

Szanowni Rodzice!

Pójście do przedszkola to jeden z przełomowych momentów w życiu dziecka i jego rodziny. Po raz pierwszy znajdzie się ono poza domem na kilka godzin. Wiele maluchów szybko akceptuje nową sytuację i łatwo przyzwyczajają się do zaistniałych warunków. Czasem jednak adaptacja dziecka w przedszkolu trwa nieco dłużej.

Celem spotkań adaptacyjnych jest ułatwienie dzieciom pokonania progu przejścia ze środowiska rodzinnego do środowiska przedszkolnego przy aktywnym włączeniu się w proces adaptacji osób dorosłych – rodziców i personelu przedszkola.

Poniżej przedstawiamy kilka informacji i wskazówek, jak przygotować dziecko do rozpoczęcia przygody z przedszkolem.

Jak rodzice mogą pomóc dziecku w procesie adaptacji?

- ❖ Pozytywnie nastaw dziecko do przedszkola.
- ❖ W domu rozmawiaj o przedszkolu. Opowiadaj o tym jak będzie wyglądał dzień, o zabawach z kolegami, rysowaniu, budowaniu, itp.
- ❖ Przyzwyczajaj dziecko do przedszkola stopniowo.
- ❖ Razem z nim skompletuj wyprawkę przedszkolną.
- ❖ Jeżeli dziecko do tej pory nie przebywało z innymi dorosłymi, pozostawiaj je na jakiś czas u dziadków lub znajomych, aby przedszkole nie kojarzyło mu się z pierwszym rozstaniem. Stopniowo dopasowuj rytm dnia dziecka w domu, do tego, jaki panuje w przedszkolu.
- ❖ Pozwalaj dziecku na samodzielność.
- ❖ Nie wyręczaj go w ubieraniu, podczas jedzenia, mycia rąk i zębów, a także w korzystaniu z toalety. Chwal wysiłek, jaki wkłada w te czynności.
- ❖ Zwróć uwagę na krótkie pożegnania w przedszkolu. Nie wprowadzaj atmosfery pośpiechu, ale też nie przedłużaj. Czule, ale stanowczo

pożegnaj się z dzieckiem. Nie okazuj dziecku własnych rozterek podczas rozstania, bowiem wtedy przekazujesz mu własne lęki.

- ❖ Postaraj się regulować pobyt dziecka w przedszkolu. W początkowym okresie dobrze jest odbierać dziecko wcześniej, ponieważ trzylatek ma inne poczucie czasu i okres przebywania poza domem wydaje mu się bardzo długi.
- ❖ Nie mów dziecku, że zostanie zabrane wcześniej, kiedy wiesz, że jest to niemożliwe. Dotrzymuj słowa – daje ono dzieciom poczucie bezpieczeństwa.
- ❖ Poświęć dziecku więcej czasu niż zwykle. Okazuj zainteresowanie, miłość, czułość. Częściej pójź z nim na spacer, poczytaj ulubioną bajkę, pobaw się w ulubioną zabawę.
- ❖ Nie wpytuj: *Jak było w przedszkolu? Czy płakałeś? Co zjadłeś?* Spytaj: *Czym się bawiłeś? Jak ma na imię twój kolega?* Jeśli dziecko będzie opowiadało co działo się w przedszkolu, koncentruj się na jego samopoczuciu, relacjach z kolegami i podejmowanych zabawach.
- ❖ Współpracuj z nauczycielem. Relacje oparte na wzajemnym zaufaniu przyniosą oczekiwane rezultaty. Pytaj nauczyciela nie tylko o to, czy dziecko wszystko zjadło, ale także o to, czy nawiązuje kontakty z rówieśnikami, czy radzi sobie w różnych sytuacjach przedszkolnych.
- ❖ Nie porównuj dziecka i jego reakcji z zachowaniem innych przedszkolaków czy starszego rodzeństwa.
- ❖ Radzenie sobie ze stresem adaptacyjnym jest sprawą indywidualną i u każdego malucha może przebiegać inaczej.
- ❖ Proces adaptacji może trwać od kilkunastu dni do kilku miesięcy.
- ❖ Daj dziecku tyle czasu, ile będzie potrzebowało, aby przystosować się do nowych warunków. Uniezależnienie się od najbliższych i nawiązanie pozytywnych relacji w nowym, przedszkolnym środowisku są osiągnięciem rozwojowym dziecka, na które warto czekać.

Zadania dla rodziców na wakacje

1. Jeżeli dziecko nie miało do tej pory kontaktu z rówieśnikami, trzeba to koniecznie nadrobić! Chodźcie wspólnie na plac zabaw, zajęcia rozwijające dla dzieci, zapraszajcie znajomych z dziećmi do domu.
2. Ustal w domu stały rytm dnia np.: posiłki, spacer, odpoczynek o stałej porze. Łatwiej będzie dziecku wejść w rytm dnia przedszkolnego.
3. Wprowadź do jadłospisu domowego urozmaicone potrawy (jeśli w domu dziecko czegoś nie je, to w przedszkolu też nie będzie tego jadło; im większej ilości pokarmów dziecko spróbuje, tym jest szansa, że więcej produktów mu zasmakuje). Staraj się podawać do jedzenia stałe pokarmy np.; kawałki jabłek, surową marchewkę. Nie rozdrabniaj pokarmów na papkę. Trzylatek powinien radzić sobie z pokarmami o stałej konsystencji.
4. Naucz dziecko samodzielnie jeść. Panie chętnie we wszystkim pomagają, jednak pamiętaj, że w grupie jest 25 dzieci. Pomoc wszystkim w tym samym czasie jest niemożliwa.
5. Pozwól dziecku chodzić i biegać. Nie noś ciągle na rękach lub nie woź w wózku. Pozwól mu eksplorować otaczający świat i rozwijać sprawność fizyczną.
6. Ćwicz z dzieckiem samoobsługę. Naucz dziecko samodzielnie korzystać z toalety oraz ubierać się i rozbierać. Stopniowo zrezygnujcie z nocnika lub pożegnajcie pieluszkę.
7. Im wcześniej zaczniesz wprowadzać zmiany, tym więcej czasu dasz dziecku na ćwiczenie nowych umiejętności. Nie mów mu jednak, że to z powodu przedszkola i nigdy nie strasz przedszkolem lub paniami. Pozytywne nastawienie jest połową sukcesu 😊

Wyprawka przedszkolna

Pierwszego dnia do przedszkola należy przynieść :

- kapcie – łatwe do zakładania, z gumową podeszwą, zapinane na rzepy, podpisane,

- pościel na czas odpoczynku (kocyk i poszewkę o wymiarach 160/180x200),
- pudełko chusteczek higienicznych,
- paczkę chusteczek nawilżanych,
- ubrania na zmianę w przypadku „awarii” (zostawiamy w szatni w podpisany, materiałowym worku),
- kubeczek, pastę do zębów i szczoteczkę do zębów.

Ważne: staraj się podpisywać wszystkie rzeczy dziecka, co pozwoli łatwiej je zidentyfikować, nawet jeśli samo nie będzie pewne czy są jego.

Dodatkowe informacje

- Jeżeli dziecko jest na specjalnej diecie należy dostarczyć informacji co powinno jeść, a czego nie powinno.
- Jeżeli dziecko ma alergię, prosimy o przekazanie takiej informacji wcześniej i uzgodnienie szczegółów z dyrektorem przedszkola.
- Jeżeli dziecko ma odbierać, ktoś inny niż rodzic należy wypełnić dokument upoważniający do odbioru dziecka na cały rok lub jeżeli jest to jednorazowa sytuacja - napisać upoważnienie kto odbiera w danym dniu dziecko i poinformować o tym nauczyciela.

DO ZOBACZENIA 😊

