

# **Jak ułatwić dziecku start w przedszkolu**

# NASZE MOTTO:

Wszystkiego, co naprawdę trzeba wiedzieć o tym, jak żyć, co robić i jak postępować, nauczyłem się w przedszkolu. Mądrość nie znajdowała się na szczycie wiedzy zdobytej w szkole średniej, ale w przedszkolnej piaskownicy.  
Tam się nauczyłem, że trzeba:

dzielić wszystko,  
postępować uczciwie,  
nie bić innych,  
odkładać na miejsce każdą znaną rzecz,  
sprzątać po sobie,  
nie brać nic, co do mnie nie należy,  
powiedzieć „przepraszam”, jeśli się kogoś uraziło, myć ręce  
przed jedzeniem,  
spuszczać wodę,  
jeść maślane bułeczki i popijać mlekiem,  
prowadzić zrównoważone życie,  
trochę się uczyć i trochę myśleć,  
malować i rysować, i śpiewać, i tańczyć, i bawić się,  
i codziennie trochę pracować,  
a po południu się zdrzemnąć.”

\*

*Robert Fulghum „Wszystkiego, co naprawdę trzeba wiedzieć, nauczyłem się w przedszkolu”  
Instytut Prasy i Wydawnictw Novum, Warszawa 1991*

# Adaptacja

Adaptacja to przystosowanie do nowego środowiska, do nowych sytuacji i warunków. Dla małego dziecka takim środowiskiem, otoczeniem społecznym jest przedszkole, gdzie zdobywa ono pierwsze doświadczenia społeczne. Bardzo ważne jest by te doświadczenia przebiegały w atmosferze wzajemnego zrozumienia i poczucia bezpieczeństwa.

# RADY DLA RODZICÓW

# JAK NALEŻY POSTĘPOWAĆ

- Wyjdźcie z domu wcześniej, by po drodze do przedszkola mieć czas na rozmowę i nie poganiać w zdenerwowaniu malucha.
- Zdecydowanie i spokojnie żegnajcie się z pociechą, jednak nie za długo, by nie przedłużać trudnego rozstania.
- Płaczącemu brzdącowi powiedziec, że teraz pocieszy go pani , ponieważ Wy musicie spieszyć się do pracy , by równie szybko wrócić po niego przed końcem przedszkolnych zajęć.

- Wspominajcie, że czekają na niego inne dzieci, które chcą się z nim bawić i nowe zabawki.
- Pamiętajcie, że wszystkie dzieci, gdy tylko znajdą się w sali, włączają się w zajęcia : wspólne zabawy, posiłki, rysowanie, śpiewanie, spacer - dlatego nie pamiętajcie nawet przez minutę o smutku .
- Jeśli minęło już sporo czasu, a sytuacja się nie zmienia, dobrze, by któreś z Was wzięło kilka dni urlopu - dziecko łatwiej zaakceptuje nową sytuację , jeśli stopniowo będziecie przedłużać jego pobyt w przedszkolu.

# JAK NIE NALEŻY POSTĘPOWAĆ:

- Nie spieszyć się rano przed wyjściem do przedszkola ( dziecko będzie spokojniejsze, a następnego dnia nie będzie miało przykrych wspomnień).
- Nie straszyć malucha przedszkolem i panią.
- Nie łamać danego słowa - odbierać pociechę wtedy, kiedy obiecaliśmy przyjść ( np. zaraz po obiedzie).



- Nie krytykować prób samodzielności - dziecko będzie pewniejsze siebie w grupie.
- Nie mówić o spaniu w przedszkolu - większość dzieci boi się tego, dlatego leżakowanie lepiej jest nazywać po prostu odpoczynkiem.
- Nie dawać dziecku nowych nieznanych mu rzeczy - np. do przebrania - gdyż wzmagają poczucie zagubienia w nowym nieznanym otoczeniu, natomiast stare dodają otuchy.

**GDY RODZIC  
NIEPOKOI SIĘ O...**

**LEŻAKOWANIE**

- W przedszkolu nie leżakujemy - ODPOCZYWAMY
- Dzieci NIE SĄ ZMUSZANE do spania
- Podczas odpoczynku dzieci - WŁĄCZAMY MUZYKĘ RELAKSACYJNĄ
- Nawet dzieci, które "nie chcą spać" - zmęczone ilością "zajęć" w ciągu dnia - zasypiają

- Nie jest dobrym pomysłem zbyt częste i zbyt długie odbieranie dziecka przed odpoczynkiem - tylko odwlekamy moment który kiedyś nastąpi;
- Dzieci mające "problemy" z odpoczynkiem - głaskamy, tulimy i szeptamy miłe słówka - to je uspokaja.....
- Pomagamy dzieciom przebierać się przed i po odpoczynku, zachęcając jednocześnie do samoobsługi

# JESTEM PRZEDSZKOLAKIEM

## JUŻ MOGĘ I POTRAFIĘ

- samodzielnie jeść (umiem pić z kubeczka, gryźć pokarmy twarde np. jabłko, marchewkę)
- korzystać z toalety, sygnalizować swoje potrzeby fizjologiczne samodzielnie umyć buzię i ręce
- samodzielnie zdejmować i zakładać podstawowe części garderoby
- rozpoznawać swoje rzeczy wśród innych
- próbować samodzielnie wycierać nos
- znać swoje imię i nazwisko
- mówić tak aby rozumieli mnie dorośli
- poprosić lub zapytać o coś
- w miarę rytmicznie chodzić po schodach przy poręczy