



O czym warto pamiętać, gdy dziecko staje się przedszkolakiem

Drogi Rodzicu!

Twojego malucha czekają poważne zmiany w życiu. Dotychczas mama była zawsze gdzieś blisko, teraz nagle go opuszcza. Maluch musi opuścić rano dom i udać się w obce mu miejsce, w którym jest inne światło, inne zapachy, inne głosy, inne zwyczaje.

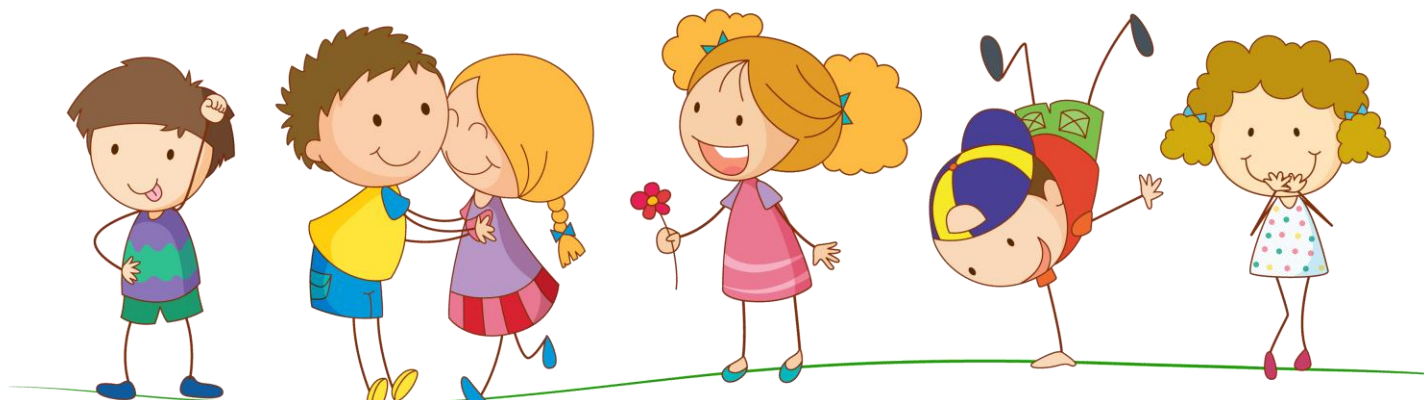
To, co nowe i trudne, wcale nie musi być nie dobre. Należy dziecko przygotować do takich sytuacji, aby potrafiło sobie z nimi poradzić.

- Uprzedź malucha: „Już za tydzień (za dzień, za dwa dni itp.) idziemy poznać twoje przedszkole. Mam nadzieję, że będzie miło”. Przypomnij mu o tym.
- Opowiedz mu o przedszkolu:, co tam się robi, czego się uczy nawet dorosły denerwuje się, wchodząc w nowe środowisko, zmieniając pracę, miejsce zamieszkania, poznając nowych ludzi.
- Przygotuj dziecko do rozstania z mamą zostawiając go na dłużej np. u babci lub cioci.
- Weź koniecznie udział w programie adaptacyjnym, który ma na celu zapoznanie dziecka z nowym miejscem, poznaniem placu zabaw, sali, personelu i innych dzieci, które będą uczęszczać do przedszkola. Pozwól, aby twój maluch oswoił się z tym, co nieznanne u boku najbliższej osoby.
- Już w domu ucz samodzielności - samodzielnego jedzenia, mycia rąk, korzystania z toalety, ubierania się i rozbierania. Im dziecko jest bardziej samodzielne, tym łatwiej mu jest dostosować się do nowych warunków.
- Ubranie dziecka musi być wygodne i nie może sprawiać kłopotów Unikaj spodni na szelkach lub z trudnymi do odpięcia guzikami. Rękawy swetra lub bluzki muszą być łatwe do podciągnięcia. Buty i kapcie najlepsze są bez wiązania lub zapinania na rzepy (chyba, że są to buty ortopedyczne, zazwyczaj wiązane).
- Czas pobytu małych dzieci w przedszkolu nie powinien być długi. Jeżeli to możliwe, w pierwszych dniach odbieraj dziecko po obiedzie. Do tak dużej zmiany warto przyzwyczajać powoli. Małe dziecko szybko się męczy, zwłaszcza, kiedy ma, dużo wrażeń.
- Uwaga! Nie spóźniaj się z odbieraniem - jeżeli obiecałaś, że przyjdiesz wcześniej, dotrzymaj słowa.
- Pożegnanie powinno odbywać się bez pośpiechu, ale jednocześnie bez żadnego przedłużania samego momentu rozstania. Nie odprowadzaj dziecka w ostatniej

chwili, kiedy zostało ci tylko piętnaście minut na dojazd do pracy. Maluch powinien mieć trochę czasu na pożegnanie się z

Tobą. Jeśli nie możesz wejść z nim do sali, posiedźcie razem kilka minut w szatni, a potem oddaj go pod opiekę wychowawczynie, pożegnaj się i wyjdź.

- Nie oszukuj dziecka! Jeśli obiecałaś, że będziesz z nim w przedszkolu, dopóki się nie przyzwyczai, to nie wymykaj się z Sali, gdy maluch się bawi. Następnym razem ci nie uwierzy. Kiedy wiesz, że musisz wyjść z przedszkola, uprzedź o tym dziecko, a jeśli trudno mu się z tobą rozstać, poproś o pomoc nauczycielkę. Czasem nieuchronne jest przytrzymanie dziecka, które płacze i wrywa się. Zapewne serce będzie ci się krajało, ale możesz być pewna, że po obiedzie - łyzy szybko obeschną.
- Dziecku będzie rażniej, jeśli weźmie z domu ukochaną przytulankę. Czasami wystarczy, że maluch będzie miał przy sobie coś, co pachnie mamą i domem, to stwarza poczucie bezpieczeństwa.
- Dziecko ma prawo płakać. W ten sposób wyraża swój smutek, wyładowuje napięcia nerwowe, jakie w nim narosło. Jeżeli płacze w domu, w przedszkolu, po prostu przytul je, powiedz, że je bardzo kochasz, że też będziesz za nim tęskniła, że przyjdiesz po nie zaraz po pracy.
- Jedną z najważniejszych rzeczy, które powinnaś robić nie tylko wtedy, gdy dziecko idzie do przedszkola, ale wtedy w sposób szczególny, to jak najczęstsze zapewnianie go o twojej miłości. Jedną z podstawowych potrzeb człowieka jest potrzeba bezpieczeństwa, a zaraz za nią potrzeba przynależności i miłości. Te dwie potrzeby mogą być w niedostatecznym stopniu zaspokajane, zwłaszcza, gdy dziecko większość dnia przebywa w przedszkolu. Słowo „Kocham Cię”, „będę tęskniła”, powinny być obecne w codziennym życiu. Bardzo ważne są pieszczoty, pocałunki, szczęście i podziw malujący się na twarzy rodzica, gdy patrzy na dziecko. Ono powinno czuć, widzieć i słyszeć, że jest kochane.
- Polecamy książkę Friedl J: *Moje dziecko idzie do przedszkola. Poradnik dla rodziców*. Kielce, Jedność, 2001.



„Mam samodzielne dziecko”

Wszystkich rodziców, którzy chcieliby tak powiedzieć o swoim dziecku zachęcam do lektury tej ulotki.

Trzeci rok życia jest właściwym okresem dla kształtowania się nawyków w zakresie samoobsługi oraz nawykowego respektowania zasad zachowania się w domu, na ulicy, w sklepie, w przedszkolu.

Co umie trzylatek?

- Samodzielnie umyć twarz i ręce nie mocząc ubrania;
 - Wycierać twarz i ręce ręcznikiem;
- Samodzielnie jeść;
- Wyręczać dorosłych w prostych pracach domowych /np. podawanie łyżek, widelców, zabawek/
- Samodzielnie włożyć majtki, spodnie, bluzkę, skarpety
- Próbuje zapinać łatwe do zapięcia guziki.

Pomoc osób dorosłych w kształtowaniu się samodzielności dziecka ogranicza się do zezwolenia na samodzielne wykonywanie czynności przez dziecko /nawet, jeśli jest ono w tym bardzo niezdarne/ oraz zachęcania do samodzielnego wykonywania czynności przez dziecko i okazywania z tego powodu zadowolenia.

Jeśli trzylatek nie potrafi jeszcze samodzielnie wykonać prostych czynności – należy to z dzieckiem systematycznie ćwiczyć. Jeśli Państwo nie zrobią tego teraz – później będzie znacznie trudniej!



Jestem już duży/duża

- Pozwól mi samodzielnie jeść sztuczkami
- Pozwól mi na samodzielne ubieranie się, nawet, gdy robię to powoli i niezgrabnie
- Pozwól mi samodzielnie korzystać z toalety, choć czasami musisz mi pomóc
- Pozwól mi się samodzielnie myć
- Pozwól mi wspinać się, chodzić po krawężnikach, jeździć na rowerze, korzystać z zabawek na placu zabaw
- Chcę się bawić z innymi dziećmi, mimo że wydaje się, że bawię się sam
- Potrzebuję urozmaiconych posiłków, nawet, gdy pogryzienie pokarmu sprawia mi jeszcze trudności – muszę nauczyć się gryźć
- Poświęcaj mi dużo czasu: czytaj mi książki, układaj ze mną puzzle, rozmawiaj ze mną, pokazuj świat
- Rozstanie z Tobą jest bardzo trudne, pomóż mi zrozumieć, że mnie kochasz niezależnie gdzie jestem i że zawsze po mnie wrócisz
- Zaufaj paniom w przedszkolu – przecież wybraliście to przedszkole- będę tu bezpieczny.

Twój najukochańszy skarb



Jak ubierać dziecko do przedszkola?

Dla samodzielnego funkcjonowania dziecka w przedszkolu konieczne jest odpowiednie ubranie. Musi być ono w odpowiednim rozmiarze /nie za małe, nie za duże/ wygodne i łatwe do założenia i do zdjęcia.

Jak ubierać dziecko?

Na „cebulkę” – zapobiega to zziębnięciu i przegrzaniu

Jakie ubranie dawać dziecku? Jakie obuwie?

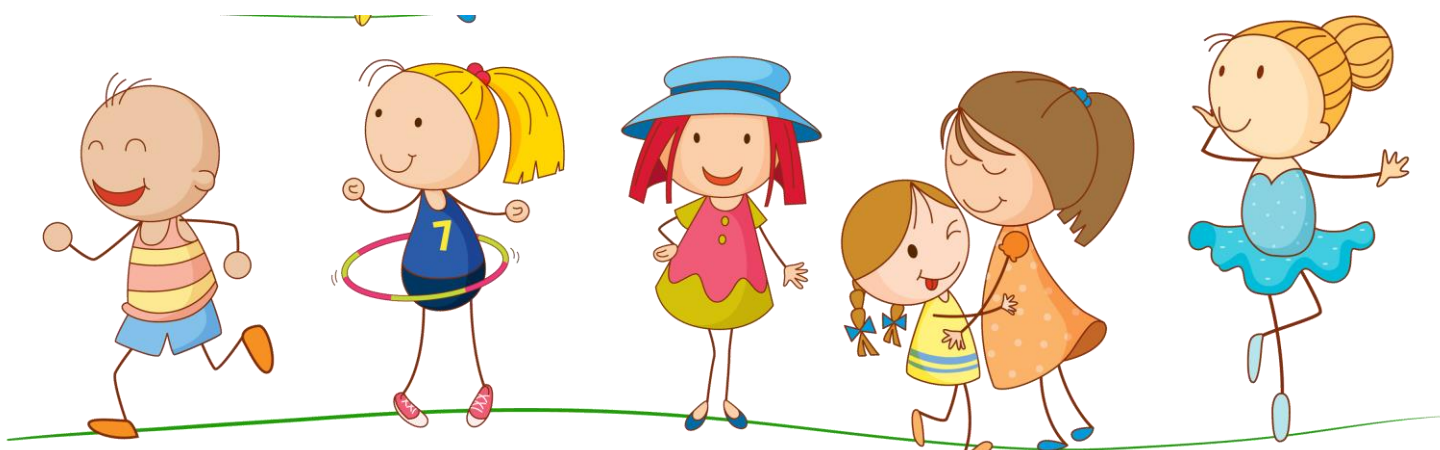
- **Spodnie i spódniczki na gumkę** – nie za ciasne i nie za luźne
- **Piżamki wciągane** lub zapinane na guziki, jeśli dziecko radzi sobie z ich odpinaniem i zapinaniem
- **Nakrycie głowy** jest niezbędne także w okresie letnim
- **Buty wyjściowe muszą być bezpieczne**, łatwe do zakładania najlepiej, jeśli są zapinane na rzepy
- **Kapcie powinny być na gumowej podeszwie, zakryte, niesnurowane, łatwe do założenia**
- **Bluzki z rękawkami wygodnymi do podciągnięcia**

Co jeszcze przyda się dziecku w przedszkolu?

- **Zapasaowa bielizna i ubranie** – są to rzeczy przydatne, gdy zajdzie taka potrzeba /majteczki, bluzeczka, rajstopy, spodnie/. Przechowujemy je w szatni – w półce dziecka.

Trzylatek często nie potrafi rozpoznać swoich rzeczy, dlatego konieczne jest ich podpisanie.

Pamiętajmy, że odpowiednie ubranie dziecka sprawi, że nie będzie ono miało kłopotów z ubieraniem się i rozbieraniem tym samym stanie się bardziej samodzielne i szybciej polubi swoje przedszkole.





Jak można ułatwić dziecku start w przedszkolu

Rady dla rodziców

- postaraj się w początkowym okresie, odbierać dziecko wcześniej (małe dziecko ma inne poczucie czasu i okres przebywania poza domem wydaje mu się bardzo długi),
- nie mów dziecku, że przyjdiesz po nie wcześniej, kiedy jest to niemożliwe (w ten sposób stracisz jego zaufanie i zmniejszysz jego poczucie bezpieczeństwa),
- nigdy nie strasz dziecka przedszkolem, przeciwnie staraj się podkreślać jego dobre strony,
- przyzwyczajaj swoją pociechę do urozmaiconych potraw, skończ z rozdrabnianiem pokarmów (trzylatek może już swobodnie gryźć pokarm),
- wdrażaj dziecko do przestrzegania umów i zasad,
- sprawdź , czy twoje dziecko potrafi samodzielnie wykonać proste czynności – samemu załatwiać potrzeby fizjologiczne, myć ręce, ubierać się. Jeśli ma problemy poćwiczcie razem i chwal je za każdy nawet najmniejszy sukces,
- odzwyczajaj dziecko od smoczków, pampersów, nocnika,
- pozwól dziecku uczestniczyć w przygotowaniach do przedszkola (wspólne zakupy), daj możliwość przyzwyczajania się do tych rzeczy w domu, aby w przedszkolu to wszystko nie było takie nowe, a już znajome i zarazem łatwe do rozpoznania,
- jeśli dziecko miało mało kontaktów z rówieśnikami i innymi dziećmi nadrabiaj to teraz – zaproś do domu znajome dzieci lub wybierzcie się na plac zabaw (postaraj się nie wtrącać się do ich zabawy).



RADY NA PIERWSZE DNI W PRZEDSZKOLU

- stosuj w przedszkolu krótkie pożegnania,
- nie okazuj dziecku własnych rozterek zostawiając je w przedszkolu, (przekazujesz im wtedy swoje lęki),
- przygotuj dla dziecka wygodny strój do samodzielnego ubierania, który można pobrudzić,
- nie wyręczaj dziecka nawet gdyby wykonywało określone czynności niezdarnie,
- nie zmuszaj dziecka do tego, by zawsze od razu opowiadało o tym, co wydarzyło się w przedszkolu. To powoduje niepotrzebny stres, poczekaj aż samo zacznie mówić,
- nie pytaj dziecka, co i ile zjadło, ale w co i z kim się bawiło,
- jeśli dziecko przy pożegnaniu z mamą płacze, postarajcie się, żeby przez kilka dni odprowadzał je do przedszkola tata (rozstanie z nim jest często mniej bolesne),
- staraj się w miarę możliwości skracać czas pobytu małego dziecka w przedszkolu do 4-5 godzin (gdy dziecko już się przyzwyczai, możesz go wydłużyć),
- pozostaw w szafce w szatni dodatkowe ubrania, uprzedź dziecko, że gdy pobrudzi lub zmoczy ubranie, może przebrać się w czyste. Jeśli dziecko zabrudzi ubranie nie miej do niego pretensji i staraj się nie krytykować dziecka,
- pozwól zabrać do przedszkola ulubioną zabawkę – przytulankę, to często daje dziecku poczucie bezpieczeństwa, przypomina dom,
- w rozmowach o przedszkolu staraj się podkreślać jego dobre strony, ale nie odbieraj dziecku prawa do własnej oceny życia przedszkolnego. Dobrze jest pozwolić dziecku się wyżyć, wysłuchać jego relacji, podtrzymać je na duchu. Warto też rozpoznać trudne sytuacje i podkreślać, że podczas nieobecności mamy dziecko powinno szukać pomocy u swojej pani wychowawczynie
- postaraj się nawiązać dobry kontakt i stać współpracę z nauczycielkami danej grupy. Warto dowiadywać się o różne sprawy dotyczące pobytu dziecka w przedszkolu.



