjami.
- Nie wymagaj, by Twoje dziecko od razu pokochało przedszkole
- Pomóż swojemu dziecku wyrażać emocje jak: radość czy smutek.
- Staraj się znaleźć dużo czasu i cierpliwości dla swojego dziecka po południu.

Pamiętajcie, że pomimo odpowiedniego przygotowania Waszego dziecka do przedszkola, może to być dla niego trudna sytuacja, więc najlepiej dać maluchowi tyle czasu, ile potrzebuje, aby dobrze i pewnie poczuł się w przedszkolu.

Pracownicy działu Opieka nad Dzieckiem Przedszkolnym i Wczesna Interwencja