HighScope hugvekjan
Að koma með barnið í leikskólann

Að koma með barnið í leikskólann og kveðja

Við eigum öll okkar góðu og slæmu daga og við könnumst væntanlega öll við það að vakna og vilja ekkert frekar en fá að sofa lengur! En það er ekki alltaf hægt og okkur fullorðnum finnst það oft erfitt en við vitum af hverju það er ekki hægt, við höfum okkar skyldur hvort sem það er skóli eða vinna en litlu börnin okkar eiga erfiðara með að skilja það.

Það getur því stundum verið erfitt fyrir börnin að koma í leikskólann, sum eiga nánast alltaf erfitt með að koma, sum ganga í gegnum tímabil þar sem þau vilja ekki koma í leikskólann og reyna að gera það sem þau geta til að vera lengur hjá mömmu eða pabba, sum eiga bara dag og dag á meðan önnur koma bara alltaf brosandi og kát í leikskólann.

Það er mikilvægt fyrir alla aðila að gera sér grein fyrir af hverju barnið á erfitt með að koma og hvort það er barnið eða foreldrið sem á erfitt með að kveðja.

Það þarf oft lítið til að koma ungum börnum úr jafnvægi og smávægilegar breytingar sem fullorðnum finnast ekki merkilega geta haft mikil áhrif á börnin.

Okkur finnst mikilvægt að foreldar og kennarar eigi í góðum samskiptum og þegar börnin eiga svona tímabil/daga er mikilvægt að taka á þeim saman. Í langflestum tilfellum hætta börnin fljótlega að gráta (innan 10 mínútna) og fara að taka þátt í því sem er að gerast í leikskólanum. Ef það gerist ekki og þetta ástand varir lengi ræða kennarar það við foreldrana og finna leiðir til að gera aðskilnaðinn auðveldari.

Hér eru nokkur ráð sem við gefum foreldrum í þessum aðstæðum:

Hjálpaðu barninu að skilja hvað gerist daglega í leikskólanum.
Ef barnið er að byrja í leikskóla, fara í nýjan leikskóla eða upplifa eitthvað óöryggi getur verið hjálplegt að biðja kennarana um myndrænt dagskipulag eða að foreldrar fái dagskipulagið og tímasetningar svo þeir viti alltaf hvað er að gerast þegar þeir mæta með barnið.
Það er vænlegast að foreldrar ræði saman og skipuleggi kveðjustundina, ákveði hvernig hún á að vera, láti kennarana vita og fylgi svo því skipulagi á hverjum degi þegar þeir koma með og kveðja barnið. Hafið það einfalt (koss og veifa í glugganum, fara úr fangi í fang – eitthvað stutt og einfalt en virðingarríkt)
Kennarar munu aðstoða ykkur með glöðu geði.

Íris Dögg Jóhannesdóttir, HighScope kennari

HighScope hugvekjan
Að koma með barnið í leikskólann

Talaðu á rólegan og yfirvegaðan hátt um það sem er að fara að gerast og hvernig það mun gerast (t.d. í fataklefanum er hægt að tala um að nú ætli barnið að fara úr úlpunni og skónum og svo farið þið saman inn á deild og svo fari barnið að borða morgunmat osfrv. Ekki lofa barninu að það fái að gera eitthvað í leikskólanum sem mögulega er ekki hægt að standa við, haltu þig við staðreyndir – þess vegna er gott að nota dagskipulagið).

Viðurkenndu tilfinningar barnsins heima, á leiðinni í leikskólann, í bílnum, fyrir utan, þegar komið er inn. Talaðu um hvernig því líður og að þú vitir að það sé stundum erfitt að kveðja og segðu barninu hvað þú ert að fara að gera. Ekki segja við barnið (þótt það sé orðið 4 eða 5 ára) að það sé of stórt til að láta svona. Stórt fólk hefur líka tilfinningar og ef við lítum í eigin barm þá koma líka tímabil hjá okkur sem eru erfið og við þurfum líka að gera hluti sem okkur langar ekki að gera.

Viðurkenndu líðan barnsins bæði þegar þú ert að kveðja og fara (ef það eru miklar og sterkar tilfinningar) og þegar þið ræðið þetta heima. „Að viðurkenna tilfinningarnar" þýðir einfaldlega að nefna þær og koma með einfaldar staðhæfingar eins og *„það er erfitt að segja bless þegar við erum komin í leikskólann. Þú ert virkilega leið/ur þegar ég fer"* eða *„Þú ert mjög reið/ur þegar ég þarf að segja bless við þig í leikskólanum"*
Hér er mikilvægt að tala rólega og yfirvegað við barnið, snerta það gætilega ef það vill og sýna því þannig að þú skiljir tilfinningar þess.
Gerðu hlé á máli þínu og bíddu eftir viðbrögðum barnsins. Það er mikilvægt að þú viðurkennir tilfinningar og líðan barnsins, jafnvel þótt barnið fari að gráta og komist í uppnám við að ræða þetta, því það sýnir barninu að það sé í lagi að hafa og sýna þessar miklu og sterku tilfinningar.
Með þinni hvatningu og þínum stuðningi er líklegra að barnið losi um þessar tilfinningar og vinni úr þeim og það auðveldar því að aðlagast og tengjast öðrum.

Verið samkvæm sjálfum ykkur og haldið ykkur við skipulagið.
Ef barnið á nú þegar erfitt með kveðjustundina þá er „auka bókin", „auka kossinn", „auka-vinkið", „auka mínúturnar í fataklefanum" ekki til að auðvelda barninu lífið (það róar mögulega ykkar samvisku aðeins), það eykur á leiðann/kvíðann því það dregur kveðjustundina á langinn og foreldrar og barn þurfa að lokum að kveðjast. Lykillinn hér er að styðja barnið og treysta því og kennurum þess.

Íris Dögg Jóhannesdóttir, HighScope kennari

HighScope hugvekjan
Að koma með barnið í leikskólann

Hafðu í huga að barnið getur ekki byrjað að takast á við brotthvarf þitt fyrr en þú ert í alvöru farin/n.

Það er mikilvægt að þú farir þegar þú hefur sagt bless við barnið þitt. Börn verða þess einungis fullviss að það verði allt í lagi hjá þeim eftir að þau upplifa það á eigin skinni að takast á við aðstæður án þín.

Ef ástandið lagast ekki innan 2ja vikna, endurmetið þá áætlun ykkar í samráði við kennarana.

Fáið ráð og leiðbeiningar hjá kennurunum, þeir hafa reynslu og hafa margoft farið í gegnum þetta ferli og eiga marga ása uppi í erminni. Spyrjið þá hvernig þeir styðja barnið eftir að þið hafið kvatt, fullvissaðu þig um að þeir viðurkenni tilfinningar og líðan barnsins þíns. Spurðu hvað gerðist eftir það þú kvaddir, hvað barnið fór að gera og hvernig því leið. Ræðið þetta svo við barnið heima (ekki yfirheyra, bara venjulegt samtal). Ef þú hefur áhyggjur eftir að þú kveður barnið er þér velkomið að hringja í leikskólann og athuga með barnið. Það róar oft mömmu/pabbahjartað og öllum líður betur að vita hvernig barninu líður.

Uppáhaldskennari

Ef barnið á uppáhaldskennara er gott að sá kennari taki á móti barninu ef það er mögulegt, það er ekki alltaf hægt að koma því við. Kennarar taka því ekkert persónulega heldur setja þeir barnið og líðan þess í forgang.

Úr fangi í fang

Settu barnið í fang kennara, ekki láta kennarann taka barnið úr fanginu á þér. Þetta gefur barninu til kynna að þú treystir kennaranum fyrir barninu og barnið lærir það smám saman. Þannig veit líka kennarinn hvenær þú ert tilbúin(n) að kveðja barnið og það kemur ekkert hik sem skapar óöryggi.

Mikilvægast af öllu; treystu barninu til að aðlagast með því að kveðja eins og áætlað var.
Það er mikilvægt að KVEÐJA barnið, ekki laumast í burtu. Það er betra fyrir barnið að upplifa sársaukann í smástund og sjá foreldri fara heldur en átta sig allt í einu á því að mamma/pabbi er farin(n) og byrja þá að fara að leita. Barnið verður miklu óöruggara og fer að

Íris Dögg Jóhannesdóttir, HighScope kennari

vantreysta öllum og aðskilnaðurinn verður enn erfiðari. Haldið ykkur við áætlunina um kveðjustundina.

Vertu jákvæð(ur), jafnvel þótt þér finnist erfitt að kveðja. Líðan þín smitar sér til barnsins og ef það finnur að þú ert hrædd(ur), óörugg(ur) eða í uppnámi þá verður barnið það líka. Ræddu þessa líðan við kennarana og finnið leið til að takast á við þetta saman.

Dokaðu við. Þú getur beðið fyrir utan deildina og kíkt á gluggann (ef það er hægt án þess að láta barnið sjá þig) ef þér líður betur með það eftir að hafa kvatt barnið en EKKI koma aftur inn þótt barnið sé grátandi eftir að hafa kvatt þig og þú það. Til að hjálpa barninu að aðlagast er mikilvægt að kennarinn fái tækifæri til að hjálpa barninu að róa sig og barnið læri að þegar þú kveður og ferð ertu í alvöru að fara/farin/n

Komdu skilaboðum/upplýsingum til kennarans áður en þú kveður barnið svo þú þurfir ekki að koma aftur inn á deildina eftir að hafa kvatt.

Ef barnið er ekki í uppnámi gættu þess þá að gera ekki mál úr því heldur, svo það komist ekki í uppnám. Vertu hins vegar fullviss um að barnið þitt elskar þig heitt og innilega og vertu stolt/ur af sjálftæði þess.

Þessi einföldu skref eru til að auðvelda börnum, foreldrum og kennurum að aðlagast leikskólanum og þau veita öllum viðkomandi aðilum öryggi.

Þú getur verið viss um að kennarar hér tala um líðanina við barnið og það fær eins langan tíma og það þarf til að jafna sig. Barnið fer að gera það sem það vill þegar það er tilbúið og fer á sínum eigin forsendum.

Góð samskipti og samvinna við kennara er nauðsynleg og þeir eru alltaf til staðar og reiðubúnir að veita ráð og styðja ykkur öll í þessu ferli.

Íris Dögg Jóhannesdóttir, HighScope kennari