



Rady na adaptację w przedszkolu

- Przed pójściem do przedszkola, rozmawiajcie Państwo ze swoim dzieckiem w pozytywny sposób o nowym środowisku.
- Usamodzielniaj swoje dziecko pamiętając, że dzieci samodzielne dużo łatwiej się adaptują.
- Sprawcie, aby wasze dziecko orientowało się w tym, co je czeka.
- Nie zaskakujcie go a już na pewno nie straszcie przedszkolem!
- Zadbajcie o pogodne poranki.
- Połóżcie dziecko spać o właściwej porze (pamiętajmy, że dziecko musi mieć odpowiednią ilość snu).
- Przygotujcie wieczorem ubrania, wstańcie wcześniej aby uniknąć pośpiechu, który bardzo rozstraja małe dziecko oraz budźcie dziecko w sposób łagodny, pozostawiając mu chwilę na tzw. „poleżenie”. Wyspane, pogodne dziecko nie będzie protestować przy rozstaniu i chętnie włączy się do zabawy w grupie.
- Postarajcie się, aby odprowadzanie dziecka do przedszkola stało się rutyną do momentu, aż zaadaptuje się ono w nowym miejscu. Wykonujcie te same przygotowania, przyprowadzajcie je do przedszkola o tej samej porze, odbierajcie

punktualnie - rutyna daje dziecku poczucie bezpieczeństwa.

- Żegnajcie się w sposób bardzo ciepły, ale krótki - długie pożegnania powodują u dziecka nagromadzenie negatywnych emocji i dają złudną nadzieję zatrzymania rodzica przy sobie lub wymuszenia na nim powrotu do domu. Takie rozstania bardziej „bolą”
- Nie okazujcie Państwo dzieciom własnych rozterek, zastosujcie szybkie rozstanie.
- W przedszkolu mówcie dziecku „Do zobaczenia” z uśmiechem na ustach - to daje dziecku pewność, że wszystko jest w porządku.
- Nie obiecujcie dzieciom rzeczy nie prawdziwych (np.: zaparkuję samochód i zaraz wrócę) - okłamywane dzieci przestaną Wam wierzyć i będą cierpieć jeszcze bardziej.
- Kiedy przychodzicie rano do przedszkola, nie skupiajcie uwagi nauczycielki na swojej osobie. Jeżeli macie ważne informacje przekażcie je krótko a dłuższą rozmowę przeprowadzicie po południu - im szybciej p. nauczycielka zajmie się Waszym dzieckiem, tym mniej bolesne będą rozstania a proces adaptacji krótszy.
- Ubierajcie dziecko wygodnie (np. spodenki na gumce lub leginsy) i praktycznie, znakujcie mu przedmioty do niego należące w sposób łatwo dostrzegalny i znany dziecku.
- Pamiętajcie! Dziecko ma prawo pobudzić się przy posiłku i podczas

zabawy, nie nakładajcie na swoje i tak zestresowane pociechy obowiązku bycia czystym. Dbajcie o to, aby w szatni zawsze znajdowało się ubranie na zmianę, jeśli dziecku przydarzy się „wypadek”. Szybkie przebranie dziecka złagodzi stres związany ze zmoczeniem się.

- Poznajcie i szanujcie umowy społeczne i zwyczaje obowiązujące w grupie, do której uczęszcza Wasze dziecko, maluch łatwiej przystosowuje się do nowych warunków, jeśli oddziaływania przedszkola i rodziny będą ujednolicone.

Start dla malucha w pigułce

- Nie przeciągaj pożegnania w szatni.
- Pomóż dziecku rozebrać się, pocałuj je i wyjdź, przekazując maluszka nauczycielowi.
- Nie zabieraj dziecka do domu, kiedy płacze przy rozstaniu. Jeśli zrobisz to choć raz, będzie wiedziało, że łzami można wszystko wymusić.
- Nie obiecuj: jeśli pójdziesz do przedszkola, to coś dostaniesz.
- Kiedy będziesz odbierać dziecko, możesz dać mu maleńki prezent, ale nie może to być forma przekupywania, lecz raczej nagrody. Z czasem ten bodziec stanie się zbędny.
- Kontroluj, co mówisz. Zamiast: „już możemy wracać do domu”, powiedz: „teraz możemy iść do domu”. To niby niewielka różnica, a jednak pierwsze zdanie ma negatywny wydźwięk.

- Nie wymuszaj na dziecku, żeby zaraz po przyjściu do domu opowiedziało, co wydarzyło się w przedszkolu – to powoduje niepotrzebny stres.
- Jeśli dziecko przy pożegnaniu płacze, postaraj się, żeby przez kilka dni odprowadzał je do przedszkola tata lub inna osoba, która zna twoją pociechę.
- Staraj się określać, kiedy przyjdiesz po dziecko, w miarę dokładnie. Nie mów więc: „przyjdę, kiedy skończę pracę, ponieważ dziecko nie wie, o której godzinie rodzice kończą pracę”.
- Lepiej powiedzieć: „odbiorę cię z przedszkola po podwieczorku/po obiedzie”. Jest to dla dziecka dobra miara czasu, gdyż wie, kiedy są posiłki.
- Najważniejsze jest to, by **DOTRZYMYWAĆ SŁOWA!**
- Nie okazuj negatywnych emocji: nie płacz, nie wracaj pod drzwi, gdy słyszysz, że twoja pociecha płacze.
- Takie zachowania u dziecka rozpoczynającego dopiero funkcjonowanie poza środowiskiem rodzinnym są zupełnie normalne!
- Kiedy jednak zobaczy, że rodzic czuje się niepewnie, pozostawiając go w przedszkolu, będzie miało wrażenie, że dzieje się coś złego, a to spotęguje jego stres.
- Każde dziecko uspokaja się w zasadzie od razu po zamknięciu drzwi do sali, ponieważ absorbują je nowi koledzy i wielość zabawek.
- A życzliwa i uśmiechnięta pani zawsze przytuli, weźmie na kolana

i uspokoi, zajmując jego uwagę czymś miłym i pozytywnym.

- Tłumacz dziecku, że reguły obowiązujące w przedszkolu są potrzebne.
- Dzieci lubią, gdy ich świat jest uporządkowany i ma swoją harmonię.
- Brak zasad i wymogów ze strony nauczyciela sprawia, że maluch odczuwa chaos, a to powoduje brak poczucia stabilności i bezpieczeństwa w nowym miejscu.
- Wszystkie wątpliwości lub pytania kieruj do nauczyciela. To osoba, która spędza z dzieckiem większość dnia, więc doskonale je zna i jest kompetentna w swoim zawodzie.
- Na pewno uzyskasz pomoc i osiągniesz porozumienie. Dziecko widząc, że rodzice rozmawiają z nauczycielem, czuje się bezpieczne.

Jest to na pewno trudny okres dla całej rodziny, rozstanie, płacz i jeszcze wyrzuty sumienia u rodziców. Proszę uzbroić się w cierpliwość i być konsekwentnym, która to konsekwencja nawet czasem skutkować będzie ubraniem dziecka na siłę i przyprawianiem mimo ostrych buntów, tupania i gryzienia, ale jeśli rodzic ulegnie - wszystko na nic. Proszę wierzyć, że nauczycielki oraz inni pracownicy przedszkola robią wszystko żeby dzieci nie płakały cały dzień i żeby okres adaptacji był jak najkrótszy.

Prosimy o śledzenie bieżących informacji zamieszczanych na stronie internetowej przedszkola

www.mojatrzynastka-chelm.pl

oraz na stronie

www.gis.gov.pl

Dotyczących szkół i przedszkoli.

Wyprawka Maluszka:

- Poszewka na kołdrę o wymiarach: 140x200/160x200
- Jeśli dziecko lubi – poduszczyca
- Piżamka wkładana przez głowę
- Ręczniczek papierowy
- Buciki na zmianę
- Ubranko na zmianę lub nawet dwa, kilka par majteczek (w razie różnorodnych wypadków, zostawić worku w szatni na półce)
- Chusteczki higieniczne – (wyciągane)
- Chusteczki mokre
- Teczka nap race (format A4)

Wszystko prosimy podpisać imieniem i nazwiskiem dziecka

Serdecznie zachęcamy do pomyślnej współpracy.

