

# ADAPTACJA DO PRZEDSZKOLA KOCHANI RODZICE

Przed Wami i Waszymi pociechami kolejny etap... Zapewne Wasze myśli zaczynają już powoli krążyć wokół tematu "Przedszkole". To zrozumiałe. Moment przekroczenia przez dziecko trzyletnie progu przedszkola jest nader trudnym przeżyciem, dlatego ważne jest wspieranie go przez rodzinę i nauczycieli. Potrzeba czasu, cierpliwości, zdecydowania oraz wiary, że dziecko sobie poradzi.

Z myślą o Was, drodzy Rodzice, oraz o Waszych pociechach kierujemy kilka wskazówek. Przyjmijcie je od doświadczonych osób, którym również zależy na dobrym samopoczuciu Waszych dzieci, jak również na ich bezpieczeństwie.

Pragniemy by w naszym Przedszkolu dzieci były szczęśliwe, by proces adaptacji przebiegał łagodnie, a maluszki z radością i chęcią przychodziły do nas i rówieśników.

Aby tak było niezbędna jest współpraca rodziców z nauczycielkami w życzliwej i pełnej wzajemnego zaufania atmosferze.

Mamy nadzieję, że z Państwa pomocą uda nam się taką atmosferę stworzyć dla dobra przyszłych przedszkolaków.



## JAK DŁUGO TRWA PROCES ADAPTACJI DO PRZEDSZKOLA?

Pamiętajmy, że każde dziecko ma indywidualną drogę rozwojową i każde musi przejść przez okres adaptacji w nowym środowisku. Jedne zaklimatyzują się tu bardzo szybko, inne będą potrzebowały trochę więcej czasu, lub co też jest normą, dla dziecka trudny czas zacznie się np. po kilku dniach, miesiącu, gdyż wtedy zrozumie i w pełni odczuje, że już tak będzie, że to nie na "chwile". Zazwyczaj najtrudniejszy jest wrzesień potem jest już coraz lepiej. Ważne jest aby dziecko regularnie chodziło do przedszkola, gdyż przerwy w uczęszczaniu sprawiają, że maluszek przechodzi proces klimatyzacji za każdym razem praktycznie od nowa. Oczywiście inną sprawą jest choroba dziecka - wówczas zrozumiałą jest rzeczą, że dziecka w tym okresie nie przyprowadzamy do przedszkola.

## KORZYŚCI UCZĘSZCZANIA DZIECKA DO PRZEDSZKOLA

Zapewne, drodzy Rodzice z czasem sami zobaczycie ile umie już Wasze dziecko i będziecie z radością dzielili się z innymi postęпами waszej pociechy. W głównej mierze do zalet uczęszczania do przedszkola należeć będzie wszechstronny rozwój dziecka, nawiązywanie i rozwijanie kontaktów interpersonalnych oraz większe usamodzielnienie się.



# Jak przygotować dziecko do roli przedszkolaka

- Drogi Rodzicu: staraj się jak najwięcej mówić swojemu dziecku o przedszkolu. Powinno ono wiedzieć, że będzie się tam mogło bawić z kolegami i koleżankami, rysować, oraz że czekają tam na niego zabawki i przede wszystkim miłe Panie, które będą się nim opiekować kiedy wy będziecie w pracy.
- Wybierz się na spacer i pokaż dziecku gdzie będzie chodzić do przedszkola.
- SAMOOBSŁUGA – to bardzo ważne by przed zapisaniem dziecka do przedszkola nauczyć go takich czynności samoobsługowych jak: ubieranie i rozbieranie się, samodzielne jedzenie, mycie rąk czy korzystanie z toalety. Panie w przedszkolu oczywiście pomogą twojemu dziecku, ale na pewno maluch będzie czuł się bardziej komfortowo gdy opanuje w domu te najprostsze czynności.
- NIE MARTW SIĘ! Jeżeli po raz pierwszy twoje dziecko idzie do przedszkole, nie zamartwiaj się z tego powodu, dziecko szybko wyczuje to i będzie negatywnie nastawione do nowego etapu swego życia. Dodatkowo niekorzystnie wpłynie na niego usłyszane z twoich ust zdanie „Co to będzie... jak ty sobie dasz radę... nie umiesz tego...”.
- Jeśli twoje dziecko nigdy nie rozstawało się z domem lub z rodzicami warto pomyśleć nad zostawianiem go na kilka godzin pod opieką babci lub sąsiadki – przekona się, że po rozstaniu znów spotka się z rodzicami.
- PRZEDSZKOLNE KSIĄŻECZKI! Warto przed pierwszymi dniami dziecka w przedszkolu poczytać książeczki, które są specjalnie napisane na tą okazję, aby twojemu dziecku było się łatwiej przygotować do nowej roli.
- NIE STRASZ! Pamiętaj nigdy nie strasz dziecka przedszkolem, tym co go może tam spotkać oraz Paniami pracującymi w przedszkolu.



# PIERWSZY DZIEŃ

W tym dniu każdy rodzic powinien ze sobą zabrać:

- przede wszystkim uśmiech na twarzy,
- równie ważny jest spokój i cierpliwość,
- zaufanie do nauczycielek i całego personelu,
- **NAJWAŻNIEJSZE!** 100% pewności, że dziecko sobie poradzi !

Co powinno zababrać ze sobą dziecko idąc pierwszy raz do przedszkola:

- przede wszystkim dobry humor,
- kapcie na zmianę, najlepiej zapinane na rzepy i podpisane imieniem i nazwiskiem,
- wygodne ubranie (unikajmy spodni na szelkach lub z trudnymi do odpięcia guzikami. Rękawy swetra lub bluzki muszą być łatwe do podciągania.
- rzeczy na przebranie w razie konieczności zmiany odzieży, bielizny (majtki, koszulka, rajstopy, skarpetki, spodnie; zostawiamy w półce w szatni, dbamy o to by zawsze było coś zapasowego)



# PIERWSZE DNI

O czym powinien pamiętać rodzic w pierwszym tygodniu...

- **PAMIĘTAJ!** Nie przeciągaj pożegnania w szatni, im krócej będzie to trwało tym będzie lepiej dla ciebie i dla dziecka, zatem pomóż się dziecku rozebrać, pocałuj je na „do widzenia” i wyjdź.
- **BARDZO WAŻNE!** Nie zabieraj dziecka do domu kiedy płacze przy rozstaniu – jeśli zrobisz to choć raz, będzie wiedziało, że łzami można wszystko wymusić i następnego dnia znów będzie płakało by zabrać je do domu. Panie w przedszkolu robią wszystko co w ich mocy, aby pobyt dziecka w przedszkolu był przyjemnością, a nie przymusem.
- **PAMIĘTAJ NIE PRZEKUPUJ!** Nie obiecuj dziecku – jeśli pójdziesz do przedszkola, dostaniesz prezent. Po wyjściu z przedszkola, możesz dać mu słodki drobiazg, ale nie może to być przekupywanie dziecka.
- **ZWAŻAJ NA TO CO MÓWISZ!** Drogi Rodzicu kontroluj swoje wypowiedzi to bardzo ważne: zamiast „już możemy iść do domu”, powiedz „teraz idziemy do domu” niby niewielka różnica, a dla dziecka wiele to zmienia. Ponieważ dziecko nie powinno czuć, że przebywanie w przedszkolu jest sytuacją przymusową, ma się tu bowiem dobrze bawić.
- **NIE WYMUSZAJ!** Nie wymuszaj na dziecku, aby od razu opowiadało, co wydarzyło się w przedszkolu, także i ono musi sobie to wszystko w głowie poukładać. Jeśli będzie gotowe – samo chętnie ci opowie.
- **DOTRZYMUJ OBIETNIC!** Gdy powiesz dziecku, że przyjdiesz po niego o określonej porze to zawsze dotrzymuj słowa.
- **WAŻNE!** Jeżeli dziecko jest bardziej przywiązane do mamy będzie lepiej jak w pierwszych dniach do przedszkola waszą pociechę będzie odprowadzać tata, babcia lu dziadek.

