

PORADNIK DLA RODZICÓW
JAK PRZYGOTOWAĆ DZIECKO DO PRZEDSZKOŁA?



LEKTURA NA WAKACJE!!!

Jak można ułatwić dziecku adaptację w przedszkolu?

Szanowni Rodzice!

Już teraz należy zachęcać i motywować dziecko do:

- samodzielnego ubierania się w to, co nie stanowi dla dziecka problemu,
- zapinania guzików, wkładania butów i zawiązywania sznurowadeł lub zapinania bucików na rzepy
- korzystania z sedesu, używania papieru toaletowego,
- wycierania noska w chusteczkę
- samodzielnego mycia rącek
- rysowania kredkami, farbami, zabaw plasteliną, modeliną
- spacerowania i nie używania wózka
- spożywania samodzielnie posiłków.

W naszym przedszkolu sporo uwagi poświęcamy prawidłowemu odżywianiu dzieci. Zwracamy uwagę na to, by posiłki były dla dzieci atrakcyjne i różnorodne. Umiejętność gryzienia pokarmów jest konieczna, gdyż potrawy nie są miksowane. Zachęcamy do podawania dzieciom w domu do gryzienia: marchewki, kalarepki, jabłek.

Gdyby dziecko miało w przedszkolu problemy ze spożywaniem posiłków, przebieraniem się, załatwianiem potrzeb fizjologicznych, itp. Otrzyma pomoc w każdej z tych dziedzin.

Jednak obopólne dążenie do samodzielności ułatwi dzieciom pobyt w przedszkolu.

RODZICU, STARAJ SIĘ NIE WYRĘCZAĆ DZIECKA W DĄŻENIU DO SAMODZIELNOŚCI!!!

UBIERANIE DZIECKA DO PRZEDSZKOLA

Zachęcamy Państwa do skompletowania dziecku wygodnej odzieży, przewiewnej i łatwej do ubierania przez samo dziecko:

- spodnie, spódniczki na gumkę nie za ciasną, nie za luźną
- buty wyjściowe łatwe do zakładania, zapinane na rzepy lub sznurowane (nie drewniaki czy klapki i nie śliskie)
- ubranie na cebulkę, które zabezpiecza przed przegrzaniem lub zziębnięciem
- kapcie na gumowej podeszwie, zakryte, nie sznurowane, na rzepy, oznakowane inicjałami dziecka
- nakrycie głowy: w okresie letnim – kapelusik, chusteczka lub czapka z daszkiem, w zimie – czapka
- piżamka wciągana, podpisana
- zapasowe majteczki, koszulka, rajstopki, które będą przechowywane na półeczce dziecka w szatni i wykorzystywane, gdy zajdzie potrzeba – podpisane
- należy zwrócić uwagę na sprawność suwaków w kurtkach dziecięcych. Trzylatki szybko nauczą się je zapinać i rozpinąć, ale muszą być one sprawne.

Powyższa uwagi wypływają z troski o dzieci, dbania o ich bezpieczeństwo i dobre samopoczucie, z doświadczenia w pracy z dziećmi trzyletnimi. Mamy nadzieję, że będą one pomocne dla Państwa.

PIERWSZEGO DNIA DO PRZEDSZKOLA NALEŻY PRZYNIEŚĆ:

Dziecko:

- ✓ piżamkę, podpisaną imieniem i nazwiskiem dziecka
- ✓ kapcie, podpisane inicjałami dziecka
- ✓ pościel – tzn. koc z poszewką o wymiarach 160/200
- ✓ paczkę chusteczek higienicznych
- ✓ misia lub inną „przysilankę”, która będzie stanowić „kawalek domu” i pomoże znieść rozstanie z rodzicami
- ✓ uśmiech na buzi i dobry humor

Rodzice pierwszego dnia przynoszą ze sobą:

- ✓ pewność, że dziecko sobie poradzi
- ✓ zaufanie do nauczycielek i personelu przedszkola
- ✓ uśmiech na twarzy, która będzie bardzo obserwowana przez dziecko i z której dziecko potrafi wyczytać dobre i złe emocje, i dzięki nim nastroić się na cały dzień pozytywnie lub nie



Pożegnanie z dzieckiem w przedszkolu, szczególnie na początku roku szkolnego, z “pożegnaniem” ma niewiele wspólnego. Często sytuacja przybiera raczej wygląd batalii, w której rodzic, nauczyciel i dziecko wojują między sobą o to, kto dzisiaj postawi na swoim. I choć czas zawsze działa na naszą korzyść, a dziecko zaprzyjaźnia się z przedszkolem, jest kilka rzeczy, które możemy podpowiedzieć rodzicom, by cały ten proces maksymalnie załagodzić.

Pożegnanie z dzieckiem w przedszkolu – dlaczego jest trudne?

Co sprawia, że maluchy płaczą? Teoretycznie, wszystko przygotowane jest tak, by zachęcić dziecko do przebywania w przedszkolu – kolorowe sale, zabawki, uśmiechnięte panie. Jednak wrześnie maluszki zawsze dają do wiwatu. Gdy tylko przekraczają próg przedszkola ich “śpiew” rozbrzmiewa w całej placówce.

Nic w tym dziwnego – wiele z tych malców całe swoje dotychczasowe życie spędziło głównie z mamą. Nie, nie zapomniałam, że tatusiowie też są i są ważni – jednak urlop macierzyński to ten przywilej, dzięki któremu jednak to mamy mają zdecydowanie więcej czasu dla dzieci.

Gdy nadchodzi pierwszy dzień dłuższego rozstania, mimo, że jest poprzedzony dniami adaptacyjnymi, dziecko wpada w panikę. Nie mieści mu się w głowie, że nagle zaistniał jakiś tak ważny powód, by miało ono rozstać się z mamą – przecież do tej pory chodzili razem na plac, na zakupy, do babci, naprawić auto,... wszędzie! Cemu to się tak nagle zmieniło? Dziecko nie ma szans tego zrozumieć. Chwila namysłu pozwala jednak na szybkie wnioski: nie wiem, nie podoba mi się to, boję się! I oto gotowa recepta na strumienie łez płynące z oczu.

Pożegnanie z dzieckiem – jakie? KRÓTKIE!

Przeciąganie pożegnania bardzo utrudnia rozstanie dziecku. Długie dyskusje przy drzwiach, przedłużane uściski, pożegnania i powroty dziecka sprawiają, że sytuacja staje się trudna dla wszystkich stron – zarówno rodzica, dziecka, jak i nauczyciela. Dziecko, choć malutkie, będzie próbowało wykorzystać wszystkie możliwe sposoby, by zatrzymać rodzica i wplątywanie się w wyjaśnienia potęguje tylko stres i nadzieję na to, że jakimś cudem rodzic jednak zostanie. Co więc zrobić? Zachować spokój, pożegnać się i przekazać dziecko nauczycielowi.

Warto umówić się z dzieckiem na *sposób pożegnania* i trzymać się przyjętej zasady. To może być cokolwiek, co odpowiada rodzicowi i dziecku, np. kiedy dziecko jest już przebrane „buziak, przytul, piąteczka i lecis do pani”. Pierwszego dnia ciężko mówić o rutynie, ale po jakimś czasie dziecko zacznie się przyzwyczajać, a rozstanie będzie łatwiejsze.

Pozytywne komunikaty

Kiedy mówimy dziecku „Nie bój się!”, to właściwie wtedy uświadamiamy mu, że jest w ogóle czego się bać. Strach w naszym głosie, żal i współczucie nieświadomie sprawiają, że dziecko utwierdza się w przekonaniu, że dzieje mu się krzywda. Spokojnie! Nic złego się nie wydarzy! Niech dziecko czuje to również od rodzica. „Będzie fajnie! Miłej zabawy! Baw się dobrze! Miłego dnia!” – te słowa wypowiedziane z uśmiechem pomogą dziecku pozytywnie nastawić się do nowej sytuacji.

Mówienie prawdy

Kiedy mówimy: „*Mamusia pójdzie na chwilę do samochodu i za chwileczkę wraca*”, oszukujemy, a dziecko szybko się zorientuje, że nie może ufać rodzicowi. Brak zaufania do rodzica przekłada się na brak zaufania wobec nowej pani i przedłuża proces adaptacji dziecka. „Ucieczka rodzica”, gdy dziecko zajmie się zabawą i odwróci swoją uwagę działa tak samo i nie przynosi pozytywnych efektów. Co zatem powiedzieć? „Przyjdę po Ciebie zaraz po pracy!”, „Przyjdę po Ciebie po obiedzie!” – szczególnie druga wersja jest pomocna dla dziecka. Może ono nie orientować się czym jest praca, ile to trwa, a obiad jest konkretnym punktem w czasie i dziecko szybko odkryje, że mama mówi prawdę, jest punktualna, więc może być spokojne.

Cierpliwość i wrażliwość

Okres adaptacyjny potrafi być burzliwy i długi. Wiele zależy od rodzica i nauczyciela, ale jeszcze więcej od wrażliwości dziecka, która jest od nas niezależna. Warto więc uzbroić się w cierpliwość, pozytywnie nastawić i być wsparciem dla malucha. Krzyk i negatywne komunikaty („Jak nie przestaniesz płakać, to zabieram misia do domu”) tylko pogarszają sytuację. Pomocna może okazać się ulubiona zabawka dziecka i wspólne wybieranie jej przed wyjściem. To mały element domu, którym dziecko doda sobie komfortu.

Wejście do sali na własnych nogach

To bardzo ważne, by dziecko weszło do sali na własnych nogach, a nie na rękach rodzica. Moment „wyrywania dziecka” z objęć mamy jest nieprzyjemny dla każdej ze stron – dziecka, rodzica i nauczyciela. Dziecko zaczyna widzieć w nauczycielu osobę, która siłą odbiera je mamie, niczym okrutny porywacz. Dużo przyjemniej dla nauczyciela i dziecka przejąć rączkę dziecka i uściskać je od wejścia. Buduje to zaufanie dziecka do nowej znaczącej osoby dorosłej w jego życiu.

Zaufanie

Pierwsze dni w przedszkolu to trudny czas nie tylko dla dziecka, ale i dla rodzica. Wiemy o tym doskonale. W związku z tym warto zapewnić rodziców o swoim dobrym nastawieniu, uśmiechać się i dać im poczucie, że dziecko jest w dobrych rękach.



Pożegnanie z pieluchą. 5 najlepszych metod!

Trening czystości to w większości przypadków dość trudny etap dla rodziców i dziecka. Z pewnością wymaga cierpliwości, ale też i elastyczności. Istnieje kilka metod na pożegnanie pieluszki – sztuką jest znaleźć tę właściwą, która przemówi do naszego dziecka.

PAMIĘTAJ w Przedszkolu są małe sedesy, dlatego kup w domu nakładkę, aby dziecko czuło komfort przy siedzeniu na sedesie!!!

Oto 5 sposobów na pożegnanie pieluchy. Sprawdź, który będzie najlepszy dla twojej pociechy.

1. Poczekaj i wysadź

Ta metoda opiera się na rozpoznawaniu sygnałów, jakie daje nam dziecko, gdy zamierza się wysuszać lub zrobić kupę. Istotne jest, by nie osaczać malucha i nie naciskać na niego, ale poczekać na jego gotowość załatwienia się do sedesu. Gdy maluch łapie się za pieluszkę lub chowa się za czymś, może to oznaczać, że za chwilę się wypróżni. Rolą rodzica jest szybkie przeniesienie dziecka do łazienki i posadzenie na sedesie, z jednoczesnym tłumaczeniem maluchowi co robimy. Każdy sukces należy głośno chwalić i nie ganić za porażkę.

Wady: trening dla cierpliwych. Nauka trwa dłużej i wymaga konsekwencji.

Zalety: mniej wpadek i szkód, mniej frustracji.

Dla kogo: dla dzieci, które są zorientowane na sukces (cieszą się z nowych umiejętności), lubią naśladować dorosłych lub starsze rodzeństwo.

2. Intensywny trening

Zamiast rozkładać naukę korzystania z sedesu na etapy, wyznacz sobie miesiąc, który poświęcisz w całości tylko temu zadaniu i podporządkujesz treningowi cały swój czas spędzony z dzieckiem. Tę metodę należy wybierać, gdy dziecko jest już większe i dużo rozumie. Najlepszym momentem na trening czystości jest np. wakacyjny miesiąc tuż przed pójściem do przedszkola – mamy bowiem dodatkową motywację, by dziecko oduczyć załatwiania się w pieluchę. Decydując się na tę metodę, należy konsekwentnie się jej poświęcić. Cały czas dziecko powinno spędzać w domu lub w niedużej odległości od domu i oczywiście – chodzić bez pieluchy. Zadaniem rodzica jest systematyczne sadzanie dziecka na sedes np. co godzinę. Choć na początku może być bunt, jeśli się nie poddamy, dziecko przyzwyczai się do takiej rutyny i będzie osiągało coraz więcej sukcesów.

Wady: rodzic podporządkowuje swój czas całkowicie treningowi czystości. Metoda jest dość wyczerpująca i wymaga konsekwencji.

Zalety: jest skuteczna, potrafi szybko przynieść oczekiwany efekt.

Dla kogo: dla dzieci, które lubią rutynę, dla cierpliwych rodziców. Nie nadaje się dla dzieci, które szybko się denerwują i łatwo wyprowadzić je z równowagi. Nie stosować w okresie buntu 😊

3. W majtkach lub bez

Sposób na zniechęcenie malucha do siusiania w majtki lub pieluchę. Wystarczy zakup majteczek treningowych lub zwykłej bielizny (pozwól dziecku wybrać sobie majteczki w sklepie). Majteczki treningowe w odróżnieniu od pieluchy, po wypełnieniu stwarzają dla dziecka dyskomfort – dziecko czuje chłód mokrych majtek a jednocześnie zawartość nie wydostaje się poza majtki. Dziecku uczucie nieprzyjemnej mokrości zaczyna przeszkadzać, więc uczy się, by załatwiać swoje potrzeby do toalety i tym samym ocalić majtki przed zmoczeniem. Ponadto dziecko widzi skutek załatwiania się w majtki, zaczyna rozumieć fizjologię i łatwiej go przekonać do korzystania z sedesu. Zamiast majteczek treningowych, można dziecku założyć zwykłe majtki, z tym że wówczas istnieje duże ryzyko, że oprócz majtek, mokra będzie również podłoga. Warto na ten czas pozdejmować dywany. Trening dobrze jest przeprowadzać latem, gdy dziecko może chodzić w samych majtkach (tu liczy się przecież szybkość rozbierania).

Zalety: świadomość własnej fizjologii, nauka kontrolowania swoich potrzeb, łatwe zrozumienie sensu załatwiania się do sedesu

Wady: wydatek (w przypadku majteczek treningowych – należy ich zakupić co najmniej 3 sztuki) lub częste sprzątanie i przebieranie dziecka (w przypadku normalnych majtek).

Dla kogo: dla cierpliwych rodziców, którzy mogą dłużej poczekać na efekt. Dla wszystkich dzieci.

4. Pochwała lub nagroda

Wykorzystaj sytuację, w której dziecko samo poinformowało o swojej potrzebie i w porę usiadło na sedes. Zrób z tego prawdziwe święto! Odańcz z dzieckiem taniec radości, wznies głośnie hurra, pochwal tak, jak jeszcze tego nie robiliście. Jeśli oprócz was w domu jest ktoś jeszcze, zaangażujcie innych w to ważne wydarzenie. Możesz nawet pozwolić dziecku zadzwonić do babci, dziadka, cioci, etc., by pochwaliło się sukcesem.

Nagradzaj każdy sukces, rób z tego głośnie wydarzenie. Możesz uzupełniać pochwałę nagrodami, o ile są to drobiazgi np. naklejka. Pozytywna motywacja może przynieść oczekiwane rezultaty i zwiększać apetyt dziecka na kolejne pochwały i nagrody.

Zalety: Dobra metoda wychowawcza – wspiera i motywuje. Ważne, by nie przesadzać z nagrodami i nie popadać w skrajność, gdy się raz na jakiś czas nie uda (nie stosujemy kar). Ten sposób sprawdza się oczywiście przy dzieciach, które potrafią dobrze kontrolować swoje potrzeby.

Wady: Gdy dziecko, mimo pozytywnej motywacji, nadal częściej ponosi klęskę – może się zniechęcić (dlatego tak ważne jest to, by dziecko potrafiło już kontrolować wypróżnienia). Zbyt częste nagradzanie dziecka może sprawić, że z każdą następną nagrodą dziecko będzie mniej usatysfakcjonowane, osłabi się motywacja.

Dla kogo: dla dzieci, które kontrolują już swoje wypróżnienia i potrafią zasygnalizować potrzebę.

5. Przez naśladowanie

Idealnie jest wykorzystać do tej metody starsze rodzeństwo, zabawki, w ostateczności siebie. Chodzi o to, by pokazać dziecku, że z toalety korzysta każdy – mama, tata, brat, siostra itd. W ostateczności możemy w łazience sami pokazać jak dorośli się załatwiają – oczywiście nie wdając się w szczegóły anatomiczne. Dzieci uczą się przez naśladowanie, dlatego może to być dobra droga do sedesowego sukcesu.

Wady: skazuje nas na korzystanie z ubikacji w towarzystwie – dziecku może się spodobać wspólne siusianie 😊

Zalety: prosta metoda wykorzystująca naturalną dziecięcą ciekawość i aspirację do bycia dorosłym

Dla kogo: szczególnie dobra metoda dla dzieci, które krok w krok chodzą za rodzicami lub są wpatrzone w swoje starsze rodzeństwo i bardzo rwą się do wszystkich dorosłych czynności.

Adaptacja do przedszkola

Gdy zbliża się chwila rozstania z dzieckiem, zaczynamy się martwić, czy poradzi sobie w nowej sytuacji i będzie potrafiło dzielnie znosić czas rozłąki. Zastanawiamy się wtedy, czy przedszkole jest dobrym pomysłem i czy nie zostawić malucha dłużej w domu. Nic bardziej mylnego – przedszkole to miejsce, w którym dziecko dojrzewa, uczy się samodzielności, odpowiedzialności, pokonuje nowe wyzwania i nawiązuje przyjaźnie. Pierwsze chwile w obcym miejscu, z nieznanymi dziećmi i dorosłymi mogą być dla naszego malca wielkim przeżyciem, ale z pewnością po pewnym czasie zaadaptuje się do nowych warunków i z przyjemnością będzie przychodził bawić się z rówieśnikami. Aby zmniejszyć poczucie lęku, bezradności i obcości u dziecka możemy przygotować je do samodzielnego wykonywania podstawowych czynności.

NAUKA SAMODZIELNOŚCI

Pewne umiejętności są niezbędne do samodzielnego funkcjonowania dziecka podczas naszej nieobecności. Pamiętajmy jednak, że nasz przedszkolak dopiero je nabywa i będzie potrzebował pomocy. Udany start w przedszkolu nie oznacza wcale, że dziecko ma wszystko od razu wykonywać samodzielnie – nauczyciele są po to, by je wspierać. Warto jednak wcześniej przygotować malca.

Ucz dziecko samodzielnego jedzenia – na początku nasz trzylatek będzie miał trudności z utrzymaniem łyżki i widelca, może się zdarzyć, że się zabrudzi lub wyleje zupę na podłogę. Nie krzycz, nie wyręczaj, ale wspieraj i pokazuj. Ważne, że dziecko próbuje i się nie zniechęca. Jeśli dieta malca składała się do tej pory z głównie przecierów i rozdrobnionych potraw, włącz do menu dania, które dziecko będzie musiało pogryźć.

Ucz dziecko ubierania się - jeśli będziesz zawsze wkładać dziecku majtki i skarpetki, nigdy nie nauczy się samodzielności. Poeksperymentujcie razem, niech maluch pomoże Ci w wyborze ubranka, a następnie wspólnymi siłami zakładajcie poszczególne jego części. Po kilku

razach, dziecko zapamięta jak się wkłada spodenki i koszulkę. Nie będzie potrafiło zapinać guzików, suwaków i zasznurować butków, więc ułatw mu zadanie ubierając je w początkowych dniach w wygodne dresiki na gumkę, bluzki z szerszym otworem na główkę (bez guzików) i buty na rzepy.

Ucz dziecko higieny – część dzieci w początkowym okresie przedszkolnym nosi pieluszki, ale szybko się odzwyczajają. Trening czystości z pewnością ułatwi dziecku funkcjonowanie w przedszkolu. Ucz dziecko sygnalizowania potrzeby, korzystania z toalety, używania papieru toaletowego i mycia rąk. To ostatnie praktykujcie zawsze po przyjściu ze spaceru i przed posiłkami. Po posiłkach prócz namydlenia rączek czeka maluszka mycie buzi i ząbków.

Ucz dziecko koncentracji – malcowi będzie potrzebna umiejętność koncentracji i rozumienia poleceń. Pozwalaj dziecku na dłuższą zabawę wymagającą dłuższego skupienia, czytaj mu książeczki, zadawaj pytania, sprawdzaj poziom koncentracji i rozumienia pytań.

Zachęcaj dziecko do rozmowy – umiejętność wypowiadania się będzie bardzo potrzebna przedszkolakowi. Będzie musiał porozumiewać się z innymi w różnych okolicznościach. Dlatego rozmawiaj z nim często, poproś bliskich, by również zagadywali malca. Gdy dziecko mówi niewyraźnie, sepleni lub nie mówi „r” - zgłoś to koniecznie w przedszkolu. W placówce problemy te pomaga rozwiązać logopeda. Warto się z nim spotkać. Pamiętaj, by nie zawstydząć dziecka. Zamiast je nieustannie poprawiać, często sam poprawnie używaj w swoich wypowiedziach zniekształczanych przez dziecko wyrazów.

Ucz dziecko posługiwania się przyborami plastycznymi – malujcie, lepcie z plasteliny, rysujcie kredkami, róbcie wyklejanki. Zapoznaj malca z różnymi przyborami, by było mu później łatwiej się nimi posługiwać. Nie krytykuj jego rysunków, niech malowanie będzie przyjemnością samą w sobie.

Zachęcaj dziecko do zabawy z innymi dziećmi – kontakty na placu zabaw, spotkania z dziećmi przyjaciół powodują, że maluch mniej się denerwuje, kiedy ma podejść do obcych rówieśników i zacząć rozmowę. Postaraj się więc organizować dziecku tak czas, aby miało okazję do wspólnej zabawy. Jeśli malec jest nieśmiały, nie zmuszaj go do rozmowy. Być może samo przebywanie obok innych dzieci pomoże znieść barierę nieśmiałości.

Ucz dziecko radzenia sobie z twoją nieobecnością – nie lódź się, że maluszek nie będzie rozpaczał podczas rozstania. Dlatego zanim zostawisz go w przedszkolu, pozwól, żeby zaopiekowali się nim chwilę wujkowie lub dziadkowie. Powiedz dziecku dokładnie, kiedy po niego przyjdiesz i nie spóźniaj się. Niech się nauczy, że dotrzymujesz słowa i zawsze po niego wracasz. Takie rozstania zmniejszą lęk i ból przedszkolnego rozstania.

ŚWIADOMOŚĆ ZMIAN

Przejście do nowego środowiska wiąże się z różnymi zmianami, które mogą się wcale nie podobać twojemu dziecku. Warto wcześniej z nim o nich porozmawiać, aby nie było przykrych niespodzianek. Podstawowymi zmianami są:

Zmiana rytmu życia – dziecko będzie musiało się dostosować do trybu panującego w przedszkolu. Będzie bawiło się, jadło, spało o ustalonych godzinach. Porozmawiaj z nim o tym. Przygotuj go do zmiany wprowadzając w domu powtarzający się rytm dnia najlepiej na kilka tygodni przed posłaniem malca do przedszkola. Zorientuj się wcześniej, jak będzie wyglądał

rozkład zająć, spacerów i posiłków w przedszkolu, do którego zamierzasz wysłać dziecko. To ułatwi Ci dostosowanie rytmu domowego do przedszkolnego i ułatwi późniejszą adaptację.

Nowa pozycja dziecka w grupie – dziecko przestaje być oczkiem w głowie rodziców i dziadków. Wchodzi do obcej grupy społecznej, w której na początku nie czuje się bezpiecznie. Ustal i omów z dzieckiem zasady, jakie obowiązują w takiej grupie. Wskaż na oczekiwania grupy wobec jednostek w niej działających ze szczególnym naciskiem na oczekiwanie współpracy i koleżeństwa. Łatwiej dzięki temu będzie się mu odnaleźć wśród rówieśników.

Zmiana sytuacji rodzinnej i wejście w nową rolę społeczną – dziecko musi nauczyć się funkcjonowania w nowej roli społecznej – roli ucznia oraz zaakceptować nowe zmiany zachodzące w rodzinie. Zazwyczaj pójście malca do przedszkola wiąże się z podjęciem pracy zawodowej przez rodzica, który pełnił rolę opiekuna. Dziecko może poczuć się zdradzone, odrzucone, mało ważne. Porozmawiaj z dzieckiem o tym problemie. Wskaż plusy usamodzielnienia malucha i zapewnij, że pójście do pracy nie oznacza, że będziesz mniej go kochać.

PRZYGOTOWANIA DO WIELKIEJ CHWILI

Pierwszym naszym zadaniem jest wzbudzenie pozytywnego nastawienia dziecka. Warto zacząć od oswojenia z tym, co je czeka.

Opowiedz mu o przedszkolu – zachęć dziecko opowieściami, co przyjemnego czeka na nie w przedszkolu. Nie koloryzuj i nie obiecuj dziecku czegoś nieprawdziwego, ponieważ będzie później zawiedzione. Opowiedz o zabawie, wspólnym spędzaniu czasu, zajęciach. Warto wrócić pamięcią do własnego dzieciństwa i wspomnieć o śmiesznych historyjkach z przedszkola. To powinno rozluźnić malca i nastawić go optymistycznie.

Zróbcie wspólną wycieczkę do przedszkola - zaprowadź malca do miejsca, w którym będzie spędzał niedługo dużo czasu. Pokaż mu budynek z zewnątrz, wejdźcie do środka. Jeśli już odbywają się zajęcia, pozwól dziecku poprzyglądać się bawiącym się dzieciom. Zaprowadź je na plac zabaw, pozwól mu się tam chwilę pobawić. To go oswoi z nowym miejscem. Byłoby idealnie, gdyby malec mógł się zapoznać ze swoją przyszłą panią. Takie spotkanie zmniejszy onieśmielenie podczas pierwszego dnia pobytu.

Wybierzcie się na zakupy – wspólne przygotowania przyniosą dziecku radość oraz stworzą okazję do samodzielnego podejmowania decyzji. Oto lista potrzebnych rzeczy:

Majteczki i skarpetki – nawet jeśli twoje dziecko już nie siusia już w majtki, stres i nowe wrażenia mogą spowodować mały wypadek. Dlatego przygotuj dwie pary majteczek. Warto również wyposażyć malca w dodatkową parę skarpetek.

- Buty – przydadzą się trzy pary obuwia: kaloszki, buciki na plac zabaw i spaceru (zalecane na rzepy) oraz kapcie. Inicjatywa doboru kolorów niech należy do twojego dziecka.
- Ubranka – wybieraj spódniczki i spodnie na gumkę (ze względu na wspomniane trudności z ubieraniem) oraz kolorowe bluzeczki, na których pojawiająca się plama nie będzie katastrofą. Potrzebne będą strój sportowy (spodenki i bawełniana koszulka).

Zrezygnuj z drogich zakupów – maluch zamiast swobodnie się bawić, będzie się denerwował, by nie zabrudzić ubranka. W pierwszych dniach przygotuj na wymianę całe ubranko (może się zdarzyć, że podczas leżakowania lub zabawy dziecko się zmoczy i trzeba będzie je przebrać). Na zimniejsze dni przygotuj kurtkę z łatwym zapięciem, czapkę i wygodną, ciepłą bluzę.

- Przybory toaletowe – podstawowy zestaw to: szczoteczka do zębów, pasta, kubek, pudełko chusteczek.
- Ukochany miś – jeśli dziecko w domu nie ma swojego pluszaczka, kupcie misia, do którego będzie się mogło przytulić podczas twojej nieobecności.

Przybory plastyczne do domu – może się zdarzyć, że maluch będzie się chciał pochwalić nowo nabytymi umiejętnościami zdobytymi w przedszkolu. Stwórz mu pole do popisu i kup blok rysunkowy, kredki, flamastry, farby, klej, papier kolorowy, plastelinę i nożyczki (plastikowe z zaokrąglonymi końcami). Zapoznaj malca z tymi przedmiotami, pozwól mu się nimi pobawić, zanim pójdzie do przedszkola.

Spakuj rzeczy w przeddzień wyprawy – przyszykuj ubranko i potrzebne rzeczy (koniecznie ubranko na zmianę i ukochanego misia) oraz wyjaśnij malcu jeszcze raz, co go czeka. Nie zostawiaj pakowania na ostatnią chwilę, następnego dnia będzie nerwowo.

Nie spiesz się – w tym wielkim dniu wstańcie wcześniej. Zjedzcie wspólne śniadanie – malec może później z wrażenia nie móc włożyć nic do ust. Staraj się nie pokazywać zdenerwowania. Nie dawaj dziecku do trzymania spakowanych rzeczy, może je w stresie gdzieś zostawić.

PIERWSZY DZIEŃ W PRZEDSZKOLU

Pomóż dziecku rozebrać się w szatni, a następnie wejdź z nim do sali i pokaż mu panią nauczycielkę. Jeśli jest taka możliwość posiedź chwilę z dzieckiem. To pozwoli mu poczuć się bezpiecznie. Kiedy będziesz wychodzić, postaraj się nie zwlekać z pożegnaniem. Nie wymykaj się po kryjomu. Gdy dziecko zobaczy nagle, że cię nie ma, jego rozpacz będzie bezgraniczna. Poinformuj malca, kiedy po niego przyjdiesz – nie używaj słów „wkrótce” i „niedługo”, a raczej „po spacerze”, „po zajęciach plastycznych”. Przychodź o obiecaney porze, co zapewni dziecku poczucie bezpieczeństwa, że nigdy go nie zostawisz.

Gdy pierwszego dnia odbierzesz dziecko z przedszkola, uczcij ten dzień małym przyjęciem w gronie rodzinnym lub zabierz dziecko do kina, na lody. Niech wie, że rodzice są z niego bardzo dumni.

PIERWSZE TYGODNIE

W pierwszych dniach przychodź po dziecko wcześniej. Postaraj się załatwić w pracy możliwość wcześniejszego wychodzenia lub weź kilkudniowy urlop. Jest to korzystne również dla Ciebie, ponieważ nie będziesz się niepotrzebnie niepokoić. Jeśli podczas odprowadzania malca do przedszkola bardzo się denerwujesz i czujesz, że twój partner poradziłby sobie lepiej z problemem, zostaw to zadanie jemu. Czasami zdarza się, że malec jest spokojniejszy, gdy towarzyszy mu ktoś inny.

W przedszkolu adaptacja jest ułatwiona dzięki specjalnie przygotowanym zajęciom dla najmłodszych dzieci. W początkowej fazie tych zajęć, dla zwiększenia ich poczucia bezpieczeństwa w nowym miejscu, bawią się w towarzystwie swoich rodziców. Tego rodzaju zajęcia adaptacyjno-integracyjne organizowane są w czerwcu. Dzieci spędzają wtedy czas wspólnie, bez względu na wiek, poznają się wzajemnie dzięki odpowiednim ćwiczeniom i zabawom.

Zazwyczaj maluchy po kilku tygodniach przyzwyczajają się do rozstania z rodzicami i szybko się adaptują. Nauczyciele dokładają wszelkich starań aby każde z nich, z radością i wielką przyjemnością wędrowało do przedszkola.



MAMUSIU, TATUSIU!
WŁAŚNIE ZOSTAŁEM PRZEDSZKOLAKIEM,
CO TO OZNACZA? KOCHANI RODZICE, JUŻ WAM WYJAŚNIAM!

- potrzebuję wygodnych ubranek: takich, w których będzie mi wygodnie w zabawach oraz które sam ściagnę i ubiorę po spaniu lub toalecie
- poproszę też o zestawy zapasowych ubranek (i bielizny), czekających w szafeczce. Wiecie - czasem pędzel z farbą nie trafi w kartkę, a zupa udekoruje bluzkę, czasem zgubię drogę do toalety lub zapomnę o niej świetnie się bawiąc
- lubię podpisane ubranka i buciki - gdy zapomnę co do mnie należy, pani pomoże mi odnaleźć moje zguby
- przydadzą mi się wygodne kapcie: ze sztywną podeszwą, w dobrym rozmiarze, wygodne i chroniące przed wywrotką - wiecie, czasem lubię pobiegać z kolegami, a w zbyt luźnych kapciach łatwo o wywrotkę!
- przydadzą mi się chusteczki - mokre i suche, w końcu jestem eleganckim przedszkolakiem i muszę dbać o swój nos!



- miło być punktualnym: jestem jeszcze malutki i nie lubię się spieszyć. Wyjdźmy z domu wcześniej, tak, żebyśmy się nie spóźnili. Tyle zabaw czeka na mnie w przedszkolu!

- nie martwcie się: jestem niewątpliwie niesamowicie dzielny brzdącem, ale może przytrafić się tak, że kilka też popłynię mi z oczu przy pożegnaniu. Bez obaw, to normalne! W końcu jestem jeszcze malutki :)

POŻEGNANIE Z DZIECKIEM – JAK POMÓC SOBIE I DZIECKU?

KRÓTKIE POŻEGNANIE	
CO POMAGA	CO UTRUDNIA
✓ Nie poganiaj dziecka ✓ Pożegnaj je jeden raz ✓ Rozmowę z dzieckiem przeprowadź w domu ✓ Szybko opuść salę	* Kilukrotne żegnanie dziecka * Długie rozmowy przed salą * Stanie w drzwiach i obserwowanie dziecka
RUTYNA	
CO POMAGA	CO UTRUDNIA
✓ Umów się z dzieckiem na sposób pożegnania i stosuj go, np. „buziak, przytul, piąteczka i idziesz do pani” ✓ Rutyna pozwala dziecku powoli nabierać kontroli nad sytuacją, a rodzicowi kontroli nad czasem potrzebnym na pożegnanie	* Chaos i pośpiech, który rodzi się, gdy rodzic nagle urywa pożegnanie z dzieckiem, spiesząc się np. do pracy
POZYTYWNE KOMUNIKATY	
CO POMAGA	CO UTRUDNIA
✓ Uśmiech rodzica ✓ Radosny i pewny głos ✓ Miłe życzenia: „Dobrej zabawy!”, „Miłego dnia”, „Baw się dobrze” – dzięki temu dziecko wie, że przedszkole to miejsce, gdzie miło spędzi czas i można się tam bawić	* Słowa współczucia: „Przykro mi, ale muszę iść” – to sugeruje, że dziecko znajduje się w przedszkolu za karę * Przepraszanie: „Przepraszam, ale musisz tu zostać” – to sugeruje, że przedszkole jest czymś nieprzyjemnym * Pocieszanie: „Nie bój się” – to sugeruje, że jednak jest się czego bać * Współczucie, żal i strach w głosie rodzica – strach rodzica to gwarancja strachu u dziecka
MÓWIENIE PRAWDY	
CO POMAGA	CO UTRUDNIA
✓ Szczerłość ze strony rodzica ✓ Dotrzymywanie obietnic, np. „Przyjdę zaraz po twoim obiadku”, „Dzisiaj po przedszkolu pójdziemy razem na plac zabaw”, itp.	* Kłamstwa: „Mama wróci po coś do auta i za chwilę po ciebie przyjdzie” – dziecko czuje się nie tylko smutne, ale i oszukane, co sprawia, że boi się bardziej * Ucieczka rodzica: wychodzenie z sali bez pożegnania, gdy dziecko odwróciło swoją uwagę przy zabawie – dziecko szybko zorientuje się, że mamy nie ma i będzie czuło się zdezorientowane, a to potęguje strach i niepokój * Nie dotrzymywanie umów zawartych z dzieckiem: „Po przedszkolu odbierze cię mama”, „Będę zaraz po leżakowaniu”
CIERPLIWOŚĆ I WRAŻLIWOŚĆ	
CO POMAGA	CO UTRUDNIA
✓ Dużo czasu spędzanego z dzieckiem ✓ Spokój rodzica, czułość i ciepłe słowa	* Poganianie dziecka * Straszanie: „Jak nie wejdiesz do sali, zabieram twojego misia do domu”
WEJŚCIE DO SALI NA WŁASNYCH NOGACH	
CO POMAGA	CO UTRUDNIA
✓ Dziecko przyprowadzone na własnych nogach	* Dziecko na rękach rodzica, które trzeba zrywać z rąk mamy
ZAUFANIE	
Wiemy, że powierzają nam Państwo swój najcenniejszy skarb. Będziemy się o niego troszczyć!	

Numery kont bankowych na które należy dokonywać wpłat

Konto WRD (żywienie)

Nr: 78 10 30 1508 0000 0005 5021 5063

CITI BANK HANDLOWY SA w WARSZAWIE UL. SENATORSKA 16

Dzielnicowe Biuro Finansów Oświaty Bielany

m.st. Warszawy

ul. Żeromskiego 29

01-882 Warszawa

12zł x 22dni = 264zł płatne do 10 sierpnia, a potem do 10 każdego miesiąca poprzedzającego

Konto Rady Rodziców (wpłaty na Radę Rodziców)

Nr: 63 1160 2202 0000 0001 1969 1850

BANK MILLENNIUM SA ul. St. Żaryna 2a 02-593 Warszawa

Rada Rodziców

przy Przedszkolu nr 334

im. "Jasia i Małgosi"

01-960 Warszawa

ul. Przy Agorze 12

40zł do dnia 10 każdego miesiąca bieżącego płatne od września

