

PROGRAM ADAPTACYJNY

„Już jestem przedszkolakiem”



Wrzesień dla nikogo nie będzie już taki trudny, bo...

Zarówno dzieci, jak i rodzice mają możliwość poznania w przyjaznej atmosferze personelu przedszkola, który będzie opiekował się ich dzieckiem, rytm dnia w przedszkolu, uzyskać odpowiedź na nurtujące pytania i wątpliwości, a przede wszystkim rodzice mają okazję poobserwować swoje dziecko w relacjach z rówieśnikami w sytuacji zabawowej i zadaniowej.

RODZICU PAMIĘTAJ!

Po wakacjach Twoje dziecko idzie do swojego przedszkola,
a nie do jakiegoś przedszkola.



ULOTKA DLA RODZICA

Wiem, potrafię, rozumiem *- umiejętności przyszłego przedszkolaka*

Każde dziecko ma swoje indywidualne tempo rozwoju, swoje lepsze i gorsze strony, zainteresowania lub sprawność fizyczną zależną od przebytych chorób, wagi, ogólnej masy mięśniowej czy chęci do aktywności ruchowej. Nie mniej jednak **maluch w wieku 3 lat powinien umieć:**

- ✓ Samodzielnie korzystać z toalety (znać zakres czynności, począwszy od prawidłowego korzystania z toalety, poprzez splukiwanie wody, na myciu rąk skończywszy),
- ✓ Samodzielnie zjadać posiłki (posługiwać się łyżką, widelcem i korzystać z kubeczka),
- ✓ Samodzielnie ubierać przynajmniej niektóre części garderoby (dziecko nie musi odróżniać prawej skarpetki od lewej ani samodzielnie wciągać rajstop, ale powinno umieć założyć koszulkę, sweter, spodenki lub spódniczkę – w bardziej skomplikowanych czynnościach z pewnością na początku dzieci mogą liczyć na pomoc ze strony nauczyciela),
- ✓ Samodzielnie sygnalizować swoje potrzeby i potrafić wykonać polecenia dorosłych (dziecko musi umieć powiedzieć nauczycielowi lub innej osobie dorosłej, że np. coś je boli, chce się napić, poprosić o zabawkę; powinno też posiadać umiejętność wykonywania prostych poleceń typu: sprzątnij zabawki, poukładaj książki, usiądź przy stoliczku),
- ✓ Posługiwać się słownictwem odpowiednim do wieku (trzylatek powinien znać około tysiąca słów, czyli zarówno znać ich znaczenie, jak i posługiwać się nimi w wypowiedziach; powinien posługiwać się zdaniami prostymi oraz umieć opowiedzieć w kilku słowach np. o kotku, narysować go, powiedzieć o jego zwyczajach),
- ✓ Posprzątać po sobie miejsce pracy i zabawy (dziecko zaczynające chodzić do przedszkola powinno znać obowiązujące zasady współpracy z rówieśnikami – powinno wiedzieć, że wszystkie dzieci sprzątaj po wspólnej zabawie, że dobrze jest pomóc koledze, że zabawki lub przedmioty, których używało, powinno sprzątnąć i odłożyć samo na miejsce i nie powinno liczyć na to, że je ktoś wyręczy);
- ✓ Powinien pod względem fizycznym, biorąc pod uwagę zarówno małą, jak i dużą motorykę, być sprawny odpowiednio do wieku rozwojowego.

Ponadto, dziecko powinno potrafić zostać samo, bez rodziców, na krótszy lub dłuższy czas – powinno mieć świadomość, że rodzice nie zostawiają go w przedszkolu na zawsze. Musi wiedzieć, że jest tu po to, by miło spędzić czas z innymi dziećmi. Oczywiście jest, że na początku może być zestresowane nowym miejscem, ludźmi i sytuacją, ale wtedy my, jako rodzice powinniśmy być świadomi tego, że to tylko stan przejściowy.



ULOTKA DLA RODZICA

Gdy moje dziecko idzie pierwszy raz do przedszkola

Płacze, krzyczy, łapie Cię za spódnicę, prosi, byś go nie zostawiała...

Taką sytuację przeżywa każdy rodzic.

Co zrobić, by nasze dzieci chętnie i z radością rozpoczynały przygodę z przedszkolem?

Wbrew pozorom pytanie to zadają sobie nie tylko rodzice maluszków. Zdarza się także, że i starsze dzieci mają z tym kłopot lub po wakacjach niechętnie wracają do przedszkola. Nie ma w tym nic dziwnego ani niepokojącego. Należy pamiętać, że wrzesień jest miesiącem adaptacyjnym i nie wpadać w panikę! Niektóre dzieci, podobnie jak dorośli, radzą sobie z nową sytuacją łatwiej i szybciej, inne potrzebują na to więcej czasu.

Kochani Rodzice!

Rozstanie z Wami, często po raz pierwszy w życiu, na kilka bardzo długich godzin, jest szczególnie dla 3-4 latka, ale również dla starszych dzieci, dużym przeżyciem.

To Wy musicie panować nad swoimi emocjami, by dodatkowo nie potęgować u dziecka niepokoju, bo i tak w mniejszym lub większym stopniu pojawi się on w związku z nową dla niego sytuacją. Od was dziecko uczy się radzenia sobie z emocjami i nowym, nieznanym wydarzeniem.

Zapewnijcie spokojnie swoją pociechę, że ją kochacie i że jest dla Was najważniejsza, dlatego przyjdziecie po nią najszybciej, jak to będzie możliwe, by razem spędzić czas przed bajką na dobranoc. Dobrze jest zaplanować jakieś wspólne zajęcia na popołudnie! Ale danej obietnicy **ZAWSZE** trzeba dotrzymać, więc musi być ona przemyślana i możliwa do zrealizowania.

OTO KILKA RAD NIE TYLKO DLA POCZATKUJĄCYCH RODZICÓW PRZEDSZKOLAKÓW

- ✓ Wyjdźcie z domu na tyle wcześnie, by po drodze do przedszkola mieć czas na rozmowę i nie poganiać malucha w zdenerwowaniu.
- ✓ Zdecydowanie i spokojnie żegnajcie się z pociechą, jednak nie za długo, by nie przedłużać trudnego rozstania.
- ✓ Płaczącemu brzdącowi powiedzcie, że teraz pocieszy go jego pani, ponieważ Wy musicie spieszyć się do pracy, by szybko po niego wrócić.
- ✓ Wspomnijcie, że czekają na niego inne dzieci, które chcą się z nim pobawić i nowe zabawki.
- ✓ Pamiętajcie, że wszystkie dzieci, gdy tylko znajdą się w sali, włączają się w zajęcia, wspólne zabawy, posiłki, spacer – dlatego nawet przez chwilę nie pamiętają o smutku.
- ✓ Jeśli minęło już sporo czasu, a sytuacja nie zmienia się, dobrze, by któreś z Was wzięło kilka dni urlopu. Będzie wtedy możliwość, by wyciszyć negatywne emocje oraz stopniowo przedłużyć pobyt dziecka w przedszkolu. Wtedy łatwiej zaakceptuje ono nową sytuację.
- ✓ Ale nawet najlepiej przygotowane do pójścia do przedszkola dzieci mogą mieć trudności adaptacyjne, przejawiające się w większości przypadków płaczem, często niechęcią do jedzenia, czasami gorączką i wymiotami. Należy wtedy przyjrzeć się bacznie sobie, gdyż obawy i niepokoje członków rodziny, rodziców, dziadków i opiekunów mogą w sposób nieświadomy być przelane na dziecko i tym samym utrudnić proces adaptacji przedszkolnej.

CZEGO NIE ROBIĆ, BY NIE ZNIECHĘCAĆ DZIECKA DO PRZEDSZKOŁA

- ✓ Nie spieszyć się rano przed wyjściem do przedszkola (dziecko będzie spokojniejsze, a następnego dnia nie będzie miało przykrych wspomnień).
- ✓ Nie straszyć dziecka przedszkolem i paniami wychowawczyniami.
- ✓ Nie zabraniać dziecku, by zabrało ze sobą przytulankę (doda mu otuchy).
- ✓ Nie łamać danego słowa – odbierać pociechę wtedy, kiedy obiecaliśmy przyjść (np. zaraz po obiedzie).
- ✓ Nie krytykować prób samodzielności – dziecko będzie pewniejsze siebie w grupie.
- ✓ Nie mówić o spaniu w przedszkolu – większość dzieci boi się tego, dlatego leżakowanie lepiej jest nazywać po prostu odpoczywaniem.
- ✓ Nie dawać dziecku nowych, nieznanym mu rzeczy, gdyż wzmagają poczucie zagubienia w nowym, nieznanym otoczeniu, natomiast stare dodają otuchy.