**Strona używa cookies. Wyrażasz zgode na używanie cookie, zgodnie z aktualnymi ustawieniami przeglądarki. Zapoznaj się z Polityką Prywatności.**[[Zamknij]](http://www.podgwiazdkami.pl/?umiejetnosci-kluczowe-dziecka-2-6-3-letniego,62)

**KILKA INFORMACJI NA TEMAT – JAK PRZYGOTOWAĆ DZIECKO DO PRZEDSZKOLA**

Z pewnością rozmawialiście już z dzieckiem o tym, co je czeka we wrześniu. Co jeszcze może pomóc maluchowi w łagodnym wejściu w przedszkolny świat?

**Trudności adaptacyjne wykazują najczęściej:**

* Dzieci nadmiernie wrażliwe - źle znoszą hałas i zamieszanie
* Dzieci nadpobudliwe - nie kontrolują własnej aktywności przy nadmiarze bodźców
* Dzieci chorowite - atakowane przez liczne choroby, ze względu na słaby układ odpornościowy
* Dzieci nie przygotowane do przedszkola, z rozregulowanym trybem życia, niesamodzielne.

Z wyżej wymienionych powodów adaptacja powinna przebiegać łagodnie i powinna dawać dziecku szansę odnalezienia się w grupie rówieśniczej oraz przebywania w nowym miejscu pod opieka osób trzecich.

1. Działania nauczycieli w procesie adaptacji dziecka
* otrzymanie informacji od rodziców o tym co dziecko lubi, czego nie
* otrzymanie informacji o chorobach i codziennym samopoczuciu
* opieka niani
* integracja grupy
* ulubiona zabawka
1. Rola rodziców w przygotowaniu dziecka i siebie do posłania dziecka do przedszkola
* co myśli 3 – latek jak mama płacze - ( chyba tu jest strasznie???)
* co myśli 3 – latek jak zasypia – (mama przyjdzie chyba dopiero jutro?)
* co myśli 3 – latek jak idzie na jadalnię – (gdzie mnie prowadzą, mama przyprowadziła mnie przecież tutaj do sali?)
* nauka samodzielności,
* krótkie rozstania
* bez straszenia przedszkolem
1. trudności z jakimi mogą spotkać się dzieci
* brak samodzielności
* relacje w grupie - dzielenie się zabawkami
* a mama mówiła że będzie fajnie…..

Co jeszcze może pomóc maluchowi w łagodnym wejściu w przedszkolny świat?

**Zmiana rozkładu dnia**
Postarajcie się dopasować rytm dnia dziecka do obowiązującego w przedszkolu. Jeśli maluch je [śniadanie](http://ugotuj.to/ugotuj/pora_dnia-%C5%9Bniadanie) o dziewiątej, zacznijcie podawać mu je wcześniej. Obiad przesuńcie z czternastej na dwunastą. A po nim urządźcie sobie małą sjestę. Taką jak w przedszkolu, podczas leżakowania, które wciąż obowiązuje w wielu placówkach. Oczywiście [dziecko](http://www.edziecko.pl/edziecko/0%2C0.html) nie musi spać, jeśli nie chce, ale niech poleży przez pół godziny, słuchając muzyki albo [bajki](http://www.edziecko.pl/czas_wolny/0%2C80259.html). Możecie mu też coś opowiedzieć albo przeczytać książeczkę

**Rozmowy o przedszkolu**
Opowiadajcie maluchowi o tym, jak to będzie w przedszkolu, ale unikajcie obietnic: "W przedszkolu jest świetnie, jest tam mnóstwo zabawek", "Pani jest bardzo miła, na pewno ją polubisz", "Poznasz fajnych kolegów". Lepiej, by maluch nie spodziewał się zbyt wiele, bo może poczuć się rozczarowany. Ale też nie straszcie: "Zobaczysz, w przedszkolu nie będziesz mógł się tak zachowywać!" - to zniechęciłoby każdego.

Możecie też opowiedzieć dziecku, jak to było, kiedy sami byliście przedszkolakami.

**Zabawy w przedszkole**
Ukochany miś lub lalka mogą zamienić się w przedszkolaka i przeżywać przedszkolne przygody. Miś może rozlać zupę, nie chcieć jeść marchewki, nie wiedzieć, gdzie jest toaleta, albo poplamić sobie spodenki. To dobra okazja, żeby oswoić lęki i zasugerować rozwiązanie częstych przedszkolnych problemów.

w przedszkolu nawiązuje się pierwsze przyjaźnie oraz uczy się przestrzegania zasad, wypełniania obowiązków i współdziałania z innymi. Jednak, aby **dziecko** miało szansę na prawidłowy rozwój wśród rówieśników musi być odpowiednio przygotowane przez rodziców.

Nieudana adaptacja przedszkolna może być przyczyną problemów w przyszłości np. lęku rozpoczęciem edukacji szkolnej i lękowych reakcji na nowe sytuacje.

**Rozstanie**

Żeby dobrze przygotować dziecko do przedszkola, trzeba zacząć co najmniej 3 miesiące wcześniej. przygotowanie zaczyna się od momentu, kiedy dziecko zaczyna funkcjonować w grupie, czyli jak kończy 2 lata. To jest najlepszy okres, żeby przyzwyczaić malucha do tego, że mama wychodzi i po kilku godzinach wraca, a dziecko albo zostaje w domu pod opieką innej osoby, albo na przykład przyprowadzone jest do babci i spędza tam jakiś czas bez rodziców Natomiast w przedszkolu rozstania powinny być krótkie i rzeczowe. Trzylatek ma być przygotowany do tego, że [rodzice](http://www.dlarodzinki.pl/rodzice/) idą do [pracy](http://pl-engine.intextad.net/DoClick.xclaim?key=aHR0cDovL3d3dy5zZS5wbC9rb2JpZXRhL2R6aWVja28vamFrLXByenlnb3Rvd2FjLWR6aWVja28tbmEtcG9qc2NpZS1kby1wcnplZHN6a29sYV8xNTI1OTcuaHRtbA==,MTgz,MjExMjM5MA==). Dobrze, jeśli wcześniej chodził do klubików, gdzie mama mogła go zostawić na godzinę i iść na przykład na zakupy. Dzięki temu w przedszkolu nie będzie problemu z rozłąką Trudno jest pracować z dzieckiem, które kurczowo trzyma się rodzica i nie chce go nawet na minutę zostawić

**Samodzielność**

To bardzo istotna rzecz. Trzylatek powinien wiedzieć, jak pije się z kubka, jak się trzyma łyżeczkę, że w czasie jedzenia nie ogląda się telewizji i jak skorzystać z nocnika lub toalety. Jeśli mama nie dopilnuje, żeby dziecko nauczyło się samodzielnie jeść, to potem maluch nie będzie sobie radzić z jedzeniem. W końcu zauważy, że wszystkie inne przedszkolaki jedzą łyżeczką, a on nie, i z czasem nie będzie chciał w ogóle chodzić do przedszkola

**Relacje w grupie**

 [Rodzice](http://www.dlarodzinki.pl/rodzice/) powinni nauczyć małego przedszkolaka, że nie bije się z innymi dziećmi tylko bawi się obok nich lub z nimi, że nie wyrywa się zabawek. Ważne, żeby dziecko potrafiło też chwilę posiedzieć bez ruchu i się na czymś skupić.

Nie zapominajmy również o tym, że dziecko powinno reagować na polecenia, czyli jak pani powie "wstajemy", to ono wstaje, jak pani powie "stać", to ono się zatrzymuje

**Żywienie**

 Przedszkolak powinien być przyzwyczajony do różnych potraw. Jeśli zajada się tylko wybranymi potrawami, to może go spotkać niemiła niespodzianka, gdy w przedszkolu ich nie dostanie. Należy nauczyć dzieci tego, że je się różne rzeczy. Dobrze jest urozmaicić dietę, można podawać kanapki: raz z szynką, raz z dżemem, a raz z żółtym serem.

**Bez straszenia**

 Absolutnie nie wolno dziecka straszyć. Wielu rodziców ostrzega pociechy: w przedszkolu to ci dopiero pokażą. To błąd. Jak coś takiego mówimy, to maluch idzie z oczekiwaniem, że tam się dzieją straszne rzeczy. Nie używajmy słowa "nie bój się", bo przecież nie ma się czego bać.

**Okres adaptacyjny**

Ważne jest, żeby mama albo tata wzięli urlop na pierwsze 2-3 dni pobytu dziecka w przedszkolu. Mały przedszkolak nie powinien od razu iść na 8 godzin. Lepiej, żeby na początku pobył w przedszkolu na przykład tylko do pierwszego posiłku, czyli do obiadu. W ten sposób oswoi się z nową sytuacją

**Co czują matka i dziecko?**

* **Mały przedszkolak**, który musi zmierzyć się z nowym, nieznanym mu środowiskiem, opiekunami i poznać obowiązujące w przedszkolu zasady może reagować na zmiany lękiem. Rozstanie z matką, szczególnie jeśli pierwsze lata życia dziecko spędziło w domu właśnie z mamą owocuje poczuciem zagrożenia. W tym pierwszym okresie adaptacji do przedszkola niezaspokojona jest jedna z podstawowych potrzeb dziecka  - potrzeba bezpieczeństwa.
* **Matka**odczuwa zwykle obawy i wątpliwości związane z tym, czy dziecko jest wystarczająco dojrzałe i gotowe na uczęszczanie do przedszkola. Często dokucza jej poczucie winy spowodowane koniecznością zostawienia w przedszkolu rozedrganego i płaczącego dziecka. Boryka się również z tęsknotą i brakiem bliskości maluszka, do której przez lata przywykła.
* **Jak przetrwać pierwsze rozstania?**

1. To, co warto zrobić przede wszystkim, to zaakceptować wszystkie te emocje. Zarówno te, które występują po stronie mamy, jak i dziecka.

2. Warto na spokojnie przeanalizować sytuację i powiedzieć sobie: zrobiłam wszystko, co można było, żeby wybrać dziecku odpowiednią placówkę i odpowiedni moment na posłanie go do przedszkola. Teraz czas dać mu pójść odkrywać świat. Nie da się chronić malucha pod matczynymi skrzydłami w nieskończoność. Przedszkole pomoże mu uczyć się żyć w społeczeństwie. Zadaniem rodziców jest wspieranie dziecka w tym, by wzrastało w samodzielności. Teraz, kiedy decyzja zapadła matczyne poczucie winy, niepewność, wahanie będą tylko utrudniać sytuację. Dzieci doskonale odczytują niewerbalne komunikaty. Niepewność mamy będzie powodowała u dziecka jeszcze większy brak poczucia bezpieczeństwa.

3. Nie chodzi o to, by ukrywać przed dzieckiem swoje emocje, ale by starać się mieć nad nimi kontrolę i wyrażać je w taki sposób, który będzie niósł wsparcie i spokój. Gdy dziecko mówi, że nie chce zostać w przedszkolu (która mama tego nie słyszała?) można powiedzieć: „Ja też nie lubię się z Tobą rozstawać. Teraz każde z nas pójdzie do swoich zajęć, ale później znowu się spotkamy!”. Albo: „Mi też jest dzisiaj ciężko się z Tobą rozstać. To normalne, tak zawsze jest na początku. Niedługo oboje się przyzwyczaimy.” Kluczem jest to, by nie negować uczuć dziecka, ale mówić o nich, wyrażać dla nich akceptację i proponować wspólne sposoby na rozwiązanie problemu.

4. Nie powinno się zbyt długo przeciągać rozstania. Zawsze trzeba pamiętać o czułym pożegnaniu, być może buziaku lub uścisku. Szczególnie na początku warto każdorazowo dodawać zapewnienie, że się po dziecko wróci. Podczas pożegnania nie powinno się okazywać zawahania, zwlekać. Zbyt długie i wylewne sceny pożegnania upewniają tylko dziecko w przekonaniu, że przedszkole jest złym miejscem. Bardzo pomocny będzie stały rytuał pożegnania, powtarzany codziennie w ten sam sposób (niektórzy rodzice robią śmieszne miny, inni machają przez szybkę, albo przybijają z dzieckiem piątkę). Wychodzenie bez pożegnania w chwili dziecięcej nieuwagi nie jest dobrym pomysłem – może sprawić, że dziecko poczuje się opuszczone.

Pocieszające jest to, że w znakomitej większości przypadków wszystkie te rozterki z czasem ustępują. Większość dzieci lubi chodzić do przedszkola – co wynika z naturalnej dziecięcej potrzeby rozwoju. A z pomocą tym, które lubią mniej przychodzi codzienna rutyna.

**POWODZENIA ☺**

**PIERWSZE DNI W PRZEDSZKOLU**

Pierwsze dni w przedszkolu to trudny moment, nie tylko dla dziecka, ale także dla rodziców i nauczycieli.

Dla dziecka to przede wszystkim nowe miejsce, koledzy, nowa pani, nowy plan dnia.

Dla rodziców to wielkie przeżycie i lęk o swoje dziecko. Przed pójściem do przedszkola dzieci mówią: „ ..Chcę iść do przedszkola… chcę iść do dzieci…”. Jednak zmieniają zdanie w chwili wejścia do placówki. Przez pierwsze dni, a nawet tygodnie dzieci płaczą, trzymają się swoich rodziców i mówią:… „Nie chęć tu być, zabierz mnie stąd.. ja chce do domu..”

Większość rodziców ulega dzieciom zabierając je do domu, tłumacząc sobie, że jest ono jeszcze za mało, zbyt wrażliwe. Mówią, że spróbują kolejny raz za jakiś czas.

**Drodzy Rodzice, wiemy, że dla was jest to trudne, ale odciąganie decyzji nie zawsze jest gwarancją, że przy następnej próbie sytuacja się nie powtórzy**

Rodzice:

* Dowiedz się więcej o sposobie korzystania z informacji

**My i Zaufani Partnerzy możemy uzyskać dostęp do informacji i wykorzystywać je w celach wskazanych poniżej. Możesz dokonać ustawień według swoich preferencji lub kontynuować korzystanie z naszej strony, jeżeli nie masz zastrzeżeń.**

**Przechowywanie informacji i dostępDowiedz się więcej i ustawienia**

**PersonalizacjaDowiedz się więcej i ustawienia**

**Dobór i emitowanie reklamDowiedz się więcej i ustawienia**

**Dobór i emitowanie treściDowiedz się więcej i ustawienia**

**Statystyka i analitykaDowiedz się więcej i ustawienia**

**Kto korzysta z tych informacji?**

**My i Zaufani Partnerzy, których pełną listę możesz zobaczyć tutaj.**

**Jakie informacje są używane?**

**Poszczególni Zaufani Partnerzy używają różnych informacji, których pełen opis możesz zobaczyć tutaj.**

**Zatwierdź i przejdź na stronę**

* raz podjęta decyzja powinna być konsekwentnie realizowana
* dziecko powinno wcześniej widzieć przedszkole
* nastawcie dziecko pozytywnie
* dziecko powinno z rodzicami dokonać zakupów do przedszkola
* jeżeli do tej pory dziecko nie rozstawało się z rodzicami powinno być zostawione u dziadków, znajomych na kilka godzin, gdyż w przeciwnym razie przedszkole będzie mu się kojarzyło z pierwszym rozstaniem
* ubranie dziecka musi być wygodne i nie sprawiać kłopotów
* ciesz się razem z dzieckiem ze idzie do przedszkolanie dokarmiaj dziecka przed przedszkole, zjedzony przez niego w całości posiłek będzie powodem do radości i pochwał w grupie rówieśników
* pomóż dziecku rozebrać się, pokaż gdzie zostawiasz jego rzeczy
* by dziecko nie czuło się bezradne – zachęcaj do samodzielności
* przestrzegaj godziny przyprowadzania i odbierania dziecka z przedszkola
* w drodze do przedszkola wytłumacz dziecku co go czeka, uprzedź o rozstaniu i zapewnij, że przyjdziesz po niego po pracy
* nie oszukuj dziecka, że zaraz po niego przyjdziesz- niedługo, może brzmieć da dziecka jak cała wieczność. Mów konkretnie: odbiorę Cię po obiedzie. Dziecku łatwej będzie znieść rozłąkę jeśli będzie mieć pewność ze dotrzymasz słowa
* nie wchodź z dzieckiem do Sali. Pożegnanie np. w drzwiach Sali powinno być stanowcze, czułe i krótkie: uśmiech- buziak i pa-pa
* nie zabieraj dziecka do domu kiedy płacze przy rozstaniu , gdy raz ulegniesz – będzie coraz trudniej. Twój maluszek łzami wymusi kolejny powód do domu
* Jeżeli rozstanie jest bardzo bolesne, dziecko powinno d przedszkola przez pierwsze dni przychodzić do przedszkola z inną osobą: tatą, babcią, ciocią
* przy odbiorze witaj swoje dziecko z uśmiechem, możesz mu podarować drobny prezencik mówiąc pozytywne brzmiące zdanie: Teraz możemy iść do domu
* nie wymagaj od dziecka żeby od razu polubiło wszystkie dzieci cały personel
* kontroluj co mówisz w obecności dziecka na temat sytuacji dotyczącej pobytu w przedszkolu
* ewentualne pytania do nauczycieli zadawaj pod koniec pobytu dnia pobytu dziecka
* ni e wywołuj dodatkowego stresu wymuszając na dziecku by po przyjściu do domu natychmiast opowiadało o przedszkolu. Samo zacznie opowiadać w odpowiednim momencie.

**WYPRAWKA PRZEDSZKOLAKA – 3 LATKA**

Kocyk

i poduszka

Wszystkie rzeczy prosimy podpisać nieścieralnym mazakiem

Dodatkowo z uwagi na Covid – 19

1 komplet kredek

2 sztuki teczki rysunkowej