



**MAMUSIU, TATUSIU!**

**WŁAŚNIE ZOSTAŁEM PRZEDSZKOLAKIEM. CO TO OZNACZA?**

**KOCHANI RODZICE, JUŻ WAM WYJAŚNIAM!**



- **Potrzebuję wygodnych ubrań.** Takich, w których będzie mi wygodnie podczas zabaw oraz które sam ściągnę i ubiorę po spaniu lub toalecie.

- **Poproszę też o zestawy zapasowych ubrań (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.** Takie, które sam będę mógł łatwo założyć, ze sztywną podeszwą, w dobrym rozmiarze, wygodne i chroniące przed wywrotką. Wiecie, że 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 nosek!

- **Miło być punktualnym!** Jestem jeszcze malutki i nie lubię się spieszyć.

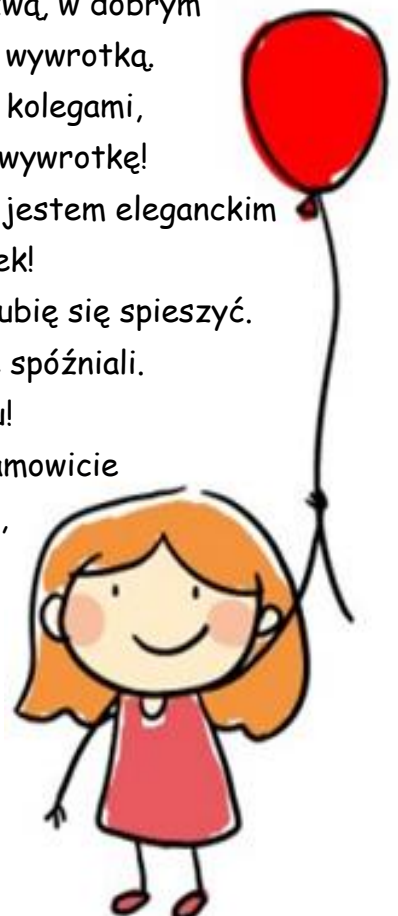
Wyjdźmy z domu wcześniej, tak, żebyśmy się nie spóźniali.

Tyle zabaw czeka na mnie w przedszkolu!

- **Nie martwcie się!** Jestem niewątpliwie niesamowicie dzielnym brzdącem, ale może przytrafić się tak, że łzy popłyną mi z oczu przy pożegnaniu.

Bez obaw, to normalne!

W końcu jestem jeszcze malutki ☺



## SPOSOBY PRZYGOTOWANIA DZIECKA DO PRZEDSZKOLA - KILKA PRAKTYCZNYCH PORAD

### Zacznijmy od pojęcia adaptacji i przyczyn występujących trudności z nią związanych:

Adaptacja - to przystosowanie do nowego środowiska, do nowych sytuacji i warunków. Dla małego dziecka takim nowym środowiskiem, jest przedszkole, gdzie dziecko będzie zdobywało pierwsze doświadczenia społeczne. Bardzo ważne jest, by te doświadczenia przebiegały w atmosferze wzajemnego zrozumienia i poczucia bezpieczeństwa.

Aby ten pierwszy okres pobytu „maluszka” w przedszkolu przebiegał w atmosferze wzajemnego zaufania i spokoju pragniemy przekazać Państwu kilka praktycznych wskazówek i porad:

- ✓ **Zapoznaj dziecko z przedszkolem, do którego będzie uczęszczało** - np. przez uczestnictwo w dniach otwartych, spotkaniach adaptacyjnych, spacerów w okolicach placówki przedszkolnej, opowiadanie dziecku o zabawach i kolegach; obserwowanie zabaw innych dzieci na przedszkolnym placu zabaw.
- ✓ **Nastaw dziecko pozytywnie.** Opowiadaj o przedszkolu np.: *w przedszkolu jest dużo dzieci, które bawią się kolorowymi zabawkami; w przedszkolu jest bardzo wesoło i przyjemnie itp..*
- ✓ **Poinformuj dziecko dlaczego będzie chodzić do przedszkola** (np. *dlatego, że mama musi iść do pracy, tata również chodzi do pracy; niektóre dzieci przyjmują argument, że dziecko również ma swoją pracę, czyli przedszkole).*
- ✓ **Ucz dziecko samodzielności.** Pierwsze dni pobytu dziecka w przedszkolu to duży stres, który narasta w przypadku, gdy dziecko jest mało samodzielne. Aby ten stres choć trochę zminimalizować, należy wcześniej zadbać, by dziecko (na miarę swoich możliwości) radziło sobie w takich sytuacjach jak:
  - zgłaszanie potrzeb fizjologicznych;
  - samoobsługa w toalecie (podciąganie majtek, wycieranie pupy, spuszczenie wody);
  - spożywanie posiłków przy stole;
  - samodzielne jedzenie;
  - samodzielne mycie rąk, buzi, wycieranie się ręcznikiem;
  - ubieranie i rozbieranie się (jak najlepiej ubrać dziecko do przedszkola? - spodnie i spódniczki z gumką (bez suwaków, guzików, pasków), należy zadbać o odpowiedni rozmiar ubrania - ubrania nie mogą być za małe i ciasno wchodzące przez głowę; buty i kapcie takie, które dziecko będzie potrafiło samo założyć (bez sznurowadeł).

- ✓ **Skompletuj wyprawkę wspólnie z dzieckiem.** Pozwól mu na wybór poszewki na kołderkę, wybranie pidżamki, kapci (dziecko będzie wiedziało, które rzeczy należą do niego, będzie czuło się bardziej pewne siebie i bezpiecznie).
  - ✓ **Bądź gotowy na trudne rozstania.** W pierwszych dniach, nawet tygodniach - bądź gotowy na płacz, histerię, odmowę wyjścia z domu.
  - ✓ **Gdy będziecie w przedszkolu, stosujcie krótkie pożegnania,** gdyż przedłużanie tej chwili wzmacnia w dziecku negatywne uczucia. Nawet jeśli „maluch” płacze, pożegnajcie go z uśmiechem i pozostawcie pod opieką wykwalifikowanej kadry. Nie zabierajcie go do domu, gdy płacze - jeśli to zrobicie jeden raz - to dziecko będzie wiedziało, że łzami może wszystko wymusić. Jeśli mamie rozstanie z dzieckiem sprawia większe trudności, postarajcie się, aby dziecko do przedszkola odprowadzała tata (zwłaszcza na początku).
- Nie jest wskazane przyprowadzanie dziecka do przedszkola w ostatniej chwili, gdyż pośpiech podczas rozbierania i zniecierpliwienie temu towarzyszące wprowadza dziecko w stan niepokoju i pobudzenia. Pożegnanie z dzieckiem powinno być czułe, ale krótkie.
- ✓ **Pozwól dziecku zabrać ze sobą część domu do przedszkola** (ulubioną zabawkę, książeczkę (ale nie smoczek czy małą zabawkę, która może się zgubić, bo to może wywołać kolejną falę rozpacz)).
  - ✓ **Rozmawiaj z dzieckiem o wydarzeniach przedszkolnych.** Zapytaj: co robiłaś dzisiaj w przedszkolu? Jak ma na imię nowy kolega?
  - ✓ **Przyzwyczajaj dziecko do przebywania w domu i w nowym miejscu pod opieką osób trzecich** - z babcią, dziadkiem, koleżanką itp.
  - ✓ **Uczęszczanie do przedszkola powinno być traktowane jako naturalna czynność.** Rodzice powinni być konsekwentni, gdyż przerwanie tego rytmu przedłuża okres adaptacji.

**W procesie adaptacji bardzo istotna jest współpraca rodziców z nauczycielami. Wszelkie opinie nauczycielek wynikają z troski o dobro dziecka, gdyż przedszkole jest partnerem rodziców we właściwym kształtowaniu osobowości dziecka.**

**Nie należy straszyć dziecka przedszkolem!**