

ADAPTACJA 2020/2021

Wbrew pozorom najważniejsze w przygotowaniu dziecka na przyjęcie do przedszkola jest pozytywne nastawienie Was – Rodziców. Dziecko postrzega świat i zdarzenia Waszymi oczyma, Waszym nastawieniem i obawami również. Oczywiście każdy z nas ma prawo do lęku, niepewności nawet do łez. Zmiany bywają trudne, często są wyzwaniem. Jednak koniec końców – stają się motorem rozwoju i są niezbędne, aby pozwolić dziecku harmonijnie wzrastać. Skoro jednak zdecydowaliście się rozpocząć ten nowy etap, znaczy, że jesteście (lub wkrótce będziecie) na niego gotowi. Nie warto obarczać dziecka swoim negatywnym nastawieniem, obawami. Jeśli takie obawy jeszcze Was dręczą rozmawiajcie o nich Państwo upewniając się, że dziecko tych rozmów nie słyszy. Należy pamiętać, że dziecko ma zbyt mało doświadczeń, nie wie z czym wiąże się lęk, ale doskonale go odbiera i co za tym idzie samo się boi (choć nie wie czego). Wasze pozytywne nastawienie, pozytywne komunikaty (byle nie w nadmiarze) pozwolą wyrobić w dziecku również pozytywny obraz przedszkola i pobytu w nim. Mówiąc o przedszkolu mówmy prawdę, nie obiecujemy złotych gór (wspaniałych zabawek, cudownych kolegów itp.), lepiej opierać się na opowieściach o własnych doświadczeniach lub na literaturze dla dzieci np. **książeczka Reginy Dąbrowskiej „Będę przedszkolakiem”**.

W budowaniu gotowości dziecka do pozostawiania w przedszkolu być może potrzebne będzie wprowadzenie kilku zmian w Waszym dotychczasowym rytmie dnia. Warto pozostawić malucha pod opieką rodziny lub znajomych na kilka godzin. Pozwoli to dziecku przywyknąć do tego, że nie jest stale pod Waszą opieką i nabrać pewności, że zawsze wrócicie o wyznaczonej godzinie. Pomóżcie Państwo dziecku stać się samodzielnym. Bądźcie cierpliwi, kiedy będzie się długo samodzielnie ubierało, zakładało buty, jadło samodzielnie posiłki czy radziło sobie w toalecie. Bądźcie przy nim i wspierajcie je, ale nie wyręczajcie w tych czynnościach.

Postarajcie się wspólnie skompletować przedszkolną wyprawkę. Wybranie koca z ulubionym bohaterem bajek, butów z ulubioną księżniczką czy bluzki z dinozaurom może stać się zachętą do wyjścia do przedszkola. Kiedy dziecko ma na sobie coś ulubionego czuje się wtedy pewniej.

Jako wyprawkę należy przygotować:

- cienki kocyk
- małą poduszkę typu „jasiek”
- pantofle na zmianę
- komplet lub kilka kompletów ubrań i bielizny spakowanych do worka

Wszystkie rzeczy (w worku również) powinny być podpisane!

MAMUSIU, TATUSIU!
WŁAŚNIE ZOSTAŁEM PRZEDSZKOLAKIEM.
CO TO OZNACZA? KOCHANI RODZICE, JUŻ WAM WYJAŚNIAM!

- **potrzebuję wygodnych ubranek:** takich, w których będzie mi wygodnie uczestniczyć w zabawach oraz które sam ściągnę i ubiorę po toalecie;
- **poproszę też o zestawy zapasowych ubranek** (i bielizny), czekających w szafeczce. Wicie – czasem pędzel z farbą nie trafi w kartkę, a zupa udekoruje bluzkę, czasem zgubie drogę do toalety lub zapomnę o niej świetnie się bawiąc;
- **lubię podpisane ubranka i pantofelki** – gdy zapomnę co do mnie należy, pani pomoże mi odnaleźć moje zguby;
- **przydadzą mi się wygodne pantofle:** ze sztywną podeszwą, w dobrym rozmiarze, wygodne i chroniące przed wywrotką – wicie, czasem lubię pobiegać z kolegami, a w zbyt luźnych pantoflach 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 spóźnili. Tyle zabaw czeka na mnie w przedszkolu!
- **nie martwcie się:** jestem niewątpliwie niesamowicie dzielnym brzdącem, ale może przytrafić się tak, że kilka łez popłynie mi z oczu przy pożegnaniu. Bez obaw, to normalne! W końcu jestem jeszcze malutki :)

POŻEGNIANIE Z DZIECKIEM – JAK POMÓC SOBIE I DZIECKU

KRÓTKIE POŻEGNIANIE

CO POMAGA	CO UTRUDNIA
<ul style="list-style-type: none">• Nie poganiaj dziecka• Pożegnaj je jeden raz• Rozmowę z dzieckiem przeprowadź w domu• Szybko opuść salę	<ul style="list-style-type: none">• Kilkukrotne żegnanie dziecka• Długie rozmowy przed wejściem• Stanie w drzwiach i obserwowanie dziecka

RUTYNA

CO POMAGA	CO UTRUDNIA
<ul style="list-style-type: none">• Umów się z dzieckiem na sposób pożegnania i stosuj go, np. „buziak, przytulias, piąteczka i idziesz do pani”• Rutyna pozwala dziecku powoli nabierać kontroli nad sytuacją, a rodzicowi kontroli nad czasem potrzebnym na pożegnanie	<ul style="list-style-type: none">• Chaos i pośpiech, który rodzi się, gdy rodzic nagle urywa pożegnanie z dzieckiem, spiesząc się np. do pracy

POZYTYWNE KOMUNIKATY

CO POMAGA	CO UTRUDNIA
<ul style="list-style-type: none">• Uśmiech rodzica• Radosny i pewny głos• Miłe życzenia: „Dobrej zabawy!”, „Miłego dnia”, „Baw się dobrze” – dzięki temu dziecko wie, że przedszkole to miejsce, gdzie miło spędzi czas i można się tam bawić	<ul style="list-style-type: none">• Słowa współczucia: „Przykro mi, ale muszę iść” – to sugeruje, że dziecko znajduje się w przedszkolu za karę• Przeprosiny: „Przepraszam, ale musisz tu zostać” – to sugeruje, że przedszkole jest czymś nieprzyjemnym• Pocieszanie: „Nie bój się” – to sugeruje, że jednak jest się czego bać• Współczucie, żal i strach w głosie rodzica – strach rodzica to gwarancja strachu u dziecka

MÓWIENIE PRAWDY

CO POMAGA	CO UTRUDNIA
<ul style="list-style-type: none">• Szczerłość ze strony rodzica• Dotrzymanie obietnic, np. „Przyjdę zaraz po twoim obiadku”, „Dzisiaj po przedszkolu pójdziemy razem na plac zabaw”, itp.	<ul style="list-style-type: none">• Kłamstwa: „Mama wróci po coś do auta i za chwilę po ciebie przyjdzie” – dziecko czuje się nie tylko smutne, ale i oszukane, co sprawia, że boi się bardziej• Ucieczka rodzica: wychodzenie z sali bez pożegnania, gdy dziecko odwróciło swoją uwagę przy

	<p>zabawie – dziecko szybko zorientuje się, że mamy nie ma i będzie czuło strach i niepokój</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nietrzymanie umów zawartych z dzieckiem: „Po przedszkolu odbierze cię mama”, „Będę zaraz po leżakowaniu”
--	--

CIERPILIWOŚĆ I WRAŻLIWOŚĆ

CO POMAGA	CO UTRUDNIA
<ul style="list-style-type: none"> • Dużo czasu spędzanego z dzieckiem • Spokój rodzica, czułość i ciepłe słowa 	<ul style="list-style-type: none"> • Poganianie dziecka • Straszenie: „Jak nie wejdiesz do sali to za karę nie obejrzysz ulubionej bajki”

WEJŚCIE DO SALI NA WŁASNYCH NOGACH

CO POMAGA	CO UTRUDNIA
<ul style="list-style-type: none"> • Dziecko przyprowadzone na własnych nogach 	<ul style="list-style-type: none"> • Dziecko na rękach rodzica, które trzeba zrywać z rąk mamy

ZAUFANIE

**Wiemy, że powierzają nam Państwo swój najcenniejszy Skarb.
Będziemy się o niego troszczyć!**

Dziękujemy za zaufanie