

JUTRO BĘDĘ PRZEDSZKOLAKIEM

**czyli
debiut w przedszkolu**



PORADNIK DLA PRZERAŻONYCH RODZICÓW

Zamiast wstępu

Droga mamo! Drogi Tato!

Twoje dziecko już 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 dla Twojego dziecka mamy przygotowany program adaptacyjny, a dla Was tę książeczkę, w której opiszemy, jak w miarę bezboleśnie przejść okres adaptacji dziecka do warunków przedszkola.

Prosimy, skorzystajcie z naszych rad i wskazówek, a na pewno będzie łatwiej Wam i dziecku przeżyć dramat rozstania.

CZĘŚĆ I: Organizacja pracy przedszkola

Przedszkole nasze czynne jest w godzinach 6³⁰ – 17⁰⁰. Dzieci należy przyprowadzać do godziny 8³⁰. O każdym spóźnieniu trzeba informować nas telefonicznie. 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).

**OSOBIE NIEUPOWAŻNIONEJ DZIECKO
NIE ZOSTANIE WYDANE!!!**



Godziny posiłków:

8 ⁴⁵ – 9 ⁰⁰	śniadanie
10 ¹⁵ – 10 ³⁰	II śniadanie
12 ⁰⁰ – 12 ³⁰	obiad
15 ⁰⁰ – 15 ¹⁵	podwieczorek



Co trzeba przynieść do przedszkola?

Debiutującego przedszkolaka trzeba wyposażyć w:

- kapcie i ubranie na zmianę (przynieść **już 1 września** – majtki, spodnie, rajstopy, bluzeczkę, gdyby zdarzyła się „wpadka” lub przy zupie zadrżała ręka – zostawiamy w szatni, w półce dziecka),
- koc duży i poszewka na koc, pidżama – koniecznie wszystko podpisane
- chusteczki jednorazowe
- szczoteczka do zębów i pasta (po ogłoszeniu przez nauczycielkę)

Wyprawki, tzn. materiałów plastycznych (bloki, kredki itp.) prosimy nie kupować. Zapewnia to przedszkole!!!

Wielu rodziców chciałoby mieć czapkę niewidkę lub przez dziurkę od klucza obserwować, co robi ich dziecko, gdy jest poza domem. Dla informacji podajemy więc

Rozkład zajęć w przedszkolu:

- 6³⁰ – 8³⁰ wspólne zabawy z udziałem nauczycielki oraz zabawy i zajęcia indywidualne,
9⁰⁰ – 11³⁰ (po śniadaniu) zajęcia w grupach, działania dzieci w kącikach plastycznym, przyrodniczym, konstrukcyjnym i tematycznych, pobyt na świeżym powietrzu,
12³⁰ – 14³⁰ (po obiedzie) odpoczynek – leżakowanie (3,4 latki), a w grupach starszych zajęcia wyciszające,
15¹⁵ (po podwieczorku) zabawy swobodne dzieci, zabawy ruchowe, rozmowy indywidualne z dziećmi i rodzicami.



Przypominamy Państwu również adres i telefon naszego przedszkola.

Może przyślecie nam widokówkę z wakacji? Gdy 1 września pojawicie się w przedszkolu –

Wasza widokówka stanie się jednym z „wagoników” wakacyjnego pociągu!

Przedszkole nr 334

Im. Jasia i Małgosi

ul. Przy Agorze 12

01-960 Warszawa

Telefon: /22/ 834 71 57

Tel dyrektor 519 825 804



CZĘŚĆ II: Czy adaptacja musi być trudna, czyli idzie Ola do przedszkola.

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.

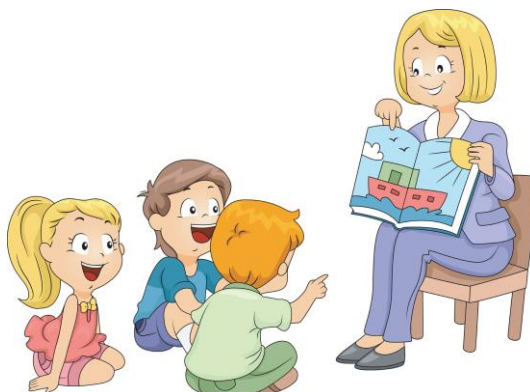
JESZCZE W LIPCU I SIERPNIU, PRZED ROZPOCZĘCIEM ROKU SZKOLNEGO:

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 pójście 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.

Przychodź z dzieckiem na planowane spotkania w przedszkolu, niech obejrzy przedszkole, pozna swoją panią, kolegów – razem będzie im rażniej.

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 wyręczaliście 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. Jest jeszcze trochę czasu, poćwiczcie więc z nim w domu samodzielne jedzenie, picie z kubka, ubieranie się, mycie rąk, niech przynajmniej samo zacznie działać. Na pierwsze przedszkolne tygodnie dobierz ubranka, które łatwo się zdejmują i spodenki z gumką. Bluzki wciągane przez głowę (nie za ciasne), kapcie na rzepy lub zamek (bez sznurowadeł).

Pozwólcie też dziecku samodzielnie wybrać i kupić kapcie, worek, poduszkę i powłóczkę na nią, co pozwoli bardziej emocjonalnie związać się z przedszkolem.

Tyle w czasie wakacji, nadszedł 1 wrzesień, a więc....

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 mamroć 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 następny 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

Ukochana maskotka.

Dziecku będzie rażniej, jeśli weźmie z domu ukochanego misia lub zabawkę – wsuń mu do kieszeni małego krasnoludka (Uwaga! może się zgubić!). Wystarczy, że malec będzie miał przy sobie coś, co pachnie mamą lub tatą i... domem.



Rada 7

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 8.

Bądź w bliskim 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 9.

Jeśli znów siusia w majtki...

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

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

Bywa, że jest to objaw lęku i niepewności. Mokre majtki to sposób, by mama i pani poświęciły mu więcej uwagi. Naturalnie, nie robi tego świadomie. Nie krzycz na dziecko i nie zawstydzaj go. Okazuj za to dużo czułości i troski. Na wszelki wypadek daj dziecku zapasową bieliznę.

Rada 10 i ostatnia.

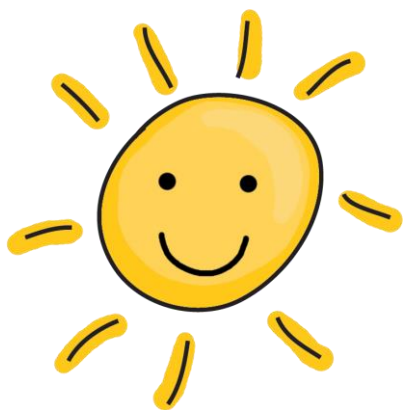
Jeśli dziecko mimo wszystko bardzo przeżywa rozstanie, jeśli nie chce chodzić do przedszkola – nie poddawaj się, nie zostawiaj go w domu, tylko dlatego, że płacze. Przyprowadź, mimo, że wyrywa się na ulicy, gdy zobaczy przedszkole. Nie ulegaj, gdy wpada w histerię i wymusza, abyś je zabrał do domu. Jeśli 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.

Rady nasze należy czytać często (bez przesady oczywiście) i stosować. Wtedy będą skuteczne. Ale oto najważniejsza rada:

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

JUTRO BĘDZIE LEPIEJ!



Z najlepszymi życzeniami
udanego startu

Dyrektor i Nauczyciele
Przedszkola nr 334 im. Jasia i Małgosi

PROGRAM ADAPTACYJNY

1. Spotkanie z rodzicami (bez udziału dziecka) na temat „Jak mogę pomóc mojemu dziecku stać się radosnym przedszkolakiem?”.
2. Spotkanie integracyjne rodziców i dzieci prowadzone metodą pedagogiki zabawy „Poznajemy się” w wyznaczonym terminie.
3. Swobodne spotkania dzieci i rodziców w ogrodzie przedszkolnym w wyznaczonych terminach – „Dzieci do piaskownicy – mamy na płoteczki... o



dzieciach”.

4. Mianowanie na... np. Zajączka (nazwa grupy) – 1 września – powitanie w szatni przedszkola.
5. „Mój przyjaciel Jaś i Małgosia” – czyli jak oswoić leżakowanie – krok pierwszy.
6. „Bał Poduszkowca” – czyli jak oswoić leżakowanie – krok drugi.
7. Pasowanie na Przedszkolaka i Rodzica Przedszkolaka.