



***Zanim moje dziecko pójdzie do przedszkola,
czyli „Jak ułatwić dziecku adaptację w przedszkolu?”***

Dla wielu dzieci jest to pierwszy kontakt z grupą rówieśniczą i znaczna zmiana dotychczasowego trybu życia.

Rozpoczęcie przez dziecko edukacji przedszkolnej, to moment przełomowy w jego życiu.

Przychodząc do przedszkola dzieci różnią się „poziomem zdolności przystosowawczych”.

Niektóre z nich przyzwyczajają się łatwo do nowych warunków przedszkolnych, inne mogą mieć problem z adaptacją.



CHARAKTERYSTYKA ZACHOWAŃ DZIECKA 3 LETNIEGO

Małe dziecko jest mocno uzależnione emocjonalnie od najbliższych osób i ma jeszcze słabo ukształtowany system własnego „ja”. Dlatego nie może obejść się bez wsparcia i pomocy ze strony najbliższych. Rodzina stanowi dla dziecka najbogatsze i najkorzystniejsze środowisko dla rozwoju, dostarcza wzorów zachowania w różnych sytuacjach. Trzylatek nie wie jeszcze, że można tego oczekiwać od osób trzecich. Dlatego oderwanie od najbliższych budzi w nim lęk.

Dodatkowo dziecko trzyletnie ma kłopoty w słownym porozumiewaniu się, zwłaszcza z osobami obcymi. W domu dorośli znakomicie rozumieją jego gest, mimikę i inne zachowania. W nowym środowisku dziecko czuje, że dorośli nie orientują się w tym, co chce przekazać. Na dodatek nie rozumie, czego się inni po nim spodziewają. Wzmaga to dziecięcy lęk.

Trzylatki mają też słabą orientację w przestrzeni, a jeszcze gorzej orientują się w czasie. Przedszkole to nowe miejsce, a na dodatek dziecko musi w nim przebywać długo. Dominujące uczucie lęku skutecznie blokuje chęć poznania nowego terytorium i nowych rzeczy. Dlatego trzylatek nie zwraca uwagi na to, co znajduje się wokół niego i nie jest w stanie zainteresować się, chociaż chwilę nową zabawą. Cały jest skoncentrowany na tym, aby jakoś opanować swoje emocje.



PORADNIK DLA RODZICÓW:

POŻEGNANIE

Nie przeciągaj pożegnania w szatni, pomóż dziecku rozebrać się, pocałuj je.

Kontroluj co mówisz. Zamiast mówić: „*Już możemy iść do domu*” powiedz „*teraz możemy iść do domu*”. To niby niewielka różnica, ale pierwsze zdanie ma negatywny wydźwięk.

CO ZROBIĆ KIEDY DZIECKO PŁACZE?

Nie zabieraj dziecka do domu, kiedy płacze przy rozstaniu, jeśli zrobisz to choć raz, będzie wiedziało, że łzami może wszystko wymusić.

Jeśli dziecko płacze przy rozstaniu postaraj się aby przez kilka dni odprowadzał je do przedszkola tata lub inna osoba, która zna dziecko.

Staraj się określać, kiedy odbierzesz dziecko z przedszkola- po obiedzie, po podwieczorku. Jest to dla dziecka dobra miara czasu, gdyż wie kiedy są posiłki. **Najważniejsze jest to, aby zawsze dotrzymywać słowa!**

Nie okazuj negatywnych emocji. Nie płacz, nie wracaj pod drzwi, gdy słyszysz, że dziecko płacze. To spowoduje u dziecka dodatkowy stres i przekonanie, że dzieje się coś

złego.



A MOŻE PREZENTY ZA POZOSTANIE W PRZEDSZKOLU?

Nie obiecuj: „*jeśli pójdziesz do przedszkola to coś dostaniesz*”- kiedy będziesz odbierać dziecko możesz dać mu niewielki prezencik, ale nie może być to forma przekupywania.

CZY POZOSTAĆ Z DZIECKIEM W SALI?

Nie wchodź na dłużej do sali razem z dzieckiem, bo pomyśli sobie, że rodzic ma być razem z nim i więcej nie będzie chciało zostać tam samo, przekaz dziecko nauczycielce i wychodź z sali.

PO POWROCIE DO DOMU

Nie wymuszaj na dziecku, żeby zaraz po przyjsciu do domu opowiedziało co wydarzyło się w przedszkolu, to powoduje niepotrzebny stres.

NIE STRASZ DZIECKA PRZEDSZKOLEM

Nie wolno straszyć dziecka przedszkolem.

JAK POŻEGNAĆ SIĘ Z DZIECKIEM?

Pamiętaj: żegnaj i witaj swe dziecko zawsze z uśmiechem.
Nie przedłużaj niepotrzebnie rozstania.

SAMODZIELNOŚĆ

Zadbaj o to, aby dziecko w miarę swoich możliwości potrafiło samodzielnie jeść, pić i korzystać z ubikacji. My chętnie pomożemy, ale takich dzieci, które potrzebują pomocy jest

więcej, więc dziecko będzie musiało poczekać, co może powodować u niego niepokój.

PAMPERSY

Prosimy, aby nauczyć dzieci korzystania z ubikacji. Warto zacząć jak najszybciej, bo u jednych pójdzie szybko, a u innych napotkamy więcej trudności.

Każde dziecko uspokaja się w zasadzie zaraz po wejściu do sali, ponieważ absorbują je nowi koledzy, wielość zabawek, a także życzliwość pań, które zajmą uwagę czymś miłym i pozytywnym.

Tłumacz dziecku, że reguły obowiązujące w przedszkolu są dobre. Dzieci lubią, gdy ich świat jest uporządkowany i ma swoją harmonię. To gwarantuje im poczucie bezpieczeństwa i stabilności.

Wszelkie wątpliwości i pytania kieruj do nauczyciela. Dziecko widząc, że rodzice rozmawiają z nauczycielem czuje się bezpiecznie.



JAK MOŻNA UŁATWIĆ DZIECKU ADAPTACJĘ W PRZEDSZKOLU?

JUŻ TERAZ NALEŻY ZACHĘCAĆ I MOTYWOWAĆ SWOJE DZIECKO DO:

- Samodzielnego ubierania się dziecka w to, co nie stanowi dla niego problemu;
- Zapinania guzików, wkładania butów i zapinania bucików na „rzepy”;
- Korzystania z sedesu, używania papieru toaletowego;
- Wycierania nosa w chusteczkę (warto pamiętać, że małe dzieci często nie potrafią jeszcze wydmuchiwać nosa, więc warto to poćwiczyć);
- Samodzielnego mycia rąk i zębów;
- Samodzielnego spożywania posiłków;
- Rysowania kredkami, malowania farbami, zabaw z plasteliną;
- Spacerowania bez wózka.

Gdyby dziecko miało w przedszkolu problemy ze spożywaniem posiłków, przebieraniem się, załatwianiem potrzeb fizjologicznych itp. otrzyma pomoc.

UBIERANIE DZIECKA DO PRZEDSZKOLA:

- Odzież wygodna, przewiewna łatwa do zakładania i zdejmowania;
- Spodnie i spódniczki na gumkę- nie za ciasną i nie za luźną;
- Buty wyjściowe łatwe do zakładania;
- Ubranie „na cebulkę”, które zabezpiecza przed przegrzaniem lub zziębnięciem;
- Kapatki na gumowej **białej** podeszwie, na rzepy;
- Nakrycie głowy;
- **Zapas ubrań na zmianę.**

KONTROLA POTRZEB FIZJOLOGICZNYCH

- Zachęcaj dziecko do siadania na sedesie, ale nie wywieraj nacisku
- Staraj się sadzać na sedes wtedy, kiedy ma największą szansę na sukces
- Chwalmy za sukces, bądźmy cierpliwi przy niepowodzeniach
- Uczmy czynności spuszczenia wody przez dziecko i obowiązkowo umycia rącek

Zajęcia adaptacyjne odbędą się w przedszkolu w ostatnim tygodniu sierpnia.

O szczegółach zostaną Państwo powiadomieni telefonicznie przez wychowawców.

