

JUTRO IDĘ DO PRZEDSZKOLA

Droga Mamo! Drogi Tato!

Twoje dziecko już od 1 września zacznie uczęszczać do przedszkola. To będzie wielka chwila nie tylko dla niego, ale i dla Ciebie i całej rodziny. Wielkie przeżycie, a nawet... stres. W domu, w znanym otoczeniu, czuje się ono pewnie i bezpiecznie, a przedszkole może napęłniać je strachem. Jednak nieraz większy lęk o swoje pociechy przeżywają rodzice. Dlatego też zapoznaj się, jak w miarę bezboleśnie przejść okres adaptacji dziecka do warunków przedszkola.



CZEŚĆ I: Organizacja pracy przedszkola

Przedszkole nasze czynne jest w godzinach 6³⁰ – 16³⁰. Dzieci należy przyprowadzać do godziny 8³⁰. Jeśli dziecko będzie odbierać z przedszkola osoba inna, niż rodzice (babcia, dziadek, starsze rodzeństwo, ciocia itp.), musicie Państwo napisać upoważnienie (na druku przygotowanym przez przedszkole). W czasie adaptacji dobrze jest, jeżeli przez pierwsze dwa tygodnie dziecko będzie odbierane wcześniej.

Nasze grupy:



PSZCZÓLKI



BIEDRONKI



WIEWIÓRKI



MOTYLKI



RYBKI

Godziny posiłków:

- 8:30 – 9:00 śniadanie
12:00 – 12:30 obiad
14:00 – 14:30 podwieczorek



Co trzeba przynieść do przedszkola już 1 września?

Przedszkolaka trzeba wyposażyć w:

- obuwie (**antyślizgowe**, na rzepy lub gumkę) i ubranie na zmianę (przynieść – majtki, spodnie, rajstopy, bluzeczkę, gdyby zdarzyła się „wpadka” lub przy zupie zadrżała ręka – zostawiamy w woreczku w szatni, w półce dziecka),
- chusteczki jednorazowe i nawilżane.



CZĘŚĆ II: Czy adaptacja musi być trudna?

Adaptacja to przystosowanie się do nowego środowiska społecznego, do nowych warunków. Chyba zawsze jest trudna. Rozłąka z mamą, przebywanie w dużej grupie, konieczność podporządkowania się innym, niż w domu zasadom, to trudne dla małego dziecka. Ma więc prawo do złego humoru lub zmęczenia. Każda ważna zmiana w życiu jest źródłem stresu. Do tej pory obecność mamy zapewniała dziecku poczucie bezpieczeństwa. Teraz zostaje ono same, w obcym otoczeniu, z obcą panią, nieznanymi dziećmi. Dlatego, nawet jeśli marzyło ono o przedszkolu, przez pierwsze tygodnie może sprawiać kłopoty – bać się, płakać, moczyć się, mieć niespokojny sen, fantazjować lub zamknąć się w sobie.

Nie straszymy Państwa, lecz uświadamiamy, że tak się może zdarzyć. Żeby się nie zdarzyło udzielamy kilku rad, podpowiadamy, jak zachować się w „podbramkowych” sytuacjach. Prosimy, skorzystajcie z nich, dla swojego dobra i dla dobra dziecka.

Rada 1

Przygotuj samą/samego siebie.

Jeśli chcecie, by Wasz maluch awansował na przedszkolaka, powinniście przede wszystkim przygotować do tego... siebie samych!

Rodzice powinni być przekonani, że takie rozwiązanie będzie najlepsze, zarówno dla nich, jak i dla dziecka. Decyzja powinna być podjęta raz, a później konsekwentnie realizowana. Dziecko nie może widzieć na Waszej twarzy wahania, nie powinniście też przy nim dyskutować, czy dane przedszkole jest dobre, czy złe. Wątpliwości, które zasiejecie w jego umyśle, obrócą się potem przeciwko Wam. Uwierzcie, nawet gdy malec bawi się w swoim pokoju i tak słyszy, o czym rozmawiają dorośli. Najlepiej pójdzie do przedszkola traktować, jako oczywistość. Mama i tata chodzą do pracy, starsze dziecko do szkoły, a młodsze do przedszkola. Tej raz podjętej decyzji należy się konsekwentnie trzymać, tłumacząc dziecku, że takie jest po prostu życie.



Rada 2

Opowiedz o przedszkolu.

Wyjaśnij dziecku, kto będzie je odprowadzał, kto odbierał, opowiedz, co tam będzie robiło, zapewnij, że pozna w przedszkolu kolegów, nauczy się ciekawych rzeczy.

Absolutnie nie strasz go mówiąc „w przedszkolu nauczą Cię grzeczności”, nie przypominaj co chwilę: „jak zostaniesz przedszkolakiem, będziesz musiał...”. Podobne uwagi zniechęcają dziecko do przedszkola, wywołują niepotrzebny stres. Lepiej, by dziecko miało wrażenie, że „awansuje na przedszkolaka”, co oznacza: „teraz jesteś już duży”. Odwołuj się do pochwał typu: „założyłeś spodnie sam, zupełnie jak prawdziwy przedszkolak”.

PAMIĘTAJ! Dobre nastawienie to połowa sukcesu!



Rada 3

Naucz malca samodzielności.

Do tej pory pomagaliście dziecku podczas mycia, ubierania się, jedzenia, być może nawet wyręczałście je w tym. Aby pobyt w przedszkolu nie był zbyt dużym stresem dla dziecka, powinno ono choć trochę radzić sobie samo w łazience i przy stole. Poćwiczcie więc z nim w domu samodzielne jedzenie, picie z kubka, ubieranie się, zakładanie obuwia, mycie rąk, niech przynajmniej samo zaczyna działać. Na pierwsze przedszkolne tygodnie dobrać ubranka, które łatwo się zdejmują i spodenki z gumką. Bluzki wciągane przez głowę (nie za ciasne), kapcie na rzepy lub zamek (bez sznurowadeł).



Samodzielny przedszkolak

Jak wspierać samodzielność dziecka

- **SŁUCHAĆ**, jeśli dziecko mówi „ja sam”, to **dać mu szansę** spróbować
- **Stopniować trudności**, dążyć do tego, aby dziecko osiągnęło sukces
- **NIE WYRĘCZAĆ**, jeśli dziecko jest w stanie wykonać daną czynność samodzielnie
- **Wspierać i motywować** dziecko: „dasz radę”, „na pewno sobie poradzisz”, „uda Ci się”

PAMIĘTAJMY

Dzieci, które są **samodzielne** lepiej radzą sobie w nowych sytuacjach, są **pewniejsze siebie** i mają **wyższe poczucie własnej wartości**

Ponadwszystko.com

Rada 4

Rozłąka jest nieunikniona.

Nie przychodźcie do przedszkola w ostatnim momencie. Lepiej mieć czas na spokojne towarzyszenie malcowi w szatni. Nie wprowadzajcie atmosfery pośpiechu i nerwowości. **Potem czule, lecz stanowczo i konsekwentnie pożegnajcie się i wyjdźcie.** Łzy przy rozstaniu z mamą są naturalne. Dziecko nie ma poczucia czasu i Wasze obietnice, że wrócicie po południu, mogą na początku niewiele dla niego znaczyć. Nie pytajcie też: „Czy

mogę już iść?”, „Już idę, dobrze?”, bo co zrobicie, jeśli dziecko zdecydowanie powie „NIE!”? Czy zmienicie swoją decyzję powodując tylko mętlik w głowie malucha?

Jeśli mimo upływu czasu – bardzo mamro cierpisz przy rozstaniu z dzieckiem, lepiej by przyprowadzał je tata. Pamiętaj też, że najgorsze są poniedziałki. W kolejnych dniach dziecięcy protest nieco się wycisza, by w następnym poniedziałek pojawić się z nową siłą.

Rada 5

Nie bój się płaczu dziecka.

Płacz jest naturalną reakcją dziecka – w ten sposób wyraża swoje uczucia, które wynikają z niepewności i lęku przed nową sytuacją. Bardzo często bowiem przestaje być JEDYNYM, a staje się JEDNYM Z WIELU. To minie, gdy poczuje się bezpiecznie. Dużo gorzej jest, gdy dziecko tłumi emocje i zamyka się w sobie. **Pozwólcie mu na płacz.**



Rada 6

Więcej miłości.

W pierwszych przedszkolnych chwilach poświęć dziecku więcej czasu niż zwykle. Pytaj nie tylko o to, czy zjadło zupę i drugie danie, lecz także o to, jak daje sobie radę w nowej sytuacji, co dzieje się w przedszkolu, czego się nauczyło, czy ma już kolegę lub koleżankę, jak ma na imię jego pani. **I najważniejsze: często je przytulaj!**



Rada 7.

W razie potrzeby bądź w kontakcie z nauczycielką

Rozmawiaj z nauczycielką o dziecku, jeśli coś Cię niepokoi lub z czegoś się cieszysz. Nauczycielka powie Ci, jak dziecko radzi sobie w ciągu dnia.

Zdarza się, że w pierwszych dniach dziecko nie pozostawia na nauczycielce “suchej nitki” lub fantazjuje na temat przedszkola. Przyczyny- rozczarowanie, że pani wzięła na kolana innego malca, zbyt szybko nie zareagowała na prośbę dziecka itp. Postaraj się uważnie je wysłuchać, bez komentarzy i pouczenia. Porozmawiaj o tym z nauczycielką, pomoże Ci to ustalić przyczynę antypatii i odpowiednio temu zaradzić.

Rada 8.

Jeśli znów siusia w majtki...

Zdarza się, że dziecko w pierwszych dniach moczy się. Przyczyny mogą być błahe:

- dziecko było pochłonięte zabawą,
- nie dało sobie rady z odpięciem spodni,
- krępowało się poprosić nauczycielkę o pomoc

Rada 9

Jeśli dziecko mimo wszystko bardzo przeżywa rozstanie, jeśli nie chce chodzić do przedszkola – **nie poddawaj się, nie zostawiaj go w domu, tylko dlatego, że płacze.** Przyrowadź, mimo, że wyrywa się na ulicy, gdy zobaczy przedszkole. Nie ulegaj, gdy wpada w histerię i wymusza, abyś je zabrał do domu. Jeśli takie sytuacje będą się powtarzać ryzykujesz, że dziecko zawsze wykorzysta Twoją słabość ze szkodą dla siebie. Wielu rodziców mówi wtedy „może za miesiąc, może za rok”.

Na pewno dziecku trudno jest zaadaptować się do nowej sytuacji. Ale warto też zdać sobie sprawę, że tego rodzaju próby jeszcze wielokrotnie czekają je w życiu. Pójście do nowej szkoły, egzamin, praca – wszystko to są sytuacje stresujące, z którymi trzeba dawać sobie radę.



JEŚLI poczujesz, że nic z tego, że chyba nigdy nie przyzwyczaisz się do przedszkola, pomyśl:

JUTRO BĘDZIE LEPIEJ!