JAK PRZYGOTOWAĆ DZIECKO DO PRZEDSZKOLA?

- PORADNIK DLA RODZICÓW

Dziecko 3-letnie powinno mieć opanowane następujące czynności samoobsługowe:

- samodzielne jedzenie łyżką,
- mycie rąk,
- czynności higieniczne przy załatwianiu potrzeb fizjologicznych,
- zdejmowane i ubieranie podstawowych części garderoby (w tym zakładanie i zdejmowanie obuwia),
- rozpoznawanie swoich rzeczy wśród innych,
- wycieranie nosa,
- znajomość swojego imienia i nazwiska.

Co mogą zrobić rodzice, aby przygotować dziecko do przedszkolnego startu?

RODZICU,
STARAJ SIĘ NIE WYRĘCZAĆ DZIECKA W DĄŻENIU DO SAMODZIELNOŚCI!!!

Już teraz należy zachęcać i motywować dziecko do:

- samodzielnego ubierania się w to, co nie stanowi dla dziecka problemu,
- zapinania guzików, wkładania butów i zapinania ich na rzepy,
- korzystania z sedesu, używania papieru toaletowego,
- wycierania nosa w chusteczkę,
- samodzielnego mycia rąk,
- rysowania kredkami, farbami, zabaw plasteliną,
- spożywania samodzielnie posiłków.

Gdyby dziecko miało w przedszkolu problemy ze spożywaniem posiłków, przebieraniem się itp. otrzyma pomoc w każdej z tych dziedzin. Jednak obopólne dążenie do samodzielności ułatwi dziecku pobyt w przedszkolu.

Samodzielny przedszkolak

Jak wspierać samodzielność dziecka

- **SŁUCHAĆ**, jeśli dziecko mówi „ja sam", to **dać mu szansę** spróbować
- **Stopniować trudności**, dążyć do tego, aby dziecko osiągnęło sukces

- **NIE WYRĘCZAĆ**, jeśli dziecko jest w stanie wykonać daną czynność samodzielnie
- **Wspierać i motywować** dziecko: „dasz radę", „na pewno sobie poradzisz", „uda Ci się"

PAMIĘTAJMY

Dzieci, które są **samodzielne** lepiej radzą sobie w nowych sytuacjach, są **pewniejsze siebie** i mają **wyższe poczucie** własnej **wartości**

Ponadwszystko.com

Dziecko 3-letnie w przedszkolu
- czynniki wpływające na *dobrą i złą adaptację* dziecka.

Czynniki wpływające na dobrą adaptację:

- pozytywne myślenie o placówce (zaufanie do personelu),
- poznanie placówki przez dziecko,
- umożliwienie kontaktów z innymi dziećmi,
- wcześniejsze dostarczenie dziecku doświadczeń przebywania z innymi dorosłymi (bycia bez mamy, bez taty),
- usamodzielnianie dziecka,
- jasne ustalenie reguł i konsekwencja w ich przestrzeganiu *(kto, gdzie, kiedy, dlaczego),*
- stopniowe przyzwyczajanie dziecka do placówki (krótki czas pobytu, leżakowanie),
- akceptacja dziecka i rozumienie jego stresu, wspieranie dziecka,
- okazywanie spokoju, poczucia bezpieczeństwa podczas rozstania,
- czas na bycie z dzieckiem po odebraniu z przedszkola.

Czynniki utrudniające adaptację:

- brak zaufania do placówki, (podejrzliwość wobec personelu),
- niepokój, lęk, poczucie zagrożenia,
- brak jasnych reguł, zmienność w ich przestrzeganiu,
- brak doświadczeń społecznych w kontaktach z innymi dorosłymi i dziećmi,
- nadopiekuńczość, wyręczanie dziecka w czynnościach związanych z samoobsługą,
- straszenie dzieci przedszkolem, paniami, itp.
- pośpiech, zdenerwowanie, spóźnianie - brak czasu dla dziecka, zabieganie,
- brak zrozumienia dla trudnych zachowań dziecka, obrażanie się na dziecko, odrzucenie,
- zmiana rytmu i trybu życia dziecka.

POŻEGNANIE Z DZIECKIEM

– JAK POMÓC SOBIE I DZIECKU?

KRÓTKIE POŻEGNANIE

CO POMAGA?

- Nie poganiaj dziecka.
- Pożegnaj je jeden raz.
- Rozmowę z dzieckiem przeprowadź w domu.

CO UTRUDNIA?

- Kilkukrotne żegnanie dziecka.
- Długie rozmowy przed salą.
- Stanie w drzwiach i obserwowanie dziecka.

RUTYNA

CO POMAGA?

- Umów się z dzieckiem na sposób pożegnania i stosuj go, np. *„buziak, przytulas, piąteczka i idziesz do pani”.*
- Rutyna pozwala dziecku powoli nabierać kontroli nad sytuacją, a rodzicowi kontroli nas czasem potrzebnym na pożegnanie.

CO UTRUDNIA?

- Chaos i pośpiech, który rodzi się, gdy rodzic nagle urywa pożegnanie z dzieckiem, spiesząc się np. do pracy.

POZYTYWNE KOMUNIKATY

CO POMAGA?

- Uśmiech rodzica.
- Radosny i pewny głos.
- Miłe życzenia: *„Dobrej zabawy!”, „Miłego dnia”, „Baw się dobrze*” - dzięki temu dziecko wie, że przedszkole to miejsce, gdzie miło spędzi czas i można się tam bawić.

CO UTRUDNIA?

- Słowa współczucia: *„Przykro mi, ale muszę iść”* - to sugeruje, że dziecko znajduje się w przedszkolu za karę.
- Przeprosiny: *„Przepraszam, ale musisz tu zostać”* - to sugeruje, że przedszkole jest czymś nieprzyjemnym.
- Pocieszanie: *„Nie bój się”* - to sugeruje, że jednak jest się czego bać.
- Współczucie, żal i strach w głosie rodzica – strach rodzica to gwarancja strachu u dziecka.

MÓWIENIE PRAWDY

CO POMAGA?

- Szczerość ze strony rodzica.
- Dotrzymywanie obietnic, np. *„Przyjdę zaraz po twoim obiadku”, „Dzisiaj po przedszkolu pójdziemy razem na plac zabaw”*, itp.

CO UTRUDNIA?

- Kłamstwa: *„Mama wróci po coś do auta i za chwilę po ciebie przyjdzie”* - dziecko czuje się nie tylko smutne, ale i oszukane, co sprawia, że boi się bardziej.
- Ucieczka rodzica: wychodzenie z sali bez pożegnania, gdy dziecko odwróciło swoją uwagę przy zabawie – dziecko szybko zorientuje się, że mamy nie ma i będzie czuło się zdezorientowane, a to potęguje strach i niepokój.
- Niedotrzymywanie umów zawartych z dzieckiem: *„Po przedszkolu odbierze cię mama”, „Będę zaraz po leżakowaniu”.*

CIERPLIWOŚĆ I WRAŻLIWOŚĆ

CO POMAGA?

- Dużo czasu spędzonego z dzieckiem.
- Spokój rodzica, czułość i ciepłe słowa.

CO UTRUDNIA?

- Poganianie dziecka.
- Straszenie: *„Jak nie wejdziesz do sali, zabieram twojego misia do domu”.*

WEJŚCIE DO SALI NA WŁASNYCH NOGACH

CO POMAGA?

- Dziecko przyprowadzone na własnych nogach.

CO UTRUDNIA?

- Dziecko na rękach rodzica, które trzeba „zrywać” z rąk mamy.

ZAUFANIE

Wiemy, że powierzają nam Państwo swój najcenniejszy skarb.
Będziemy się o niego troszczyć!

Nasz dzień w przedszkolu:

6:30 – 8:15 -	**schodzenie się dzieci**
6:30 – 8:30 -	witamy się, rozmawiamy, rysujemy, bawimy się klockami i innymi zabawkami, śpiewamy, oglądamy książeczki, słuchamy muzyki; zabiegi higieniczne
8:30 – 9:00 -	jemy śniadanie
9:00 – 9:15 -	myjemy się
9:15 – 10:15 -	uczestniczymy w zajęciach i zabawach: malujemy, lepimy, rysujemy, śpiewamy, tańczymy, budujemy z klocków, uczymy się wierszyków i piosenek, słuchamy utworów literatury dziecięcej
10:15 – 11:20 -	wychodzimy na spacer lub bawimy się na placu zabaw
11:20 – 11:30 -	przygotowujemy się do obiadu
11:30 – 12:00 -	jemy obiad
12:00 – 13:30 -	odpoczywamy
13:30 – 14:00 -	ubieramy się
14:00 – 14:20 -	jemy podwieczorek
14:20 – 16:30 -	bawimy się w sali, rozchodzimy się do domu

WYPRAWKA DLA DZIECKA 3-LETNIEGO

- mały worek z kapciami,
- mały worek z rzeczami zapasowymi (majteczki, skarpetki, spodenki, koszulka),

Worek z rzeczami zapasowymi i worek z kapciami pozostawiamy w szatni, w szafce dziecka.

Do leżakowania:

- worek na pościel (wymiary: 70 cm x 100 cm), a w nim:
  - poduszka + poszewka na poduszkę (wymiary: 40 cm x 40 cm),
  - koc + poszewka na koc (wymiary: 100 cm x 150 cm),
  - prześcieradło (wymiary: 70 cm x 145 cm),
  - kocyk do podścielenia (wymiary: 80 cm x 110 cm)
  - piżamka.

Wszystkie w/w rzeczy wyraźnie podpisujemy imieniem i nazwiskiem dziecka.

Artykuły higieniczne:

- chusteczki higieniczne w pudełku,
- chusteczki wilgotne,

Artykuły papiernicze:

- teczka papierowa z gumką na prace plastyczne dziecka /podpisana imieniem i nazwiskiem/,
- 1 ryza papieru ksero,
- 2 bloki rysunkowe kolorowe,
- 2 bloki techniczne białe,
- 2 bibuły kolorowe,
- 1 paczka kredek świecowych „Bambino”,
- 1 paczka kredek trójkątnych – grubych w drewnianej oprawie „Bambino”,
- 1 paczka farb plakatowych,
- 1 paczka plasteliny,
- 1 pędzel – gruby,
- 2 kleje „Magic” w sztyfcie,
- 2 kleje „Magic” w tubce,
- fartuszek do malowania,
- nożyczki.

MAMUSIU, TATUSIU!
WŁAŚNIE ZOSTAŁEM PRZEDSZKOLAKIEM.
CO TO OZNACZA? KOCHANI RODZICE, JUŻ WAM WYJAŚNIAM!

- **potrzebuję wygodnych ubranek**: takich, w których będzie mi wygodnie w zabawach oraz które sam ściągnę i ubiorę po spaniu lub toalecie

- **poproszę też o zestawy zapasowych ubranek** (i bielizny), czekających w szafeczce. Wiecie - czasem pędzel z farbą nie trafi w kartkę, a zupa udekoruje bluzkę, czasem zgubię drogę do toalety lub zapomnę o niej świetnie się bawiąc

- **lubię podpisane ubranka i buciki** - gdy zapomnę co do mnie należy, pani pomoże mi odnaleźć moje zguby

- **przydadzą mi się wygodne kapcie**: ze sztywną podeszwą, w dobrym rozmiarze, wygodne i chroniące przed wywrotką - wiecie, czasem lubię pobiegać z kolegami, a w zbyt luźnych kapciach łatwo o wywrotkę!

- **przydadzą mi się chusteczki** - mokre i suche, w końcu jestem eleganckim przedszkolakiem i muszę dbać o swój nosek!

- **miło być punktualnym**: jestem jeszcze malutki i nie lubię się spieszyć. Wyjdźmy z domu wcześniej, tak, żebyśmy się nie spóźnili. Tyle zabaw czeka na mnie w przedszkolu!

- **nie martwcie się**: jestem niewątpliwie niesamowiecie dzielnym brzdącem, ale może przytrafić się tak, że kilka łez popłynie mi z oczu przy pożegnaniu. Bez obaw, to normalne! W końcu jestem jeszcze malutki :)

paniMonia.pl

Rodzice pierwszego dnia przynoszą ze sobą:

- pewność, że dziecko sobie poradzi,
- zaufanie do nauczycielek i personelu przedszkola,
- uśmiech na twarzy, która będzie bardzo obserwowana przez dziecko i z której dziecko potrafi wyczytać dobre i złe emocje, i dzięki nim nastroić się na cały dzień pozytywnie lub nie.

Życzymy miłego pobytu w naszym przedszkolu.

Do zobaczenia we wrześniu!

Opracowano na podstawie:
www.przedszkola.edu.pl
www.zdrowyprzedszkolak.pl
www.ponadwszystko.com
www.panimonia.pl
www.pixabay.com