

# Witamy w przedszkolu

Już niedługo będziemy mieli przyjemność spotykać się codziennie z Wami i z Waszymi pociechami w naszym przedszkolu. Moment przekraczania progu przedszkola przez 3-latkę należy do najbardziej znaczących i trudnych nie tylko w jego życiu, ale i w życiu rodziców.

Wielu rodziców nie zna bliżej organizacji życia w przedszkolu, jest zaskoczona wymaganiami wobec dzieci.

Szybkie i łagodne przystosowanie do nowych warunków przedszkole może zapewnić tylko wtedy, gdy współpracuje z rodziną. Jeśli macie jeszcze wątpliwości, czy dziecko jest gotowe do wkroczenia w życie przedszkolne, to przyjrzyjcie się dziecku uważnie.

## Zastanówcie się, czy:

- Mówi tak, że obcy człowiek będzie mógł go zrozumieć? A może wyręczasz dziecko w mówieniu, zgadując jego potrzeby, zasypując go potokiem słów i oczekując tylko kiwnięcie głową lub uwielbiasz jego neologizmy, których za wyjątkiem Ciebie nikt nie rozumie?
- Umie zapytać lub poprosić o coś? A może zamiast werbalnie zgłaszać swoje próśby manifestuje je swoim specyficznym zachowaniem (płaczem, rzucaniem zabawkami, biciem).
- Bez obaw i lęku nawiązuje kontakt z nowo poznaną osobą, której Ty okazujesz zaufanie? Czy może jest tak bardzo nieśmiały, że pozostawienie go z inną znaną osobą powoduje u niego reakcje budzące niepokój.
- Umie samo umyć ręce i buzię? Czy może nadal wyręczasz w tych prostych czynnościach higienicznych?
- Potrafi się rozebrać i ubrać (oczywiście mówimy o prostych czynnościach, np. zakładaniu i ściąganiu kapci, spodenek na gumce, bluzeczki bez guzików, włożeniu piżamki...)? A może wyręczasz go i ubierasz „od stóp do głów” nie dając szansy na naukę?
- Samodzielnie je posługując się łyżką i widelcem, pije z kubeczka, potrafi gryźć? Czy może pije tylko z butelki, jest karmione, a potrawy są miksowane, kanapki krojone na „wagoniki”, które „wjeżdżają” do buzi podczas oglądania bajki?
- Samodzielnie korzysta z toalety, potrafi zasygnalizować potrzeby fizjologiczne? A może dziecko nosi jeszcze pieluchy i nie potrafi zgłaszać potrzeb fizjologicznych?
- Odpoczywa po obiedzie? Nie musi to być sen, jednak zalecany jest odpoczynek, który może być połączony ze słuchaniem bajki (z płyty, kasety lub czytanej). Nie zalecane jest w tym czasie oglądanie telewizji, gdyż migający obraz nie daje odpocząć zmęczonym oczom i mózgowi. Większość dzieci przyzwyczajonych do odpoczynku w domu nie ma problemu z odpoczywaniem w przedszkolu!

- Potrafi bawić się sam? A może ani na moment nie pozwala dorosłej osobie odejść od siebie i musisz zabawiać dziecko?
- Potrafi bawić się w towarzystwie drugiego dziecka, nie atakuje go, nie zabiera zabawek, czy rozumie podstawowe polecenia i potrafi je wykonać?
- Ma kredki, farby, plastelinę? A może jest według ciebie jeszcze za małe, wybrudzi ubranie, dywan...?
- Ma wystarczająco rozwiniętą koordynację ruchową – potrafi chodzić po schodach, wspiąć się na drabinkę... czy pozwalasz na to?

**To tylko niektóre z zagadnień, na które chcemy zwrócić uwagę.**

**Jeśli Waszym zdaniem jest jeszcze coś do zrobienia, to spróbujcie wypracować czy dopracować poszczególne zachowania i umiejętności.**

**Oczywiście możecie na nas liczyć – jesteśmy od tego, żeby wspomagać w procesie wychowania dziecka.**

**Mamy nadzieję, że dzieci szybko i łagodnie wkroczą w przedszkolne życie, będą zadowolone i uśmiechnięte – czego Państwu i sobie życzymy.**

## Co do przedszkola

- Ubiór na „cebulkę” – ważniejsza wygoda od elegancji
- Kapcie najlepiej na rzepy
- Majtki, spodnie i na zmianę (gdy zdarzy się „wpadka”)
- Podkoszulek do przebrania (gdy przy zupie zadrży ręka)
- Poduszczerka, poszwa i koc [160×200] (grupa I)
- Duża paczka chusteczek
- Ukochany miś, dzięki któremu łatwiej będzie przeżyć rozstanie z mamą.

## Gdy rodzic niepokoi się o.....

**.....leżakowanie**

- dzieci w przedszkolu nie są zmuszane do spania;
- zamiast „leżakowanie” mówi się „odpoczynek”;
- dzieci będą na pewno zmęczone ilością atrakcji w ciągu dnia i organizm sam będzie domagał się odpoczynku;
- nie jest dobrym pomysłem często odbierać dziecko przed odpoczynkiem.

**.....samoobsługę dziecka**

- wakacje są dobrym momentem do nauki;
- maluch będzie czuł się bezpieczniej, wiedząc że sam potrafi np. zjeść, ubrać się.  
**....płacz dziecka przy rozstaniu**
- jest to naturalna, zdrowa reakcja dziecka na nową sytuację;
- ważne jest by dorośli dawali dziecku przyzwolenie na taki sposób okazywania lęku i smutku;
- trzylatek, który płacze, za chwilę może się śmiać i dobrze bawić;
- dziecko odczuwa niepokój dorosłego, dlatego ważne jest, by rodzic był spokojny, odprowadzając dziecko do przedszkola. Dziecku jest wtedy znacznie łatwiej.

## **Rady dla rodziców**

Jak pomóc dziecku i sobie przeżyć te trudne chwile? Co zrobić, aby pierwsze kontakty malucha z przedszkolem przebiegły pomyślnie? W jaki sposób zachęcić dziecko do uczęszczania do przedszkola, tak by nie było to dla niego ciężkim przeżyciem?

### **Podsuwamy Państwu kilka sprawdzonych rad:**

- Zanim oddasz dziecko do przedszkola porozmawiaj z nim o przedszkolu, zachęć go opowiadając o pobycie swoim lub innych dzieci, o zabawach, śmiesznych sytuacjach; wykorzystaj lekturę książek lub filmy, których bohaterowie idą do przedszkola.
- W żadnym wypadku nie strasz dziecka przedszkolem.
- Przygotowując dziecko do przedszkola pozwól mu samodzielnie jeść, umyć się, zapiąć guziki czy posprzątać talerze, a następnie pochwal je głośno za dobrze wykonane zadanie. To wzmocni jego wiarę we własne umiejętności i możliwości i sprawi, że maluch łatwiej będzie sobie radził w przedszkolu.
- Przychodź do przedszkola kilka minut wcześniej, pomóż dziecku rozebrać się, zaraz potem pożegnaj go czule, ale stanowczo upewniając, że nie znikasz na zawsze i wyjdź.
- Nie mów, że wrócisz za kilka minut, raczej wytłumacz, że idziesz do pracy i wrócisz kiedy tylko skończysz.
- Staraj się panować nad własnym zdenerwowaniem ponieważ dziecko wyczuwa Twoje emocje, niepokoi się i dodatkowo stresuje. Jeśli czujesz, że rozstanie z dzieckiem przychodzi Ci z trudnością, niech przez jakiś czas odprowadza go inny członek rodziny.
- Nie zabieraj dziecka do domu, kiedy płacze przy rozstaniu. Jeśli zrobisz to choć raz, będzie wiedziało, że łzami można wszystko wymusić.
- Po pożegnaniu nie zagląдай do sali, by sprawdzić czy dziecko się bawi. Jeśli twoja pociecha zauważy cię, resztę dnia może spędzić przy drzwiach z nadzieją, że pojawisz się tam znowu. Jeśli się martwisz i chcesz się upewnić, czy wszystko jest w porządku poproś kogoś z personelu o sprawdzenie.

- Dobrym pomysłem jest zabranie do przedszkola ulubionej zabawki – przytulanki. Poprzez kontakt z czymś przypominającym dom stwarza się dziecku poczucie bezpieczeństwa. Pamiętaj jednak, aby nie były to drobne przedmioty czy pieniądze (grozi połknięciem!).
- Zadbaj o wygodne ubranie malucha. Najlepsze jest takie, które dziecko może samodzielnie zmienić (obuwie „na rzepy”, spodnie czy spódniczka z gumką, koszulka).
- Nie zakładaj z góry, że dziecko nie będzie jadło niektórych potraw. Jeżeli maluch nie ma alergii na daną potrawę lub nie ma innych przeciwwskazań lekarskich, warto je zachęcać do jej zjedzenia. Pamiętaj, że w towarzystwie rówieśników dzieci najczęściej zjadają wszystko, zapominając, że dotychczas nie lubiły jakiś potraw.
- Nie martw się, że maluch nie będzie chciał leżakować. Nawet, jeśli przez pierwsze dni dziecko będzie protestowało przed zaśnięciem to z czasem się przyzwyczai. Leżakowanie to doskonały czas na relaks, wyciszenie, odpoczynek po obfitującym w różnorodne zajęcia i zabawy poranku. Prawie wszystkie 3-4. latki, a także niektóre 5. latki zasypiają podczas przedobiedniego odpoczynku.
- Jeśli obiecałeś zabrać swoją pociechę zaraz po obiedzie, dotrzymaj obietnicy! Bardzo stresująca jest dla malucha sytuacja, kiedy większość dzieci poszła już do domu, a ono jeszcze nie. Przez pierwsze dni warto zabierać dziecko nieco wcześniej.
- Po powrocie do domu nie zdręczaj malucha pytaniami o przedszkole, gdy będzie miało ochotę samo Ci opowie; wysłuchaj go uważnie, zachęć do rozmowy, ale nie naciskaj.
- Przygotuj się, że zanim przedszkolak przyzwyczai się do nowego rytmu dnia po powrocie do domu może być zmęczony bardziej niż zazwyczaj.
- Przynajmniej w pierwszym okresie pobytu w przedszkolu, po południu oraz w wolne dni, poświęć maluchowi więcej czasu.
- Postaraj się nawiązać dobry kontakt i stałą współpracę z nauczycielkami danej grupy. Pamiętaj, że opinie i uwagi nauczycielek, zwłaszcza te trudne przez ciebie do zaakceptowania, nie są wynikiem negatywnego stosunku do dziecka, ale troski o nie.
- Żegnaj i witaj swoją pociechę z uśmiechem!