

GRĂDINIȚĂ

GHID PENTRU PĂRINȚI ÎNȚELEPȚI ȘI COPII DEȘTEPȚI

SUMAR

Preambul	2
Partea I. Adaptarea la grădiniță începe cu tine. Mic îndrumar pentru primii pași	
Tehnici pentru descărcarea emoțiilor copilului	7
Tehnici de ajutor în procesul de adaptare la grădiniță	15
Partea II. Povești pentru prichindei	
Mami, ce faci când eu sunt la grădi?	38
Tati are mereu timp!.....	42
Bunicuța-hărnicuța	46
Bunicul unde e și ce face când eu sunt la grădi?	50
Ce face Țupi cât timp eu sunt la grădi?.....	54
Căsuță micuță-drăguță, dar tu ce faci singurică?.....	58
Șoricelul Chiț se pregătește să meargă la grădiniță	61
Musculița Bâz-Bâz își face prieteni la grădi	65
Ce face Grădinița când se lasă noaptea?	69
Noapte bună, pui de om!	72

Duțu, Alexandra.

Merg cu drag la grădiniță / Alexandra Duțu. – [Chișinău] : Dorința, 2023 ([Poligraf-Design]). – 72 p. : il. color.

[500] ex.

ISBN 978-5-36240-032-3.

373.2 | D 97



9 785362 400323

Adaptarea la grădiniță începe cu tine
Mic îndrumar pentru primii pași

Partea I

Copilul se crește mare cu răbdare!



„Părinții sunt arhitecții relației cu copilul.

Construiește „Templul”, însă nu uita să faci și o „scară” către sufletul Templului!

O scară de pe ale cărei trepte să ai acces către cele mai neștiute dorințe și visuri ale acestui mic univers.

O scară care să te coboare către cele mai intime suferințe.

O scară care să-ți permită să-i fii mereu alături, pas cu pas, în acest du-te-vino al vieții, în „măreție și decădere”.



Tehnici pentru descărcarea emoțiilor copilului

Adaptarea la grădiniță este un drum în al cărui parcurs sunt implicate două cunoscute:

- destinația – integrarea copilului;
- un infinit de necunoscute.

Pentru a deschide ușa spre anxietatea copilului, îți propun un scurt joc imaginar. Tu și partenerul ați avut un conflict și v-ați despărțit supărați unul pe celălalt. Odată îndepărtându-te de acesta, primul gând a fost: „Trebuie să-i dau un mesaj!”. Și de la gând la faptă este doar un pas. Poate primul pas către împăcare. Însă, cu siguranță, un pas care îți permite să rămâi în contact cu persoana iubită.

Am propus acest scenariu pentru că starea de tensiune de la despărțire a copilului, dacă situația nu este gestionată cu blândețe, poate fi una identică. Acest scenariu se aplică oricărei situații, chiar și simplei nevoi de comunicare de peste zi, care se poate transpune într-un mesaj, un telefon sau orice alt semn prin care să transmiți sau să-ți fie transmis faptul că ești acolo sau că persoana iubită îți este alături. Micuțul tău nu are acest „privilegiu”. În consecință, timpul petrecut la grădiniță presupune o rupere fizică a comunicării cu părinții. Din acest motiv, securizarea emoțională este cu atât mai importantă și vitală.



Ascultarea activă

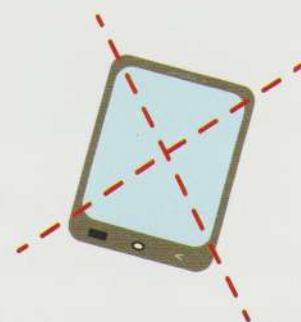
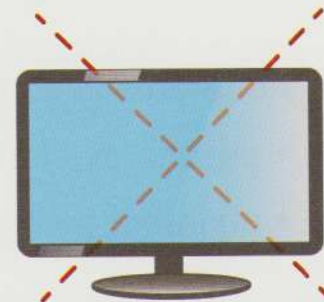
Ascultarea activă presupune acordarea atenției totale copilului și conectarea cu acesta. Astfel, vei putea să îl auzi și să îi înțelegi mult mai bine emoțiile și protestul față de despărțire.

Încearcă, pe cât posibil, ca în timpul petrecut împreună cu copilul să elimini din rutina ta eventualii factori perturbatori, precum **telefonul, tableta, televizorul**, chiar și e-mailul de la job. Dacă prichindelul tău a putut aștepta opt ore până să fie cu tine, un e-mail poate aștepta câteva minute până când copilul nu-ți va mai solicita atenția sau până când terminați jocul sau discuția. Nu-l face să se simtă pus pe locul al doilea! Copilul are nevoia să simtă că este prioritatea părinților. Astfel percepe el iubirea. Atenția părintelui este pentru el sinonimă cu iubirea!

Validarea emoțiilor

Un prim pas în acomodarea la grădiniță îl reprezintă validarea emoțiilor, fie ele pozitive, fie negative. Pentru a putea valida emoțiile copilului, părintele trebuie să le cunoască.

Timpul petrecut împreună cu copilul, după programul de muncă, este cea mai bună resursă pentru a afla ce simte copilul tău. Joacă-te cu el și acordă atenție tuturor detaliilor care ți-ar putea oferi indicii despre starea lui emoțională. Apoi, încearcă să discuți cu el despre cele observate.



De exemplu, îi poți propune copilului să pictați împreună. În funcție de culorile folosite, poți surprinde starea emoțională a micuțului. În cazul în care observi că în pictura copilului tău predomină culoarea roșie, îl poți întreba:

„Wow, ce desen drăguț și foarte... roșu! Hmmm... Nu cumva ești furioasă?”

În cazul în care copilul răspunde afirmativ, poți continua scanarea cu o următoare întrebare, fără a fi invaziv sau acuzator: *„Ești furioasă? Pe cine? De ce?”*

Dacă în cadrul unei astfel de „scanări”, răspunsul a fost „mama”, poți continua conversația astfel:

- *Să înțeleg că ești furioasă pe mama?*
- *Da!*
- *Aham. Dar de ce ești furioasă pe mama? Ce a făcut?*
- *Grădi.*
- *Ești furioasă pe mama pentru că mergi la grădi și nu stă cu tine?*
- *Da.*

După ce ai identificat emoția, mergi către validarea ei.

– Îmi pare rău că ești furioasă pe mine. Să știi că și mie îmi este greu fără tine, atunci când ești la grădi, și sufăr. Dar nu se poate altfel. Mami te iubește mult, chiar dacă ești furioasă pe mine. Ce pot face pentru a te ajuta să te liniștești?

