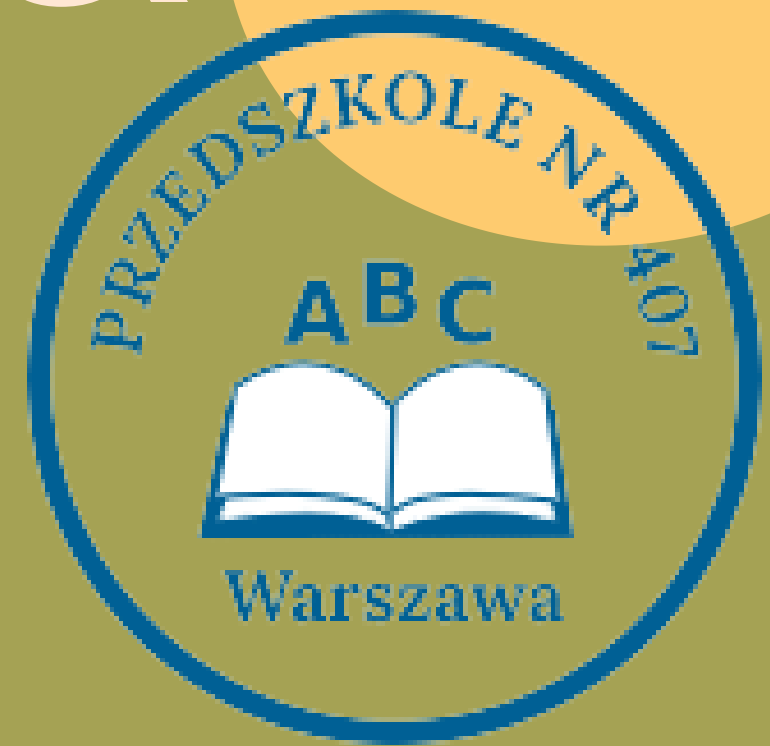


Adaptacja dziecka w przedszkolu





Adaptacja do przedszkola



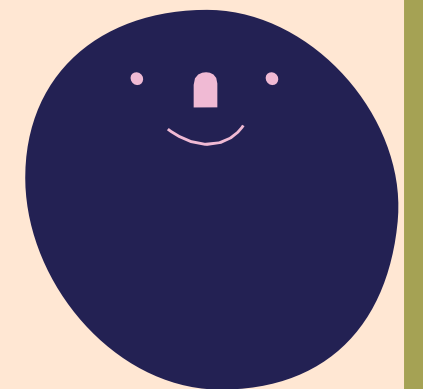
Przyjście do przedszkola to przełom w życiu dziecka i oznacza konieczność przystosowania się do zmian w wielu aspektach.

Są to:

- **przewyciężenie naturalnego stresu adaptacyjnego,**
 - **pierwsze dłuższe rozstanie z rodzicami i domem,**
 - **pokonanie niepewności przed nieznanym,**
 - **poznanie nowego miejsca i jego zwyczajów,**
- **podporządkowanie się regułom obowiązującym w przedszkolu,**
 - **konieczność radzenia sobie w nowych warunkach,**
- **poznanie nowych, dorosłych osób, które będą się nim opiekować,**
 - **przebywanie w dużej grupie rówieśników,**
- **podjęcie i sprostanie nowym zadaniom edukacyjnym.**



Jak pomóc dziecku w pierwszych, trudnych dniach pobytu w przedszkolu? (rada dla rodziców)

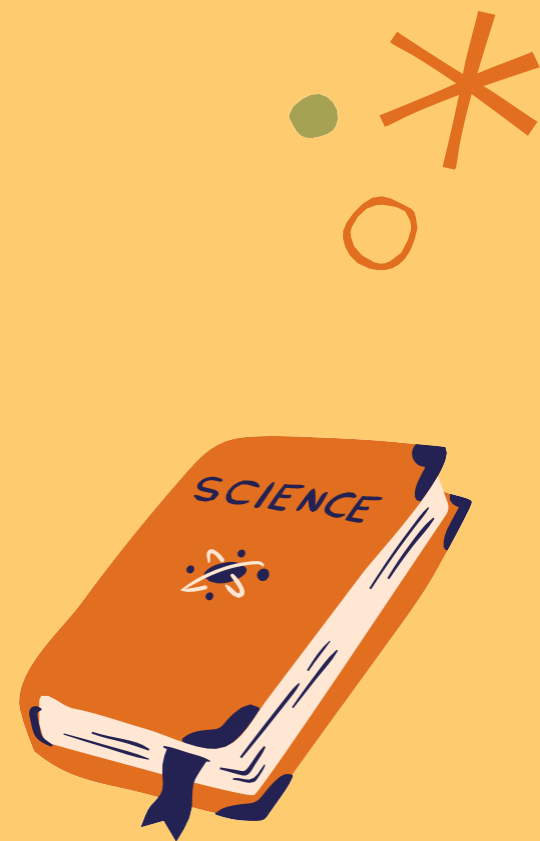


1. Spróbuj przekonać dziecko, że przedszkole to fajne miejsce.
1. Odbieraj dziecko z przedszkola nieco wcześniej
(bardzo stresująca jest dla dziecka sytuacja, gdy większość
dzieci już poszła do domu).

Jak przygotować dziecko do przedszkola? (rada dla rodziców)

1. Nie wzbudzajmy w dziecku żadnej niepewności z powodu pójścia do przedszkola, ponieważ to wywołuje u dziecka stres.
2. Porozmawiajmy ze znajomym dzieckiem, które lubi chodzić do przedszkola w obecności naszej pociechy. Zaprośmy je do wspólnej zabawy.
3. Czytajmy dziecku opowiadania, w których bohaterowie chodzą do przedszkola.

4. Zapoznajmy dziecko z przedszkolem, pokażmy mu ogród, salę zabaw, poznajmy je z przyszłą wychowawczynią.
5. Przedstawmy przedszkole jako miejsce pełne zalet: nowi koledzy i koleżanki, nowe zabawki, wspólne zabawy itd.
6. Opowiedzmy jak było wspaniale jak my chodziliśmy do przedszkola.



7. Poinformujmy dziecko, dlaczego powinno chodzić do przedszkola (np. mama pójdzie do pracy, tata chodzi do pracy, a ono też będzie miało swoją pracę, czyli przedszkole).
8. Spróbujmy nawiązać kontakt z rodzicami innego dziecka z tej samej grupy, aby Wasze dzieci poznały się lepiej. Na pewno pomoże to dzieciom w pierwszych dniach pobytu w przedszkolu.
9. Kupujmy razem z dzieckiem rzeczy potrzebne do przedszkola takie jak: kapcie, worek itp.
10. Koniecznie uczestniczmy w spotkaniach integracyjnych w przedszkolu, będzie to świetna okazja do wspólnej zabawy.
11. Przygotujmy dziecko stopniowo, ale nie w ostatniej chwili. Musi mieć ono czas na oswojenie się z myślą, że pójdzie do przedszkola.



Zadania dla rodziców

1. Jeśli dziecko nie miało do tej pory kontaktu z rówieśnikami, trzeba to koniecznie nadrobić!
2. Ustalamy w domu stały rytm dnia.
3. Nie kładziemy dziecka późno spać.
4. Wprowadźmy do jadłospisu urozamicone potrawy (jak dziecko czegoś nie je w domu też nie będzie jadło w przedszkolu).
5. Skończmy z rozdrabnianiem pokarmów.
6. Nauczmy dziecko samodzielnie jeść, bo inaczej w przedszkolu będzie do nakarmienia 25 dzieci.
7. Pozwólmy dziecku chodzić, biegać. Nie nośmy naszego "maleństwa" na rękach.




Zadania dla rodziców

8. Ćwiczmy z dzieckiem samoobsługę.
9. Nauczmy dziecko samodzielnie korzystać z toalety. Zrezygnujmy z nocnika.
10. Odzwyczajmy je od pampersów.
11. Zacznijmy od zaraz, a nie mówmy dzieciom, że to z powodu pójścia do przedszkola.



Czego rodzice NIE powinni robić?

1. **Straszyć** dziecka przedszkolem.
2. **Okazywać zdenerwowanie lub żal z powodu pójścia do przedszkola.** 
3. **Reagować z irytowaniem na płacz i smutek dziecka rano po obudzeniu lub przed wejściem do sali.**
4. **Budzić dziecko na tak zwaną ostatnią chwilę.**
5. **Odprowadzać dziecko w pośpiechu, ponieważ powoduje to niewłaściwe emocje.**
6. **Przeciągać pożegnania wszatni, ale też bez zbędnego pośpiechu.**
7. **Mówić nieprawdy np. odbierzemy Ciebie przed leżakowaniem.**
8. **Ulegać we wszystkim dziecku i pozwalać decydować w wielu sprawach.**

Czego rodzice NIE powinni robić?

9. Wnosić dziecka na rękach, lecz wprowadzać za rękę.

10. Zabierać dziecka do domu jeżeli płacze-za drugim razem będzie jeszcze trudniej.

11. Zaglądać do sali po pożegnaniu, aby sprawdzić czy dziecko się bawi.

12. Pozostawać z dzieckiem w sali na dłużej, gdyż innym będzie przykro. One też tęsknią za rodzicami.

13. Wymuszać na dziecku, aby zaraz po przyjsciu do domu opowiadało jak było w przedszkolu.



14. Rozmawiać przy dziecku o jego adaptacji do warunków przedszkolnych, jeżeli nie może się ono do nich przystosować.

15. Obiecywać: "Jak pójdziesz do przedszkola to dostaniesz prezent".

Rodzice powinni?

Budzić dziecko rano z uśmiechem. Niezależnie od naszego humoru.

- Być spokojni, konsekwentni i zdecydowani (nasz niepokój może udzielić się dziecku).
- Pomóc dziecku rozebrać się w szatni i przypilnować, żeby weszło do sali.
- Pożegnać się z dzieckiem w szatni, szybko bez smutnych min, bez łez i współczucia.
- Pokonywać jeśli to możliwe drogę do przedszkola z dzieckiem, które chętnie chodzi do przedszkola.
- Dać dziecku ukochaną maskotkę, która pomoże przetrwać rozłąkę z rodzicami.
- Ustalić, które z rodziców odprowadza dziecko do przedszkola
- - jeśli mniej płacze przy tacie - niech robi to tata.



Corodzice powinni?



- Chwalić dziecko za jego dzielność i umiejętność radzenia sobie w każdej sytuacji.
- Powiedzieć dziecku kto przyjdzie po nie i koniecznie przyjść punktualnie.
- Przekonać siebie samych, że przedszkole to dobre miejsce dla ich dziecka.
- Przekazać ważne informacje na temat dziecka - co lubi, czego nie lubi, czy ma alergie, jakie są jego przyzwyczajenia itp.

Ubranie dziecka do przedszkola:

- **spodnie, spódniczki na gumkę, ani za luźną, ani za ciasną**
- **ubranie na "cebulkę", która najlepiej zabezpieczy przed przegrzaniem lub ziębnięciem**
- **nakrycie głowy, także w okresie letnim**
- **buty wyjściowe: bezpieczne (nie śliskie), łatwe do zakładania, najlepiej zapinane na rzepy**
- **kapcie: na gumowej podeszwie, zakryte, nie sznurowane, łatwe do założenia**

biżuteria: zostaje w domu.

Co każdy przedszkolak powinien przynieść?

- kapcie
- dodatkowe ubrania na zmianę pozostawione w worku w szatni
- zestaw doleżakowania: piżama (mogą być legginsy i bluzeczka)
poduszczyk, kołderka lub śpiworek



Dni adaptacyjne odbędą się :

**1 - 2 września 2022 r.
Serdecznie zapraszamy
rodzica wraz z dzieckiem.**