



Nr 54 CZERWIEC 2024r.

**WYDANIE SPECJALNE DLA RODZICÓW NOWYCH
PRZEDSZKOLAKÓW - MAJ 2024r.**

Z radością pragniemy powitać przyszłe przedszkolaki oraz ich rodziców w Przedszkolu nr 50.

Dziękujemy za zaufanie, jakim nas obdarzyliście.

Zdajemy sobie sprawę, że pierwsze dni w przedszkolu będą dla dzieci, jak również dla Państwa okresem trudnym i pełnym niepokoju. Państwa pociecha zmieni swe najbliższe otoczenie, wkroczy w nieznany świat pełen obcych dzieci i dorosłych, gdzie obowiązują zupełnie nowe zasady.

W domu, w znanym otoczeniu dziecko czuje się pewnie i bezpiecznie, a przedszkole może napełniać je strachem, co jest całkowicie zrozumiałe i zupełnie normalne.

To wielka chwila dla nas wszystkich, ale dzięki współpracy możemy sprawić, że przedszkolna przygoda będzie pełna radości i satysfakcji dla nas wszystkich.

My ze swojej strony postaramy się zapewnić Państwa pociechom, jak najlepsze warunki zdrowotne i wychowawcze - otaczając je serdecznością, fachową opieką oraz dając im poczucie bezpieczeństwa.

Pragniemy - wspólnie z Wami Drodzy Rodzice - zadbać o to, aby pierwszy krok do samodzielności małych przedszkolaków łączył się z miłymi przeżyciami i wspomnieniami

W tym celu przygotowaliśmy krótką broszurę, z podstawowymi informacjami na temat pracy przedszkola.



Zapraszamy do lektury!

PRZEDSZKOLNE WIEŚCI

Przedszkole nr 50 w Warszawie ul. Hirszfelda 11

**Pismo pod redakcją:
Alicji Snoch, Anny Kwiatkowskiej**



„Odkrycia małego dziecka są jak kamienie kosztowne – najtrwalsze, najpewniejsze i najświetniejsze ze zdobyczy”

-Kazimierz Przerwa-Tetmajer-

Drodzy Rodzice, od września Wasze dzieci będą naszymi najmłodszymi przedszkolakami – początek roku szkolnego to bardzo trudny okres dla wielu osób: dla dzieci, rodziców, a także dla nas nauczycieli:

- **Dla dzieci** – bo po raz pierwszy, na poważnie są bez rodziców. W ich życiu zmienia się bardzo dużo: miejsce, w którym przebywają większość dnia, jedzenie, zwyczaje, ilość uwagi otrzymywanej ze strony dorosłych.
- **Dla rodziców** – bo oddają dziecko w obce ręce, tęsknią za nim i martwią się jak sobie poradzi.
- **Dla nauczycieli** – bo 25 osobową grupę nowych dzieci muszą poznać, jak również uspokajać zdenerwowanych rodziców.

Rodzice mogą odegrać bardzo ważną rolę, aby ten trudny dla wszystkich okres przebiegał jak najłagodniej ☺.

Dziecko idzie do przedszkola - adaptacja rodziców

Zapraszamy do zapoznania się z ciekawym artykułem **Katarzyny Wnęk-Joniec** - krakowskiej psycholożki, wieloletniej nauczycielki, autorki książki, pt.: „Nie przydeptyj małych skrzydeł...”, czyli o niezamierzonych zranieniach”.



Wasze dziecko idzie do przedszkola.... Tak postanowiliście. Nie zawsze była to łatwa decyzja. Jest w was, rodzicach wiele niepewności, obaw i pytań, które chcielibyście zadać: Czy córeczka, syn da sobie radę? Czy w przedszkolu ktoś odpowie na jego potrzeby? Jak sobie radzić z jego płaczem? Jak pomóc mu w rozstaniach... Czy to będzie dla niego dobre miejsce? Jeżeli podjęliście decyzję, rozpatrzyliście ją i wiecie, że jest przemyślana – przyjmijcie zasadę, że raz podjęta – bez gruntownego przeanalizowania, nie ulegnie zmianie. Nie zastanawiajcie się nad nią więcej, nie rozpatrujcie wielokrotnie. Ciągłe zadawanie pytań sobie i innym nie będzie służyć dobrze wam, ani dziecku – wprowadzi zamęt i niejasność, obciąży was wewnątrz i bardziej rozdrażni.

Jak przetrwać adaptację?

Adaptacja oznacza przystosowanie do nowych warunków, porządanie sobie, zgodę na zmianę. Adaptacja dotyczy przede wszystkim rodziców, ponieważ małe dziecko naśladuje i uczy się od nich. To istotny element wychowania. I nawet, gdy jeszcze nie umie mówić, mało rozumie – obserwuje rodziców i powtarza ich zachowania, gesty, miny, odczytuje mowę ich ciała – i naśladuje ją.

Wasz syn, córeczka dobrze was znają i trafnie rozpoznają nastroje. Dlatego, jeśli płaczesz, ono będzie także płakać. Jeśli w tobie jest napięcie, twoje dziecko nie będzie spokojne. Zanim więc pomyślisz o adaptacji dziecka – pomyśl o swojej adaptacji i o swoich emocjach. To jest przede

wszystkim twój problem – i twoje zadanie. Decyzja o oddaniu dziecka do przedszkola jest decyzją trudną, nie tylko ze względu na uczucia dziecka, ale również nasze. Towarzyszy nam lęk, jesteśmy poddenerwowani, czujemy się winni. Zwłaszcza, kiedy brakuje wsparcia, gdy musimy lub chcemy wrócić do pracy, gdy bliscy zapewniają, że to zła decyzja. Wówczas należy posłuchać siebie – swoich przekonań i racji. Niepewność pojawia się niemal zawsze, gdy powierzamy nasze dziecko innym osobom. Niepokój, rozdrażnienie, smutek to emocje, które możemy poczuć w sytuacjach rozłąki z dzieckiem. Ważne jest żeby wiedzieć, że mamy prawo czuć to, co czujemy, mamy prawo tak reagować. Naturalne jest, że sytuacja rozstania jest trudna dla obu stron, ale to dorosły powinien uporządkować swoje uczucia, by móc prowadzić swoje dziecko. To ty musisz odnaleźć w sobie siły, by stać się dla niego w tej sytuacji oparciem.

Wsparcie rodziny

Pozostawienie maluszka w żłobku czy przedszkolu jest niewątpliwie wyzwaniem i zadaniem dla całej rodziny. To ona powinna być wsparciem dla tej osoby, której najtrudniej pogodzić się z rozłąką z dzieckiem. Zamiast wyrzutów i pouczeń, osoba ta powinna usłyszeć zapewnienie o ich obecności, mieć możliwość szczerzej rozmowy. Takiej, która zamiast lekceważenia uczuć i nastroju przygnębienia, da wsparcie i zrozumienie. To zadanie dla mądrego męża, ale także dla babci, dziadka, cioci. Jeśli wsparcia nie możemy uzyskać wśród najbliższych, dobrze jest, by poszukać go wśród znajomych lub u innych rodziców. Otoczenie wyrozumiałością w tym czasie jest szczególnie ważne. Bo – jeżeli ty je otrzymasz, będziesz umiał/a poradzić sobie lepiej ze swymi uczuciami, a tym samym będziesz mógł/a pomóc swojemu dziecku.

SUKCESY W ADAPTACJI:

- > atmosfera bezpieczeństwa i wzajemnego zaufania,
- > poczucie oparcia w rodzicach i świadomość, tego, że jest kochane i zawsze zostanie odebrane z przedszkola,
- > odprowadzanie dziecka do przedszkola bez pośpiechu i w pogodnej atmosferze,
- > umiejętności empatii (rodzice i personel przedszkola),
- > znajomość otoczenia przedszkolnego i poznanie funkcji poszczególnych pomieszczeń,
- > dostosowanie się do organizacji dnia w przedszkolu,
- > dziecięca ciekawość świata - chęć uczestnictwa w zabawie i poznawania nowych rzeczy,
- > znajomość swoich rzeczy (podpisane, oznaczone w sposób znany dziecku),
- > wygodne i łatwe do zakładania części garderoby,
- > przytulanka, kocyk lub inna rzecz, z którą dziecko jest związane i zapewnia mu poczucie bezpieczeństwa.



7 rzeczy, które może zrobić rodzic, by pomóc dziecku w adaptacji przedszkolnej (autor: Magdalena Trzewik)

Nie ma jednego przepisu na adaptację: jedni zarzekają się, że w ich wypadku sprawdziło się odprowadzanie przez tatę, inni, że to kwestia krótkiego rozstania, u jeszcze innych nic nie pomogło i zdecydowali się odłożyć przedszkolną przygodę za rok. Najważniejsze to poszukać takich strategii, które będą najbardziej wspierające dla konkretnego dziecka, z uwzględnieniem potrzeb całej rodziny.

1. Odpowiedni moment

Warto zarezerwować sobie w kalendarzu czas na adaptację tak, żeby nie spieszyć się do pracy, być skupionym na tym, co dzieje się tu i teraz, a nie na tym, gdzie nie zdążę, jeśli dziecko szybko mnie nie puści. Narodziny kolejnego członka rodziny także nie są najlepszą chwilą. Idealnie byłoby, gdyby ten czas był jak najbardziej stabilny i spokojny w pozostałych obszarach życia.

2. Zbudowanie zaufania

Dzieci doskonale czują emocje rodziców, więc warto być spokojnym, skupić się na nawiązaniu relacji z kadrą i upewnieniu się, że jest to miejsce, gdzie moje dziecko będzie bezpieczne. Ten proces mogą wesprzeć wcześniejsze spotkania z nauczycielami oraz dyrektorem i wzajemne doprecyzowanie oczekiwań.



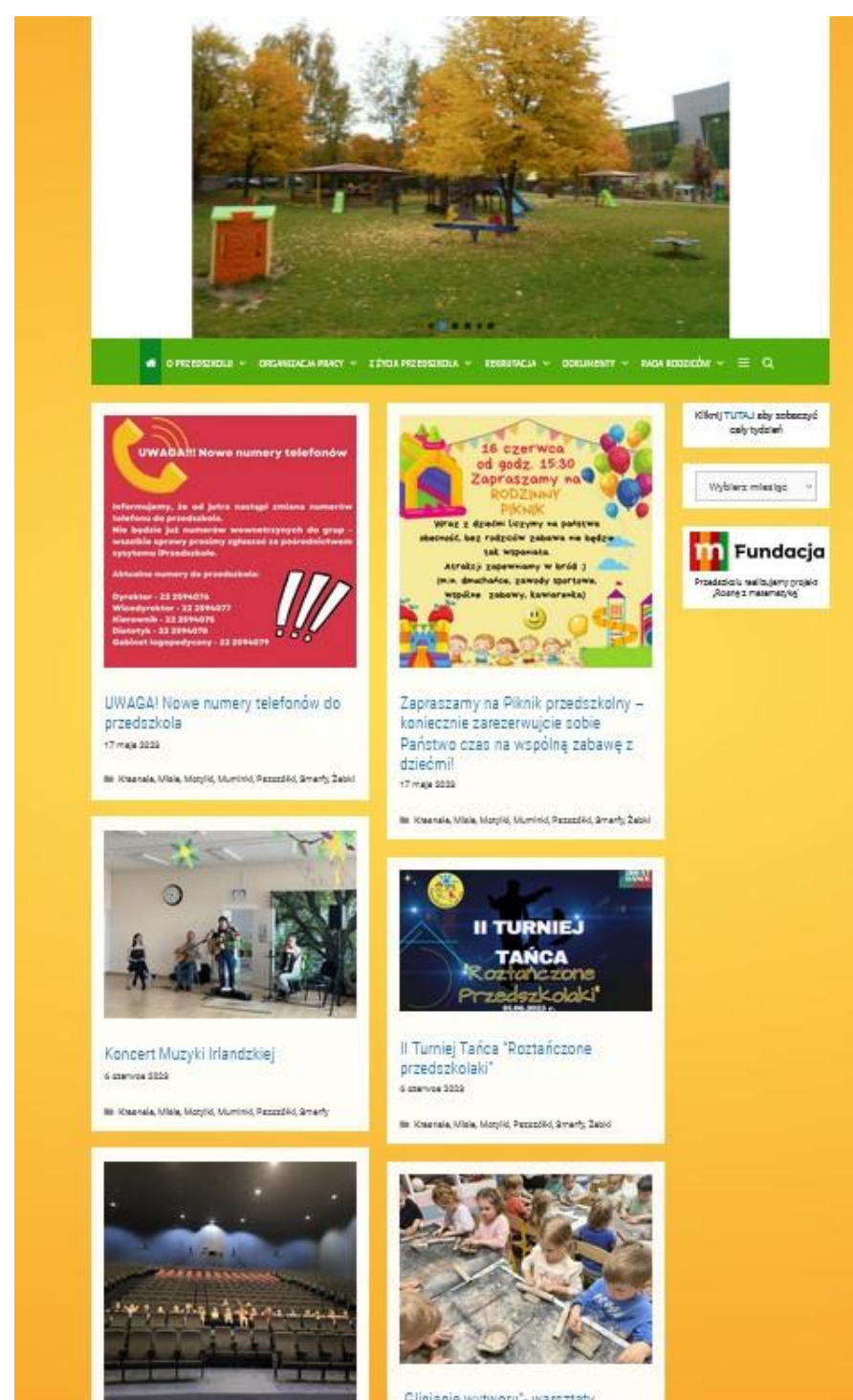
3. Wspólne kompletowanie wyprawki

Warto włączyć dziecko w proces wybierania rzeczy niezbędnych do rozpoczęcia przygody z przedszkolem. Ważne jest też to, w jaki sposób o nim opowiadamy. Dobrze jest unikać

zarówno straszenia, jak i zbyt wielkiej egzaltacji. W przedszkolu będą zdarzały się różne chwile i te bardzo fajne, pełne zabawy z innymi dziećmi, i te trudniejsze, w których, np. pojawią się konflikty. Zostawmy dziecku przestrzeń na przeżywanie różnych emocji i nie budujmy w nim zbyt wielu nierealnych oczekiwań.

4. Oglądanie zdjęć/zwiedzanie placówki

Im więcej dziecko będzie wiedziało o nowym miejscu, tym jego lęk będzie mniejszy. Nasze przedszkole ma stronę internetową, gdzie można podejrzeć codzienne życie placówki.



<https://p50.ursynow.warszawa.pl/>

6. Rozstanie zainicjowane przez rodzica

Częstą pokusą rodziców jest pytanie malucha „czy już mogę wyjść?”. Jest to jednak decyzja, która powinna wyjść od rodzica, oczywiście przy wzięciu pod uwagę kondycji i stanu emocjonalnego dziecka. Pozostawienie jej po stronie malucha jest dla niego zbyt dużą odpowiedzialnością, którą w tym wieku jeszcze nie powinniśmy go obarczać.

POŻEGNANIE Z DZIECKIEM – JAK POMÓC SOBIE I DZIECKU?	
KRÓTKIE POŻEGNANIE	
CO POMAGA	CO UTRUDNIA
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Nie poganiaj dziecka ✓ Pożegnaj je jeden raz ✓ Rozmowę z dzieckiem przeprowadź w domu ✓ Szybko opuść salę 	<ul style="list-style-type: none"> * Kilukrotne żegnanie dziecka * Długie rozmowy przed salą * Stanie w drzwiach i obserwowanie dziecka
RUTYNA	
CO POMAGA	CO UTRUDNIA
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Umów się z dzieckiem na sposób pożegnania i stonuj go, np. „buziak, przytulac, piąteczka i idziesz do pani” ✓ Rutyna pozwala dziecku powoli nabierać kontroli nad sytuacją, a rodzicowi kontroli nad czasem potrzebnym na pożegnanie 	<ul style="list-style-type: none"> * Chaos i pośpiech, który rodzi się, gdy rodzic nagle urywa pożegnanie z dzieckiem, spiesząc się np. do pracy
POZYTYWNE KOMUNIKATY	
CO POMAGA	CO UTRUDNIA
<ul style="list-style-type: none"> ✓ 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 	<ul style="list-style-type: none"> * Słowa współczucia: „Przykro mi, ale muszę iść” - to sugeruje, że dziecko znajduje się w przedszkolu za karę * Przepraszanie: „Przepraszam, ale musisz tu zostać” - to sugeruje, że przedszkole jest czymś nieprzyjemnym * Poczucie: „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	CO UTRUDNIA
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Szczerość ze strony rodzica ✓ Dotrzymywanie obietnic, np. „Przyjdę zaraz po twoim obiadku”, „Dzisiaj po przedszkolu pojedziemy razem na plac zabaw”, itp. 	<ul style="list-style-type: none"> * 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 * Nie dotrzymywanie umów zawartych z dzieckiem: „Po przedszkolu odbierze cię mama”, „Będę zaraz po leżakowaniu”
CIERPLIWOŚĆ I WRAZLIWOŚĆ	
CO POMAGA	CO UTRUDNIA
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Dużo czasu spędzanego z dzieckiem ✓ Spokój rodzica, czułość i ciepłe słowa 	<ul style="list-style-type: none"> * Poganianie dziecka * Straszanie: „Jak nie wejdiesz do sali, zabieram twój misia do domu”
WEJŚCIE DO SALI NA WŁASNYCH NOGACH	
CO POMAGA	CO UTRUDNIA
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Dziecko przyprowadzone na własnych nogach 	<ul style="list-style-type: none"> * Dziecko na rękach rodzica, które trzeba zrywać z rąk mamy
ZAUFANIE	
<p>Wiemy, że powierzają nam Państwo swój najcenniejszy skarb. Będziemy się o niego troszczyć!</p> <p style="text-align: right;"><small>http://panimonia.pl</small></p>	

7. Wspólna zabawa po powrocie do domu

To idealny sposób na odreagowanie przedszkolnych emocji i trudnych sytuacji, a także pokazanie dziecku, że nadal jest dla nas ważne, nawet jeśli w ciągu dnia potrzebujemy trochę czasu osobno. Można ją także wykorzystać, jako okazję do przepracowania niekomfortowych emocji i opracowanie strategii na radzenie sobie z nimi, np. poprzez zabawę w misia, który adaptuje się do przedszkola i jest mu bardzo smutno, że rodzic wychodzi. Bawmy się różnymi konfiguracjami, zmieniajmy role, w końcu jest to jedyny moment, gdy możemy położyć się na podłodze, płakać z rozpaczy i czekać aż miś-nauczyciel nas pocieszy!

To naturalne, że adaptacja do przedszkola może budzić wiele niepokoju w rodzicach. Często jest to pierwszy moment, w którym powierzają oni dziecko opiece innych osób. Jedni mają bardzo dobre wspomnienia z czasów, kiedy sami chodzili do przedszkola, dlatego oddanie tam malucha to dla nich naturalna kolej rzeczy, niektórzy decydują się na ten krok pod wpływem nacisku rodziców, znajomych, a jeszcze inni wybierają ten rodzaj opieki ze względów finansowych.

Niezależnie od motywacji, zbudowanie zaufania do kadry i placówki może być wyzwaniem zarówno dla dziecka, jak i dla rodzica. Przede wszystkim potrzebny jest czas na odnalezienie się w nowej sytuacji. Niektórym wystarczy parę dni, inni potrzebują wiele tygodni – może to być związane z wcześniejszymi doświadczeniami, temperamentem dziecka, rodzajem więzi, a także koniecznością wynikającą np. z wymogów pracodawcy, aby szybko wrócić do pracy. Warto przyjrzeć się uważnie potrzebom wszystkich zaangażowanych i zamiast na tempo, postawić na jakość procesu adaptacyjnego.

Pani Monia

JAK POMÓŻE RODZIC? BEZPIECZEŃSTWO

- * PRZYGOTUJ DZIECKO - ODWIEDZAJCIE OKOLICE PRZEDSZKOLA, MÓWCIE O ZABAWACH, JAKIE TAM CZEKAJĄ
- * BUDUJ POZYTYWNE EMOCJE, ZAMIAST "NIE BÓJ SIĘ, BĘDZIE DOBRZE", POWIEDZ "CZEKA CIĘ WSPANIAŁA ZABAWA!"
- * DAJ CZAS NA SPOKOJNE UBRANIE SIĘ, POŻEGNANIE

Pani Monia

JAK POMÓŻE RODZIC? ZROZUMIENIE

- * BUDUJ RUTYNĘ: TEN SAM SPOSÓB POŻEGNANIA, USTALONY CZAS ODEBRANIA DZIECKA (NP. PO ZUPIE)
- * NIE KŁAM ("IDĘ DO AUTA I ZARAZ WRACAM", NIE WYMYKAJ SIĘ NIEZAUWAŻONY - TO POTĘGUJE NIEPEWNOŚĆ DZIECKA
- * DAJ DZIECKU KAWAŁEK DOMU: MISIA, ULUBIONĄ ZABAWKĘ
- * "MAŁE KROCZKI" - STOPONIOWO WYDŁUŻAJ CZAS DZIECKA W PRZEDSZKOLU



8 książek, które pomogą w adaptacji przedszkolnej

(Książki wybrała i opisała Katarzyna Krzysztofik z Księgarni Natuli <https://dziecisawazne.pl/8-ksiazek-ktore-pomagaja-dzieciom-w-adaptacji-przedszkolnej/>)

Wojtuś ma 3 lata. Pewnego dnia mama mówi mu, że pojadą do sklepu po nowy samolot. Zamiast tego zawozi go do przedszkola. W szatni płaczącego chłopca odbiera pani. Zalecenia: nie przeciągać pożegnania, nie wahać się, zostawić dziecko i wyjść. Płacze? „Wszystkie dzieci płaczą, w końcu się przyzwyczają”. Wojtuś płacze tak przez rok. Początki przedszkola pamięta do dziś...

Tak wyglądał pierwszy wrzesień dla większości przedszkolaków z naszego pokolenia. Nasi rodzice wierzyli, że receptą na przedszkolne trudności jest KONSEKWENCJA, a brak reakcji na płacz sprawi, że dziecko samo w końcu przyzwyczają się do nowej rzeczywistości. My mamy inny sposób – ADAPTACJA. Staramy się wspierać, rozumieć i pomóc w odnalezieniu się w nowym środowisku. Nasze dzieci w przedszkolną rzeczywistość chcemy wprowadzić uważnie i delikatnie, małymi krokami. Wśród narzędzi, które mamy do dyspozycji są też dobre, mądre książki. Oto kilka najciekawszych, którymi warto wspomóc ten proces.



1. Feluś i Gucio idą do przedszkola

Feluś, tak jak Wojtuś ma 3 lata, ale jego przedszkolne początki wyglądają zupełnie inaczej. Rodzice przygotowują go do zmian,

razem wybierają przedszkolną wyprawkę i odpowiadają na wszystkie najważniejsze pytania synka. Co się robi w przedszkolu? Jak wygląda dzień w tym miejscu? Jak zapoznać się z innymi dziećmi? A co, jeśli zatęskni się za rodzicami? Razem z Felusiem z tematem przedszkola oswoją się pluszak Gucio, no i oczywiście mali czytelnicy.

Książka jest optymistyczna i pogodna, pozytywnie nastawia dzieci i rodziców, wprowadzając nastrój radosnego oczekiwania. Jeśli lubicie Pucia, spodobać Wam się ilustracje, utrzymane w podobnym stylu. Na dużych, bajkowych obrazkach dzieci mogą zapoznać się z przedszkolną salą i szatnią, zobaczą, jak wygląda leżakowanie, wspólne czytanie, zajęcia plastyczne a nawet przedszkolne święta i przedstawienia.



2. Dusia i Psinek-Świnek. Pierwszy dzień w przedszkolu

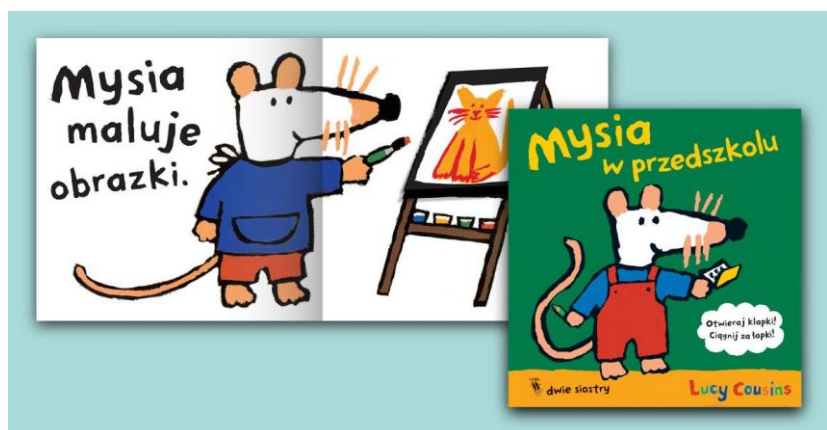


Magdalena Felicja zwana Dusią właśnie rozpoczyna przedszkole. Z tej okazji mama ma dla niej prezent – własnoręcznie uszytego pluszaka. I tak Dusia razem z pluszowym Psinkiem-Świnkiem przekracza drzwi przedszkola.

Ta ciepła i zabawna książka pokazuje dzieciom, czego mogą się spodziewać w najbliższym czasie. Owszem, pojawią się trudności: rozstanie z rodzicami, nowe środowisko, pierwsze konflikty. Przyjdzie też zmierzyć się z trudnymi emocjami: strachem, złością, wstydem. Ale przede wszystkim będą nowi znajomi i nowe przygody. Poza tym książka opisuje przedszkolną codzienność z małymi elementami magii (przygody, które w bajkowym świecie przeżywa Psinek, dopełniają historię). A wszystko napisane lekko i z humorem.

Książka sprawdzi się doskonale, jako pretekst do rozmowy o przedszkolnych wyzwaniach i własnych strategiach radzenia sobie z nimi. Może też zachęci do wyboru pluszowego towarzysza, który będzie dodawał dziecku otuchy?

3. Mysia w przedszkolu



Jeśli chcecie opowiedzieć o przedszkolu czy żłobku maluchowi, który nie jest jeszcze wyrobionym czytelnikiem i raczej nie wysłucha w skupieniu historii, skorzystajcie z pomocy Mysi. Mysia w przedszkolu dobrze się bawi: maluje, tańczy, karmi rybki i pisze bajkę. A wszystko z naszą pomocą: książeczki o Mysi są interaktywne, a małe rączki wprawiają elementy w ruch. Jeśli zaprzyjaźnicie się z Mysią, uważajcie – ta seria ma ponad 50 tomów i naprawdę wciąga...



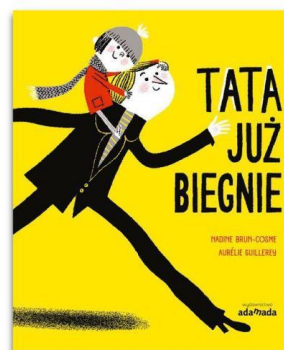
4. Kacper i Emma. Najlepsi przyjaciele

Przed Wami 3 opowiadania. W pierwszym poznajemy Kacpra, który próbuje zasnąć, ale nie może, bo bardzo się boi: jutro pierwszy dzień przedszkola. Co go tam czeka? W drugiej opowieści wkracza Emma, także przedszkolna debiutantka. Trzecie opowiadanie stawia przed dziećmi wyzwanie: muszą poradzić sobie w przedszkolu bez ulubionych przytulank.

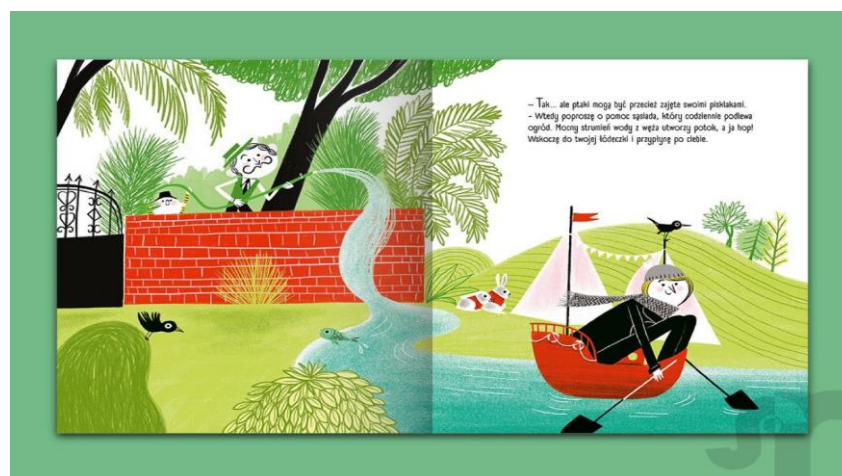


Kacpra i Emmę znają wszystkie dzieciaki w Norwegii. Seria doczekała się nawet ekranizacji. Doskonale, że ta książka w najlepszym skandynawskim stylu trafiła też do nas. Krótkie opowiadania dokładnie opisują przedszkolną rzeczywistość, ale jej nie idealizują. Bez lukru przedstawiają dziecięce lęki i emocje. A na każdy problem przynoszą dobre rozwiązanie. Piękne, żywe ilustracje i prosty, ciepły język sprawiają, że czytana przez rodziców książka zainteresuje nawet żłobkowiczów.

5. Tata już biegnie



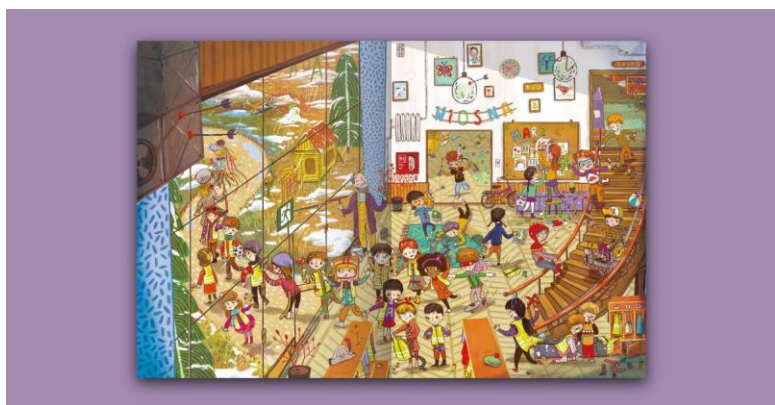
Mateusz i jego tata żegnają się pod drzwiami przedszkola. Tata przyjedzie po południu. Ale jego samochód jest stary i ledwo zipie, co będzie, jeśli się zepsuje? Tata wymyśla kolejne sposoby: może przyjedzie traktorem sąsiada, a może przypłynie łodzią. Wsiądzie na pluszowego misia albo może na smoka... Choćby nie wiem co, tata na pewno wróci po swojego synka. Niewiele tekstu i świetne ilustracje: książka idealna, by wśród śmiechu porozmawiać o przedszkolnych lękach, a zwłaszcza tych związanych z rozstaniem z rodzicami.



6. Rok w przedszkolu



Seria „Rok W” to już klasyka w dziecięcych bibliotekach. Do zanego grona dołączył „Rok w przedszkolu”. Na początku poznajemy dzieciaki ze Słonecznego Przedszkola. Każde inne: jest tu fanka księżniczek cała w tiulach i łobuziara z procą, jest chłopiec na wózku i mały Aleks, który w przedszkolu czuje się jeszcze niepewnie. Na kolejnych 12 stronach będziemy śledzić przedszkolaki miesiąc po miesiącu i podpatrywać przedszkolne zwyczaje. Poręczna, kartonowa, pełna żywych, tętniących kolorami ilustracji – to nasz typ na ulubioną książkę przedszkolnego debiutanta. Ciężko nie polubić Słonecznego Przedszkola.

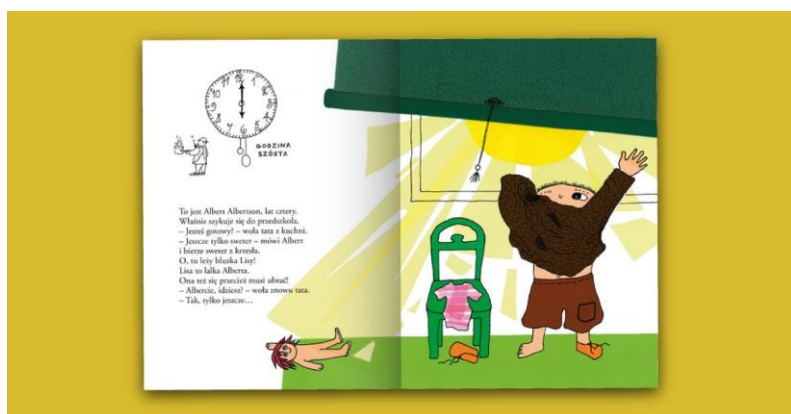


7. Pospiesz się, Albertcie



Tutaj mamy coś na oswojenie trudnych poranków. Znany i lubiany czterolatek, Albert Albertsson, jak co rano wstaje i zbiera się do przedszkola. I jak co rano ma milion ważnych spraw do załatwienia. Nagle naprawienie popsutego samochodzika staje się sprawą najwyższej wagi. Znacie to? Tata Alberta powoli traci cierpliwość...

Albert jest ulubieńcem przedszkolaków i ich rodziców nie od dziś. A ta część serii jego przygód daje pretekst do przyjrzenia się porannym rytuałom. I to zarówno z perspektywy rodzica, jak i dziecka. Co jest dla nas ważne? Skąd nagle ta złość i ten pośpiech? Warto pośmiać się z Albertem, a potem spojrzeć na własne podwórko. A nuż coś uda się zmienić?



8. Tomek mały jest nieśmiały

Na koniec coś dla tych, których w przedszkolu najbardziej przeraża konieczność interakcji z innymi dziećmi. Jak mam z nimi rozmawiać? A jeśli mnie nie polubią? A jeśli mnie wyśmieją? A jeśli nie znajdę przyjaciela?

Tomek – mała żyrafa, ma właśnie takie obawy. Najbardziej na świecie boi się występować publicznie. A tu zbliża się dzień „Pokaż i Opowiedz!” i Tomek nie będzie miał innego wyjścia, niż zmierzyć się ze swoim lękiem.

Ta książka pokaże wszystkim, którzy boją się puścić rękę mamy i zrobić krok w kierunku grupy, że warto spróbować. Stawienie czoła własnym obawom nie jest łatwe, ale znalezienie kolegów, koleżanek, a może nawet przyjaciela wynagradza wszystko. I to jest właśnie największy przedszkolny skarb.

Zapraszamy również do lektury wspaniałego opowiadania p. Moniki Sobkowiak

<https://panimonia.pl>

Opowiadanie 2 z serii Cześć, jestem Franek!

Gdy Franek był Niuniusiem

Przeczytaj tę bajkę, by pomóc dzieciom oswoić lęk związany z pierwszym dniem w przedszkolu

Cześć, jestem Franek!

Mam już sześć lat i chodzę do przedszkola blisko mojego domu. Kiedy byłem mały, mama i tata wymyślali coraz dziwniejsze wersje mojego imienia. Nazywali mnie Frankiem, Franeczkiem, Franiusiem i ... Niuniusiem. I wiecie co? Niuniusia lubiłem najbardziej!

A Ciebie jak nazywają najbliżsi?

Po tej małej rozgrzewce, jesteś gotowy na moją historię.



Otóż...

Gdy miałem prawie trzy latka, nie dosięgałem jeszcze włącznika od światła, a rodzice nazywali mnie Niuniusiem. Ale to już wiesz! Każdy dzień spędzałem z mamą. Chodziliśmy razem na plac zabaw, gotowaliśmy obiady, robiliśmy zakupy. Czasem wybieraliśmy się na spacer nad rzekę, czasem puszczałem latawcę na górze za domem. Bywaliśmy w kinie, bibliotece, na działce u sąsiadki. Tak wyglądał każdy dzień.

Gdy budziłem się rano - czekała na mnie mama.

Gdy chciałem iść na spacer - mama zabierała mnie na spacer.

Gdy byłem zmęczony - mama zapraszała mnie do domu.

Gdy byłem głodny - robiłem obiad, z mamą, oczywiście.

Gdy był bałagan - sprzątałem go razem z mamą.

Gdy się przestraszyłem psa - szedłem do mamy.

Gdy tata wracał z pracy, dołączał się do nas we wszystkim!

Tata pomagał mi w kąpieli, a gdy byłem gotowy i szedłem spać, wiecie kto tulił mnie to snu?

Mama.

W gorący poniedziałkowy poranek mama oznajmiła, że będę chodził do przedszkola.

- Po co? - zapytałem.

- Czekają tam na ciebie nowi koledzy, Niuniusiu! - odpowiedziała mama.

- Ale ja już mam kolegów, zapomniałaś? Przecież jest Lucek i Marysia.

- Tam poznasz nowych kolegów!

- Nie trzeba. Już mi wystarczy.

- A wiesz ile tam jest zabawek? - zapytała mama z przejęciem.

- Ogromnie dużo!

- Ja mam dużo zabawek, mamo.

- Tamte są inne! - przekonywała.

- Ja lubię swoje, dziękuję.

Mama nie pytała już o nic więcej. Od czasu do czasu pokazywała mi przedszkole w czasie spaceru, czasami szliśmy na przedszkolny, zupełnie nowy plac. Byłem tam zawsze z mamą - było bardzo miło.

A pewnego dnia, stało się coś, czego się nie spodziewałem. Mama przyprowadziła mnie do przedszkola, kazała ściągnąć buty i ubrać kapcie. Pokazała też moją szafkę oznaczoną naklejką Tygrysiem. Zaprowadziła mnie do sali, gdzie czekała na mnie obca, ale uśmiechnięta pani.

- Dzień dobry, jak masz na imię?

Nie odpowiedziałem. Mama mówiła, że nie wolno rozmawiać z nieznajomymi.

- To jest Franek - odpowiedziała za mnie mama. Dziwne, nie wiem dlaczego.

- Franiu, zapraszam cię do nas, właśnie sprawdzamy, co chowa się w szafkach.

„Ekstra” - pomyślałem. Chwyciłem mamę za rękę i już chciałem ruszać do zabawy, gdy nagle okazało się, że mama nie planuje iść ze mną.

- Idę do pracy, synku! Przyjdę po ciebie szybciej! - powiedziała łagodnym głosem i mocno mnie przytuliła. - No, to pa! - powiedziała raz jeszcze, ale ja nie przestawałem się przytulać.

„Mama gdzieś idzie? Beze mnie?! Przecież zawsze chodziliśmy razem!”

- Pójdę z tobą do tej pracy. - powiedziałem po chwili namysłu.

- Tam chodzą dorośli, jesteś jeszcze za mały.

- Jestem duży!

- Ale jeszcze nie tak duży jak ja. Wrócę po pracy, a ty baw się dobrze! - powiedziała i bardzo szybko wyszła.

Nie zdążyłem dogonić mamy. Płakałem, bo nie wiedziałem czemu tak nagle sobie poszła i zostawiła mnie SAMEGO w przedszkolu. Przecież zawsze była wszędzie ze mną.

Kilka osób też płakało. Byłoby mi bardzo smutno. Siadłem w kącie w sali i płakałem, a jakaś pani wycierała mi raz mokre oczy, a raz nos. Bałem się jej trochę - zawsze to mama wycierała mi nos.

Kiedy tak płakałem, wszyscy usiedli w kole, razem z tą panią, która wycierała mi nos i zaczęli się komuś przyglądać. Poszedłem do nich.

- To, moi drodzy - powiedziała pani - jest Bartek. - W kole siedział z nami jakiś duży chłopak i machał ręką. - Bartek chodzi do przedszkola już trzeci rok i chciał wam coś pokazać.

Bartek wstał i przyciągnął na środek koła wielkie pudło.

- To moje ulubione klocki. Kiedyś, jak byłem taki mały jak wy, jak chciało mi się płakać, to szedłem poukładać klocki. To świetna zabawa.

- A to, moi drodzy, jest Kasia. - Odezwała się znów pani, a siedząca z nami w kole wysoka dziewczynka pomachała do nas i uśmiechnęła się.

- Ja płakałam jak szalona! - zaśmiała się. - Ale kiedy byłam pierwszy dzień w przedszkolu, znalazłam w szafce TO. -

Pokazała deskę, do której było przymocowane pudełko. - Czy wiecie, co to jest?

Nikt nie wiedział. Ciekawe, ja też nie.

- To przybijanka! - odpowiedziała Kasia i otworzyła szufladkę, w której czekał młotek, kolorowe kształty i małe pinezki. Po chwili zaczęła je przybijać, jeden za drugim. - Fajne, prawda? Kilka osób pokiwało głową.

A ja jestem Krzys! - zawołał kolejny wysoki chłopiec i pomachał do nas. - Też chodzę do starszaków i też kiedyś było mi smutno jak przyszedłem do przedszkola. Ale odkryłem sekretne pudło. Mogę je Wam pokazać, jeśli chcecie. Pokazać Wam?

- Tak! - odpowiedzieliśmy. Bardzo chciałem zobaczyć, co kryje Sekretne Pudło.

Okazało się, że było w nim całe mnóstwo torów i pociągów. „Wspaniale! Uwielbiam pociagi. Ciekawe czy będę mógł się nimi pobawić?” - pomyślałem.

Przedstawiła nam się jeszcze Aurelka, która najbardziej lubi rysowanie i Wojtek, który układa puzzle najszybciej ze wszystkich chłopaków. Wszyscy witali nas z uśmiechem.

- Będę się bawił na małym dywanie klockami! - zawołał Bartek.

- Ja rozkładam kredki i kartki na stoliczku - zawołała Aurelka.

- Ja puzzle tutaj - powiedział Wojtek i wskazał na mały stoliczek w rogu sali.

- A ja wezmę przybijankę do niebieskiego stolika - oznajmiła Kasia.

- To ja rozłożę pociagi na dużym dywanie - powiedział Krzys i wysypał wagoniki i tory na wprost mnie.

„Hura! Uwielbiam pociagi. Ciekawe, kiedy w końcu będę mógł się nimi pobawić?” - zastanawiałem się.

- A teraz, kochani, zapraszam Was do zabawy! - powiedziała pani.

Rozejrzałem się w wokół. „Czy już teraz mogę pobawić się pociągami?” - myślałem gorączkowo, ale bałem się zapytać.

- Hej, chcesz się ze mną pobawić? - zapytał mnie starszy kolega i wskazał pociagi.

- Tak! - odpowiedziałem i zaczęliśmy budowę torów.

Kilka osób rysowało, układało puzzle i klocki. W sali było słychać dźwięk przybijania. „Muszę ją kiedyś wypróbować!” - postanowiłem.

Po zabawie zjadłem zupę. Niedługo później byłem już tak zmęczony, że ucieszyło mnie to, że będziemy mogli się przespać na małych łóżeczkach. Są takie zabawne!

Wiecie co się stało, gdy się obudziłem?

Czekała na mnie mama.

Zdziwiłem się. Nie zdążyłem nawet wypróbować przybijanki!

- Mama! - zawołałem i pobiegłem do niej jak najszybciej.

Następnego dnia też było mi trochę smutno, gdy zegnałem mamę, ale płakałem tylko chwilę. Później poszedłem odnaleźć przybijankę. Kiedy się bawi, smutki uciekają! Naprawdę!

Tamtego dnia w przedszkolu dowiedziałem się, co to jest przybijanka i po raz pierwszy spałem na śmiesznym, małym łóżeczku. Nauczyłem się, że przedszkole wcale nie jest straszne i że bez mamy też można się dobrze bawić.

No to co? Czas na zabawę!

Dlaczego warto wziąć udział w spotkaniach adaptacyjnych?



Nasze przedszkole od lat organizuje dla nowych przedszkolaków specjalne dni adaptacyjne. Staramy się zorganizować je tak, aby rodzice z maluchami mogli uczestniczyć w zajęciach, kiedy w przedszkolu nie ma dzieci ze starszych grup. Wielu rodziców zastanawia się nad tym, czy udział w takich zajęciach ma sens...

Budowanie bezpieczeństwa

Warto skorzystać z proponowanych spotkań. Im lepiej dziecko zapozna się z nowym otoczeniem, tym bezpieczniej się w nim poczuje. Z doświadczenia wiemy, że jeśli dziecko spędzi trochę czasu w przedszkolu w czasie zajęć adaptacyjnych, to łatwiej mu później pójść do placówki już samo – bez Mamy lub Taty. Jest lepiej przygotowane do zmian, które już za chwilę w jego życiu nastąpią. Ma więcej „materiału” do przemyślenia i omawiania z rodzicami w czasie przygotowywania się do tak ważnego kroku życiowego. Te pierwsze chwile w przedszkolu spędzone w atmosferze bezpieczeństwa mają ogromne znaczenie. Dlatego – jeśli tylko Państwo możecie – przyjdźcie z dziećmi. Nawet

najukochańsza babcia i najmilsza opiekunka nie wprowadzi dziecka tak dobrze w progi przedszkola, jak Wy.



W wypracowanej przez nas formule spotkań adaptacyjnych wygląda to tak, że rodzice przyprowadzają dziecko na zajęcia adaptacyjne i razem z nim w nich uczestniczą. Maluch na poznanie otoczenia potrzebuje dużo więcej czasu niż rodzice, potrzebuje też poczucia wsparcia i zrozumienia. Podczas dni adaptacyjnych warto dostosować się do oczekiwań dziecka i bacznie je obserwować, by w tym okresie dać mu wsparcie w obszarach, w których jest mu nadal trudno, zrozumieć różnice pomiędzy domem i przedszkolem. I to nie tylko w czasie pobytu w przedszkolu, ale przez cały ten czas, który poprzedza samodzielne pójście do przedszkola.

Skąd poczucie lęku? Placz i niechęć do przedszkola?

Czyli pierwsze dni w przedszkolu oczami przestraszonego malucha...

Pojawienie się w przedszkolu jest pierwszym, ważnym sprawdzianem samodzielności i sprawności. W swoim dotychczasowym życiu dziecko rozwijało się w sposób dosyć spontaniczny i niekierowany. Wraz z przyjściem do przedszkola dziecko musi podporządkować się pewnym nowym regułom, z którymi wcześniej nie miało styczności i których nie uważa za swoje. Nie należy przez to rozumieć, że wcześniej dziecko nie rozwijało się w oparciu o żadne reguły, ale raczej, że zasady obecne wcześniej w życiu dziecka były naturalnie przyjęte przez fakt pozostawiania w rodzinie i mogły być bardziej elastycznie dostosowywane do potrzeb dziecka.

Często, choć nie zawsze, dziecko 3 - letnie ma problem w słownym porozumiewaniu się, zwłaszcza z obcymi. W domu pozostali domownicy znakomicie rozumieją jego gesty, mimikę i inne zachowania. W nowym środowisku dziecko czuje, że dorośli i inne dzieci nie orientują się w tym, co chce przekazać.

Trzylatki słabo orientują się w przestrzeni, a jeszcze gorzej w czasie. Przedszkole to nowe miejsce, gdzie maluch musi

przebywać długo, a nawet bardzo długo. Odczuwany lęk skutecznie blokuje chęć poznawania nowego miejsca i nowych rzeczy. Dlatego trzylatek nie zwraca uwagi na to, co znajduje się wokół niego. Cały jest skoncentrowany na tym, aby jakoś opanować swe emocje. Ponieważ nie interesuje się otoczeniem, jest ono przez długi czas dla niego nowe, obce, a co z tym związane - niezrozumiałe. Poznawanie przestrzeni dokonuje się za pomocą wielu zmysłów i koordynacji między nimi. Dziecko uczy się jej dzięki stopniowemu osiągnięciu poczucia stałości otaczających je obiektów w najbliższym środowisku. U maluszków przekraczających po raz pierwszy progi przedszkola sfera emocjonalna ma pierwsze znaczenie w procesie adaptacyjnym. Dziecko wkracza do przedszkola niosąc bagaż lęku przed rozstaniem z ukochanymi bliskimi. Dziecko nie uświadamia sobie, że pobyt w przedszkolu to decyzja nieodwracalna. Długie pożegnania wzbudzają złudną nadzieję, że mama zabierze je ze sobą. Maluszek przez pierwsze dni pobytu w przedszkolu może być zupełnie zdezorientowany. Nie wie, z kim ma nawiązać bliższy kontakt, kto będzie dbał o realizację jego potrzeb. Napięcie emocjonalne wywołane utratą bezpieczeństwa zaburza czynności poznawcze, obniża sprawność motoryczną i nie sprzyja działaniu odruchów orientacyjnych i badawczych.

Małe dzieci bardzo słabo rozumieją następstwo wydarzeń. Trzylatki wyjątkowo często i długo rozpaczają, gdy muszą w przedszkolu jeść, czasem też spać. Są to bowiem sytuacje domowe, w czasie których rodzice szczególnie zajmują się dziećmi, a inaczej jest przecież w przedszkolu.



Sytuację małego przedszkolaka pogarsza to, że w zakresie samoobsługi jest ono zdany na dorosłego. Nie potrafi skorzystać z obcej łazienki, nie umie się rozebrać, ani podciągnąć bielizny. Jest to niemały problem, gdyż wystraszony maluch słabo kontroluje trzymanie moczu.

Dodatkowo najprawdopodobniej to w przedszkolu dziecko po raz pierwszy spotyka się z sytuacją kierunkowych wymagań. Wcześniej w warunkach domowych rodzice byli szczęśliwi, gdy dziecko czegoś się samo nauczyło. W przedszkolu w inny sposób jest rozbudowany system oczekiwań. Kierkuje się jego naukę oraz wychowanie i nastawia się na osiągnięcie pewnego rezultatu.

Dziecko pojawiając się w grupie, nieopartej na miłości i koncentracji na nim samym, zmuszone jest poddać się regułom, przystosować się do norm społecznych, uwzględnić zakazy i nakazy, z którymi nie miało wcześniej do czynienia.

Do tego poszerza się właśnie liczba osób znaczących dla dziecka. Oprócz rodziców, dziadków i innych dochodzą jeszcze wychowawczynie przedszkola. Nie jest już tak proste poukładanie i zhierarchizowanie sobie tych osób.

Oprócz zwiększającej się ilości dorosłych w życiu dziecka - obok wychowawców dziecko zaczyna mieć częsty kontakt z rodzicami innych dzieci, zwiększa się też ilość rówieśników i innych dzieci, z którymi codziennie przebywa. Maleje, zatem ilość czasu, w którym dziecko przejawia swoją aktywność w interakcji z dorosłym, a wzrasta w interakcji z innymi dziećmi. Maleje tym samym wpływ dorosłych na zachowanie dziecka i dziecko staje się coraz bardziej samodzielne.



Przedszkole – jego pozytywne strony...

Spoglądając na sprawę z innej strony pobyt w przedszkolu stwarza dzieciom nowe możliwości poznawcze, odkrywa świat, jakiego maluch nie znał i stwarza możliwość poznania i doświadczenia go i co najważniejsze wbudowania we własny światopogląd. Dziecko, które po raz pierwszy pojawia się w przedszkolu staje oko w oko z dużą ilością bodźców edukacyjnych, być może czasami przerastających jego możliwości. Wszystko to sprawia, że dziecko doskonali swoje możliwości poznawcze, społeczne i emocjonalne. Z przypadkowości spostrzeżeń i nauki dziecko zmierza ku celowej obserwacji.

Zabawa cały czas pozostaje główną formą działalności dziecka. Umożliwia to dziecku dość łatwe przystosowanie się do nowej sytuacji i stanie się integralną częścią przedszkola.

Mamo, Tato idę do Przedszkola

W miarę osvajania się z rzeczywistością przedszkolną, dziecko **nabierze zaufania** do nowego miejsca, nauczycieli i dzieci. Z naszej strony konieczna jest **konsekwencja działania** idąca w parze z umiejętnością **sluchania dziecięcych uczuć**.

TO MY RODZICE
musimy pamiętać o tym, że dziecko:

- W Przedszkolu zdobędzie wiele **sprawności i umiejętności**
- Nabierze **odwagi i wiary** we własne możliwości
- Nauczy się **współpracy** z rówieśnikami
- W sposób **wszechstronny** zostanie **przygotowane** do pójścia do szkoły

Ważne jest, by dziecka nic w przedszkolu **nie zaskoczyło** - niech dowie się od Was **jak najwięcej!** Dziecko, jeśli będzie rozumieć, dlaczego chodzi do przedszkola, na pewno to **zaakceptuje**.

Ponadwszystko.com

Rozpoczynamy przedszkolną przygodę...



Posłanie dziecka do przedszkola to dla wielu rodziców trudny moment. Po radości wynikającej z zobaczenia wyników rekrutacji, pojawiają się wątpliwości i niepokoje, związane z myśleniem o tym, jak maluch poradzi sobie w nowym miejscu, wśród nieznanymi osobami, z dala od czujnych oczu najbliższych. Z naszych doświadczeń wiemy, iż przygotowania do tego ważnego momentu (siebie i dziecka) warto rozpocząć z wyprzedzeniem. Bo przecież podjęliście już decyzję. Czasem to sytuacja decyduje za nas: pracować trzeba, a dziecko samo w domu nie zostanie. Nie mniej **decyzja** zapadła i maluch został zapisany i przyjęty do wybranego przedszkola! I tutaj warto na samym

początku zająć się swoimi emocjami. Jeśli czujecie Państwo, że to dla Was trudny temat, postarajcie się sobie z nim poradzić zanim zaczniecie przygotowywać dziecko na przedszkolny debiut. Porozmawiajcie z bliskimi, podzielcie się swoimi obawami (macie Państwo do nich prawo) z zaufanymi osobami. I co jest niezmiernie ważne: Trzymaj je (obawy) z dala od dziecka. Pamiętajcie, ono doskonale odbiera Wasz nastrój, dlatego temat przedszkola poruszajcie wtedy, gdy patrzycie już na to pozytywnie. Wiedząc, czego Wasze dziecko będzie potrzebowało w przedszkolu, pozwólcie Państwo, aby uczestniczyło w gromadzeniu wyprawki. Dzięki temu kapcie, worek, kubeczek będą bardziej „jego” niż „przedszkolne”. Uważnie wsłuchujcie się Państwo w emocje dziecka. Nie zaprzeczajcie im. Pomóżcie mu je wyrazić. Gdy widzicie obawę, nie negujcie i nie bagatelizujcie jej. Każdy ma prawo bać się nowości. Zamiast „nie bój się” powiedzcie: „obawiasz się jak to będzie, bo nigdy nie byłeś jeszcze w przedszkolu. Niedługo pójdziemy tam razem i wszystko zobaczysz...” zamiast: „nie bój się, będzie wspaniale”. Gdy w przyszłości pojawi się smutek czy tęsknota, również śmiało je nazywajcie. Adaptacja dziecka do przedszkola trwa około miesiąca. Oczywiście najgorsze jest kilka pierwszych dni. Są dzieci, u których adaptacja przebiega szybciej, niekiedy dłużej. Bądźcie Państwo cierpliwi, starajcie się podejść do wszystkich problemów jak najbardziej spokojnie, by nie budować wokół większego napięcia.

Warto też odwoływać się do pozytywnych doświadczeń dziecka, jeśli takie są: „wiem, że smuciłeś się w przedszkolu, bo tęskniłeś. Ale za chwilę dobrze bawiłeś się z dziećmi, pamiętasz jak ze Stasiem kopaliście w piasku?” Czasem warto też oddzielić uczucia od zachowania, stwierdzając np. „Widzę, że nie masz ochoty iść do przedszkola. Jednak, kiedy ja i mama będziemy w pracy, Ty nie możesz być sam w domu. Rodzice chodzą do pracy, a dzieci do przedszkola”. Rozmawiajcie Państwo z nauczycielką o tym, jak czuło się dziecko w ciągu dnia; rozważcie jej ewentualne wskazówki - **to specjalista-pedagog, Wy zaś jesteście specjalistami - rodzicami.**

WSPÓŁPRACUJMY!

Aby ułatwić dziecku dobry start, warto pamiętać o kilku istotnych kwestiach.

ZANIM ROZPOCZNIE SIĘ ROK SZKOLNY...

Mamo i Tato:

1. Zadbaj o budowanie klimatu akceptacji i pozytywnego nastawienia do przedszkola.

Najważniejszą sprawą, rzutującą znacząco na powodzenie procesu adaptacji jest nastawienie osób dorosłych. Maluszek słuchając rozmów rodziców dotyczących przedszkola buduje swój obraz tego miejsca oraz tego, jak sobie w nim poradzi. Sprzyjające adaptacji jest myślenie, że pójdzie do przedszkola to kolejny etap życia dziecka, w którym będzie ono mieć szansę rozwijać nie tylko swoje umiejętności społeczne oraz samodzielność, ale też pozna wiele ciekawych sposobów poznawania świata i spędzania czasu. To pozwala dziecku zmierzyć się z nowymi wyzwaniami z poczuciem dumy, że już jest przedszkolakiem. Wzmacnia w nim pozytywną energię i ciekawość, cechy będące motorem rozwoju dzieci. Z takim nastawieniem dużo łatwiej odnaleźć się w nowym miejscu.

2. Oswajaj dziecko z przedszkolem.

Można to robić na różne sposoby. Dzieci uwielbiają słuchać, jak to było, gdy ich rodzice byli w dzieci. Być może kiedyś chodzili do przedszkola i przeżywali tam różne przygody. Teraz można je sobie przypominać. Oczywiście opowiadamy tylko te historie, który były pozytywne, albo przynajmniej miały dobre zakończenie! Pomocne jest czytanie dziecku książeczek czy też oglądanie z nim bajek, których akcja toczy się w przedszkolu. Maluch dowiaduje się z nich w naturalny sposób, o obowiązujących tam różnych zwyczajach i zasadach. Potem można bawić się w przedszkole – wykorzystując do tego ulubione maskotki, lalki czy pojazdy. Dobrze jest wcześniej zapoznać dziecko z budynkiem, przedszkolnym placem zabaw, drogą do przedszkola. Nasze przedszkole od lat organizuje dla kandydatów na przedszkolaków specjalne dni adaptacyjne, które pozwalają dziecku (i rodzicom) poznać budynek od środka, obejrzeć sale (z mnóstwem zabawek), łazienki, szatnie oraz poznać się z Paniami.

3. Wdrażaj do samoobsługi.

SAMODZIELNY PRZEDSZKOLAK

Rozwijając samodzielność naszego dziecka wmacniamy i wspieramy:

- Pewność siebie
- Poczucie bezpieczeństwa
- Podstawowe potrzeby:
 - działania
 - samodzielności
 - osiągnięć
- Gromadzenie doświadczeń
- Otwartość na nowe wyzwania
- Motywację do pokonywania trudności

www.ponadwszystko.com

Pierwszy rok pobytu w przedszkolu jest czasem na doskonalenie umiejętności samoobsługowych, jednak ich nauka powinna być wcześniej wprowadzona w domu. Dobrze, gdy przedszkolak je samodzielnie, umie posługiwać się łyżką i widelcem, potrafi umyć ręczki, korzystać z toalety, czy też porządkować zabawki. Ma to znaczenie nie tylko dla organizacji przedszkola, ale przede wszystkim dla samego dziecka. W okresie około 3 roku życia zaczyna ujawniać się potrzeba „bycia takim jak inni”, i takie dopasowanie się do grupy pod względem radzenia sobie z czynnościami samoobsługowymi, ułatwia proces adaptacji.

4. Organizuj kontakty z innymi dziećmi.

Przebywanie w grupie, dla wielu trzylatków jest nowym doświadczeniem, wymagającym umiejętności przystosowania się do gwaru, hałasu, szybko zmieniających się sytuacji oraz obowiązujących reguł, często nieco odmiennych od tych istniejących w domu. Łatwiej jest zaakceptować je dzieciom, które wcześniej miały okazję ćwiczyć takie zachowania jak zapoznanie się, dzielenie się zabawkami, czekanie na swoją kolej, współdziałanie w zabawie. Dlatego warto zadbać, aby kontaktów z innymi dziećmi było jak najwięcej – można zapraszać do domu dzieci znajomych czy sąsiadów oraz rewanżować się rewizytą, regularnie odwiedzać z dziećmi place i sale zabaw.

5. Zorganizuj dzień w sposób zbliżony do planu przedszkola.

W każdym przedszkolu porządek dnia jest ściśle określony: stałe pory posiłków, czas na zabawę, spacer, odpoczynek po obiedzie (leżakowanie lub słuchanie bajek). Łatwiej będzie do tego przyzwyczać się dziecku, które w domu ma podobnie zorganizowany dzień.

6. Przyzwyczajaj dziecko stopniowo do rozłąki.

Rozstania z rodzicami łatwiej akceptują dzieci, które mają w tym zakresie pewien trening. Rozumieją, że zniknięcie rodzica z pola widzenia nie jest na zawsze, a zabawa pod opieką babci czy cioci też sprawia frajdę.

7. Warto już od dnia dzisiejszego:

Dążyć do tego, aby mowa dziecka była zrozumiała dla otoczenia. Zadbać o to, aby pociecha umiała zadawać pytania, poprosić, upomnieć się o coś, sygnalizować swoje potrzeby fizjologiczne.

A GDY NADEJDZIE TEN PIERWSZY DZIEŃ....

- ❖ Pamiętaj o pozytywnym nastawieniu, dobrym humorze. Staraj się nie okazywać dziecku swojego niepokoju.
- ❖ Pozwól na zabranie ulubionej maskotki dla poczucia bezpieczeństwa, jeśli tego potrzebuje.
- ❖ Przypomnij maluchowi, kiedy po niego przyjdiesz (określ czas w sposób konkretny, zrozumiały np. po obiedzie, po podwieczorku).
- ❖ Od pierwszego dnia przyzwyczajaj do rytuału pożegnania, nie przeciągaj rozstania (np. przebranie się – uścisk – całusek i przekazanie nauczycielce).
- ❖ Jeżeli rozstania są trudne, lepiej przez pierwsze dni zaangażować tatę w odprowadzanie dziecka. Mężczyźni częściej mają bardziej zadaniowe, a mniej
- ❖ Jeżeli rozstania są trudne, lepiej przez pierwsze dni zaangażować tatę w odprowadzanie dziecka. Mężczyźni częściej mają bardziej zadaniowe, a mniej emocjonalne podejście do radzenia sobie w takich sytuacjach. Przy odbieraniu malucha z przedszkola możesz, w nagrodę za dzielność, podarować mu jakiś malutki prezent.

**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 niesamowicie 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 :)*



pani@monia.pl

POŻEGNANIE Z DZIECKIEM

BEZ POŚPIECHU, BEZ PRZEDŁUŻANIA

- Daj dziecku czas na spokojne przygotowanie się do wyjścia i rozmowę przed pożegnaniem. Nie poganiaj.
- ◀ Przed salą pożegnaj się z dzieckiem i przekazaj dziecko nauczycielowi. Nie stój w drzwiach, nie przeciągaj tego momentu, nie zaglądamy ukradkiem do sali.

RUTYNA, UMOWY, RYTM

- Wypracuj rytm, np.: trasa do przedszkola, rozmowa, pożegnanie, wejście do sali; odebranie dziecka np. po umówionym posiłku; ulubiona zabawka dziecka.
- ◀ Dotrzymuj umów, odbieraj dziecko o ustalonej porze.



POZYTYWNE KOMUNIKATY

- Uśmiechaj się, miej radosny i pewny głos, życzy dziecku miłej zabawy, dobrego dnia, miłego czasu z kolegami.
- ◀ Nie buduj strachu: "Nie bój się", "Dasz radę", "Poradzisz sobie", "Nie płacz", "Co, boisz się?", "Przykro mi, ale musisz iść do przedszkola" - to buduje przekonanie, że dziecko będzie mierzyć się z czymś przykrym, niemłym.

I W TRAKCIE NASTĘPNYCH TYGODNI...

Jeśli to możliwe, nie zostawiaj dziecka od pierwszych dni na cały dzień w przedszkolu. Zarezerwuj swój czas, po powrocie dziecka do domu, tylko dla niego. Po to by się poprzytulać, posłuchać opowieści jak spędziło dzień, trochę się z nim pobawić. Sprawy domowe mogą chwilę poczekać. Unikaj nadmiernego wypytywania o szczegóły, zwłaszcza w sposób sugerujący trudności („płakałeś?; tęskniłeś za mamusią?; nie byłeś głodny?”). Bardzo ważna jest również dobra współpraca między rodzicami a nauczycielkami, oparta na wzajemnym zaufaniu. Dziecko łatwiej zaakceptuje swoją nową Panią, gdy widzi rodzica w dobrej, otwartej relacji z nią. Sprzyja to również wymianie informacji dotyczących dziecka, dzięki czemu nauczyciel ma możliwość lepszego rozeznania jego potrzeb czy też skuteczniejszego reagowania w sytuacjach trudnych. A to także ma wpływ na prawidłowe funkcjonowanie przedszkolaka w nowej grupie.

Co mogą zrobić rodzice, by pomóc dziecku w adaptacji?

Niezwykle istotne jest by rodzic był przekonany, że podjął właściwą decyzję, że przedszkole to ważne i dobre miejsce dla jego dziecka. By był on otwarty na współpracę z nauczycielem i potrafił mu zaufać. Rodzic może wiele zrobić, by wspierać dziecko w przejściu z domu do przedszkola już na długo przed dniem, w którym dziecko stanie na progu przedszkola:

- ❖ **może nadal rozwijać samodzielność dziecka, wspierać nowe umiejętności przynieszone z przedszkola** (ćwiczyć umiejętności jedzenia łyżką i widelcem, korzystania z toalety, mycia rąk i ubierania się; ćwiczyć umiejętność rozumienia - pytać, opowiadać, czytać książeczki; przyzwyczajając stopniowo do rozstania - pozostawiać pod opieką osoby, którą dziecko zna i lubi oraz wydłużać stopniowo czas rozłąki);
- ❖ **budować przyjazny obraz przedszkola** (przedstawić przedszkole, jako atrakcyjne miejsce, pełne zabawek i kolegów, a pójście do przedszkola, jako awans społeczny - "jesteś duży, radzisz sobie");
- ❖ **budować realny obraz przedszkola** (dziecko musi wiedzieć, że w przedszkolu zostanie samo- bez rodziców, że mogą tam być różne zwyczaje - inne niż w domu);
- ❖ **dać dziecku ulubioną Przytulankę**, która dla niego symbolizuje dom i zapewnia poczucie bezpieczeństwa;
- ❖ **rozmawiać o przedszkolu** (ważne jest, by odpowiadać - nawet sto razy - na pytania dziecka, rozmawiać nie tylko o miłych rzeczach (np. zabawkach), ale też o tym, co budzi niepokój dziecka (np. samodzielne ubieranie, bycie

POŻEGNANIE Z DZIECKIEM

MÓW PRAWDĘ, DOTRZYMUJ UMÓW

- Powiedz: "Wrócę po zupie", "Dziś odbierze cię mama" - dziecko Ci ufa.
- ◀ Nie oszukuj: "Idę do auta i zaraz wrócę", nie uciekaj, gdy dziecko zajmie się zabawą.

BĄDŹ CIERPLIWY I WRAŻLIWY

- Rozmawiaj z dzieckiem, buduj pozytywne nastawienie, dawaj czas, dużo uwagi
- ◀ Nie strasz ("Jak nie wejdiesz do sali - zabieram misia"), nie dawaj kar ani nagród za pójście do przedszkola, za płacz.

WEJŚCIE DO SALI

- O własnych nogach: niech dziecko chwyci nauczyciela za rękę, wejdzie do sali.
- ◀ Nie wnoś dziecka na rękach do sali: zrywanie dziecka z rąk rodzica to nic miłego ani dla dziecka, ani dla rodzica, ani dla nauczyciela.

ZAUFAJ

- Twoje dziecko jest w dobrych rękach!



bez rodziców). Okazywać zainteresowanie tym, co robi w przedszkolu - pytać konkretnie, z kim się bawiło, co jadło, jak ma na imię Pani, co mu się podoba, a co nie);

- ❖ **nie ignorować i lekceważyć uczuć dziecka**, nie porównywać z innymi dziećmi -

Przez pierwsze dni warto nie nadwyręzać wytrzymałości malucha i jeśli sami nie możemy odebrać dziecka wcześniej to warto poprosić o to dziadków, ciocię lub uzgodnić to z innym, zaprzyjaźnionym rodzicem.

Kilka pomysłów na wspólne spędzenie czasu w domu...

Wraz z maluchem możecie wykonać ilustrowany rozkład dnia, w którym zaznaczycie ważne dla malucha momenty. Pobudkę, toaletę poranną, wyjście do przedszkola, śniadanie w przedszkolu, zabawę, spacer, obiad, odpoczynek, podwieczorek i powrót do domu...

To pozwoli malcowi uszeregować sobie strukturę dnia. Odnaleźć się w danym momencie. I choć nie będzie wiedział, która to godzina i o której ma po niego przyjść mama, będzie wiedział, że tuż po obiedzie...



Współpraca przedszkola z rodzicami

Obecnie coraz więcej mówi się o współpracy przedszkola z rodzicami – i słusznie. Placówka jest nie tylko miejscem świadczącym usługi względem rodziców i ich kilkuletnich pociech, zapewniającym opiekę dzienną. Aby proces wychowawczy był efektywny potrzebna jest wzajemna pozytywna relacja między wskazanymi podmiotami, mająca na celu dobro dziecka.

Bez wzajemnej współpracy nie ma szans na osiągnięcie sukcesu zwłaszcza w problematycznych przypadkach. Jak zatem kształtować wzajemne relacje?

Relacje rodzic-nauczyciel

Droga Mamo! Drogi Tato!

1 Września zbliża się **wielkimi krokami**, a Wasze dziecko rozpocznie **niezwykle ważny etap** w swoim życiu. To będzie **wyjątkowa chwila** również dla Was. Pojawi się **wzruszenie, łzy** oraz **stres**. Te wszystkie uczucia są normalne i każdy rodzic je przeżywa.

Pamiętajcie, nie jesteście sami.

Przygotujcie na ten moment **zarówno swoje dzieci jak i siebie**. Rozpoczęcie edukacji przedszkolnej to **bardzo dobra decyzja** i nie pozwólcie, aby wasze dziecko **zauważyło Wasz niepokój**, czy **wahanie**.

Początki są trudne dla Was, Waszych dzieci i dla Nas - nauczycieli. Jednak **pozytywne nastawienie** i **współpraca** zaowocuje uśmiechem na twarzy Waszego dziecka. **Przygotujcie się** na okres adaptacji i **zapoznajcie się** ze wszystkimi wskazówkami. Dobrze przygotowani i świadomi Rodzice to połowa sukcesu, o **drugą połowę** zadbamy **My**.

Trzymamy za was kciuki!

Ponaduszyszko.com

W każdej sytuacji rozmowy przeprowadzane na linii rodzic-nauczyciel powinny być pozbawione nadmiernego zaangażowania emocjonalnego. Co mam na myśli? Zdarza się, że **rodzice** atakują nauczyciela, nawet w błahych sprawach, zwłaszcza wtedy, gdy pojawiają się sytuacje problemowe np. agresja wobec innych rówieśników, dostrzegane przez wychowawcę trudności dziecka. Oto przykłady z naszego doświadczenia, kiedy to najczęściej rodzice przyjmują postawę niezbyt pozytywną wobec wychowawcy:

- „Syn obtarł kolano, gdyż popchnął go kolega i to już drugi raz w tym tygodniu. Dlaczego pani nie zapobiegła upadkowi?”, „Córka podarła spodnie” – w sytuacji, gdy ma się pod opieką 25 maluchów trudno jest zapobiec takim zdarzeniom w 100%. Dzieci są ruchliwe, przewracają się, gubią drobne przedmioty – nic nie jest w stanie tego zmienić.
- „To niemożliwe, moje dziecko w domu się tak nie zachowuje” – a często właśnie tak bywa, że w grupie maluch zmienia się diametralnie. Działa to w dwojaki sposób: w domu jest spokojny i grzeczny, natomiast wśród rówieśników, kolokwialnie mówiąc „wyrastają mu rogi” lub w domu zachowuje się jak huragan, wszędzie go pełno, rozrzuca zabawki, buzia się nie zamyka, a w grupie jest wyciszony, opanowany, posłuszny.
- „W domu nie daję rady, nie mam pomysłów. To pani jest profesjonalistką i powinna pani wiedzieć jak postępować

w takich sytuacjach” – szczególnie w takich okolicznościach potrzebne są wspólne, jednakowo ukierunkowane działania. „Pani kieruje moje dziecko do poradni? Ale przecież nie ma potrzeby, to tylko problemy adaptacyjne” – i tutaj niestety nadal bardzo często okazuje się, że sam wydzźwięk słów „poradnia psychologiczno-pedagogiczna” działa na rodziców bardzo negatywnie, gdyż tak do końca nie zdają sobie oni sprawy, jaka jest funkcja tego rodzaju instytucji.

Wsparcie specjalistów w tak młodym wieku jest dużo bardziej efektywne, niż w późniejszym. Jeżeli teraz nas coś niepokoi, to nie tracimy czasu na zastanawianie się, tylko skorzystajmy z tego, że Państwa dziecko jest w tzw. złotym wieku!

Ze swojej strony zapewniamy, iż wszystkie tematy rozmów podejmowane przez pedagoga mają jeden cel – znalezienie porozumienia i wspólnych propozycji rozwiązań pojawiających się trudności poprzez **współdziałanie**. Obie strony muszą się w **pełni zaangażować**, aby uzyskać pozytywne rezultaty swoich wysiłków.



Przedstawię zatem pięć bardzo znanych zasad, o których nie możemy zapominać w omawianych przeze mnie relacjach:

- **Partnerstwo** – i nauczyciel i rodzic są odpowiedzialni za kształtowanie prawidłowych postaw i równie ważni w całym procesie. Połączone siły dają lepsze rezultaty.
- **Pozytywna motywacja** – trzeba mieć świadomość, iż podejmowane działania służą osiągnięciu wyznaczonego celu, korzystnego dla każdego z uczestników, a szczególnie dla dziecka.
- **Systematyczność** – w myśl zasady: „ziarenko do ziarenka”, trzeba być konsekwentnym i zaangażowanym od początku do końca.
- **Jedność oddziaływań** – cel jest zawsze ten sam, wspólnie ustalony, jasny i dobrze sprecyzowany. Każdy z podmiotów wie, jakie zadania realizować.
- **Przepływ informacji** – bieżące omawianie spraw, postępów, spostrzeżeń.

Uczestnictwo „ponadprogramowe”

Zawsze staramy się angażować rodziców do aktywnego uczestnictwa w życiu przedszkolnym. Mamy nadzieję, że już w tym roku szkolnym koronawirus nam w tym nie przeszkodzi! Nasze propozycje są bardzo różnorodne - nikogo nie dziwi chęć włączenia opiekunów prawnych w proces dydaktyczny poprzez angażowanie w różnorodne uroczystości przedszkolne, akcje tematyczne, takie jak te wymienione poniżej. Oczywiście lista ta jest stale poszerzana, modyfikowana, także zgodnie z Państwa propozycjami i pomysłami.

- ❖ „Cała Polska czyta dzieciom” oraz nasze tradycyjne rodzinne czytanie „Poczytaj mi...” zapraszamy rodziców, by przyszedli w wyznaczonym dniu, odczytali ciekawe opowiadanie czy bajkę – to nie wymaga dużego wysiłku, a Państwa dziecku przynosi ogromną radość i poczucie, że dom i przedszkole to ciągłość.
- ❖ „Mój zawód” – są rodzice, którzy mają bardzo ciekawe z punktu widzenia dzieci zawody. Namawiamy Państwa do tego, abyście przyszedli w stroju służbowym, z rekwizytami i opowiedzieli nieco o swojej pracy. Naprawdę dzieci słuchają z ogromnym zaciekawieniem, a syn czy córka dodatkowo odczuwają dumę, bo to w końcu ich mama lub tata. Ponadto możliwość zobaczenia niektórych przyrządów z bliska jak np. stetoskopu lekarskiego, kasku strażackiego, itd. jest niesamowitą atrakcją.
- ❖ „Zróbmy to razem” – czasem sami rodzice wychodzą z inicjatywą przygotowania warsztatów dla dzieci, to ogromne urozmaicenie np. pieczenie ciastek, tworzenie projektów przestrzennych itp.
- ❖ „Wspólne prace w ogrodzie” – współorganizowane przez rodziców, w naszym przedszkolu staramy się pokazać dzieciom zadziwiający świat przyrody w sposób doświadczalny, możliwości jest bardzo dużo, nawet dla niewprawnych ogrodników
- ❖ „Ogród sensoryczny” – dostrzegając jak ważny dla dziecka jest prawidłowy rozwój i stymulowanie rozwoju integracji sensoryczno – motorycznej organizujemy zabawy temu sprzyjające. Miedzy innymi powstał w naszym ogrodzie „sensoryczny zakątek”, do powstania którego zaangażowani są wszyscy – kadra przedszkolna i rodzice.
- ❖ Różnego rodzaju uroczystości odbywające się przy okazji niektórych świąt, pomoc przy ich organizacji.



- ❖ Pikniki, festyny rodzinne, warsztaty rodzinne (rodzice i dzieci) – to kolejne atrakcje, pojawiające się w ofercie naszego przedszkola.
- ❖ Pomoc w opiece nad dziećmi w czasie wycieczek, współpraca i inicjatywa przy organizacji ciekawych i wartościowych wycieczek.
- ❖ Od 4 lat rocznie z okazji Dnia Dziecka organizujemy z rodzicami występy teatralne dla dzieci. Za każdym razem wszyscy bawili się doskonale!
- ❖ Udział w pracach Rady Grupy oraz Rady Rodziców – pracy jest dużo, ale satysfakcja gwarantowana!

Wypracowanie prawdziwych, pozytywnych relacji wymaga czasu, zrozumienia i zaangażowania. Mam nadzieję, że wszystkim nam się to uda.



Co powinno zabrać dziecko

idące pierwszy raz do przedszkola:

- **Dobry humor**
- **Obuwie** - kapcie antypoślizgowe na białej podeszwie, łatwe do założenia np. na rzepy - podpisane imieniem i nazwiskiem.
- **Pościel na leżakowanie** - koc obleczony w poszewkę, podpisane imieniem i nazwiskiem (wymiary 140 – 160/200cm) lub śpiwór. Wszystko zapakowane w duży worek.
- **Piżamkę** podpisaną imieniem i nazwiskiem.
- **Strój gimnastyczny** w worku tekstylnym, podpisany imieniem i nazwiskiem (uwaga zbyt długie sznurki worków prosimy od razu skrócić, ponieważ dzieci się w nie zaplątują, zanim dojdą z workiem do swojego krzesła ☐)
- **Dodatkowe ubrania na zmianę** podpisane imieniem i nazwiskiem w woreczku.
- **Chusteczki higieniczne** w dużym pudełku.
- **Chusteczki nawilżane** (duże opakowanie).

Jak ubrać dziecko do przedszkola?

Strój przedszkolaka



MAMO, TATO PAMIĘTAJ
taki sam zestaw przygotuj mi na zmianę

www.ponadwszystko.com



Co powinien zabrać Rodzic, którego Dziecko idzie pierwszy raz do przedszkola:

- Uśmiech na twarzy – ponieważ Dziecko bardzo dokładnie ją obserwuje.
- Zaufanie do nauczycielek i całego personelu przedszkola.
- Sto procent pewności, że Dziecko sobie poradzi.
- Komplet wypełnionych dokumentów, który jest do pobrania na naszej stronie internetowej w zakładce: **Ważne Dokumenty**.
- Wyprawkę malucha

Wskazówki dla Rodziców, czyli

Podsumowanie informacji -

„Jak przygotować się do adaptacji”

- W okresie adaptacji postaraj się unikać dodatkowych zmian i stresorów: przeprowadzki, remontu, „żegnania” smoczka czy treningu czystości. Przyjdzie na to czas, gdy dziecko powróci do równowagi.
- Staraj się być pozytywnie nastawiony/-a do przedszkola i jego pracowników. Przychodząc do przedszkola, zadbaj o swój dobry nastrój i spokojną atmosferę. Dziecko wyczuje Twój strach i też będzie się bało. Odpowiednie podejście rodzica ułatwi dziecku wejście do grupy. Czasem jednemu z rodziców spokój przychodzi łatwiej niż drugiemu.
- Krótkie pożegnania są bardziej skuteczne. Rozmowy przeprowadź przed wyjściem z domu albo w drodze do przedszkola. Po pożegnaniu zniknij z pola widzenia dziecka, nie wracaj do sali.
- Nigdy nie znikaj bez pożegnania – następnym razem dziecko będzie pilnować każdego Twojego ruchu.
- Wywiążuj się z umów. Ustalaj z dzieckiem łatwy do rozpoznania przez niego moment dnia na powrót do

domu, np. „po obiedzie”, „po podwieczorku”. Bądź na czas. Twoje spóźnienia nadwyręzą zaufanie i niepotrzebnie spotęgują niepokój.

- Bądź uważny/-a na słowa: „nie bój się” – może oznaczać, że jest się czego bać; „niestety musisz tu zostać” – może być słyszane, jako „wcale nie chcę, byś tu był”.
- Nie pytaj dziecka, czy chce iść do przedszkola – najczęściej usłyszysz odpowiedź przeczącą. Na tym polega adaptacja. Na początku przedszkole nie ma żadnych szans z pozostaniem w domu.
- Bajki o tematyce związanej z pójściem do przedszkola są dużym wsparciem. Warto włączyć je do zabawy już kilka tygodni przed adaptacją. Dzięki obrazkom i pozytywnie zakończonej historii dziecko rozpocznie adaptację do przedszkola już w domu.
- Zróbcie wspólnie zakupy kapci i innych niezbędnych rzeczy dla przedszkolaka.
- W przeddzień pójścia do przedszkola przygotujcie wspólnie wszystkie rzeczy – ważne by niczego nie zapomnieć.
- Przygotuj się, że rozstanie będzie przykre – jeśli możesz w pierwszych dniach odbieraj dziecko jak najwcześniej (po 2-3 godzinach).
- Nie odprowadzaj dziecka w ostatniej chwili – musi mieć czas na pożegnanie się z Tobą.
- Po kilku tygodniach większość dzieci przyzwyczajają się do rozłąki, nie ma już łez w szatni i krzyków w sali.

Pierwsze dni w przedszkolu

Kochani Rodzice!

Dziękujemy za zaufanie i powierzenie nam Waszego dziecka! Pierwsze dni zawsze są trudne – dla dziecka, dla rodziców i dla nauczycieli, dlatego pamiętajcie o:

-  **punktualności**
-  **krótkim pożegnaniu**
-  **uśmiechu**
-  **zaplanowaniu wspólnego czasu powrotu do domu**
-  **regularnym przyprowadzaniu dziecka do przedszkola**

Ubrania na zmianę

Kochani Rodzice!

Podczas pobytu w przedszkolu, ubraniom Waszych dzieci (podobnie jak samym dzieciom) zdarzają się przygody! Prosimy o zapewnienie ubrań na zmianę i pozostawienie ich w szatni.

Wasze dziecko potrzebuje kilku:






Pamiętajcie również o dostosowaniu ubioru do pogody!





www.dziecko.pl www.dzieckiembadz.pl

Zapraszamy do galerii zdjęć z życia naszych przedszkolaków

Lubimy nasz ogródek, bardzo chętnie spędzamy w nim czas, ale też bawimy się w ogrodnikach.



Zapraszamy do nas różnych ciekawych gości.



Dbamy o zdrowie poznając z naszą panią Dietetyk zasady prawidłowego odżywiania się.



Wesoło spędzamy czas przy muzyce, śpiewamy,
tańczymy i gramy na instrumentach.



Uczymy się jak pomagać innym i dbać o własne
bezpieczeństwo.



Zawsze fajnie się bawimy
i nigdy się nie nudzimy!!!







JAK DŁUGO TRWA PROCES ADAPTACJI DO PRZEDSZKOLA ?

Pamiętajmy, że każde dziecko ma indywidualną drogę rozwojową i każde musi przejść przez okres adaptacji w nowym środowisku. Jedne zaklimatyzują się tu szybko, inne będą potrzebowały trochę więcej czasu, lub - co też jest normą, dla dziecka trudny czas zacznie się dopiero po miesiącu, gdyż dopiero wtedy zrozumie i w pełni odczuje, że już tak będzie, a nie tylko „na chwilę”. Bywa, że niektóre w ogóle nie będą dobrze czuły się w przedszkolu. To jednak zdarza się rzadko. Zazwyczaj najtrudniejszy jest wrzesień, potem jest już coraz lepiej. Ważne jest jednak, aby dziecko regularnie chodziło do przedszkola, nawet jeśli ma to trwać kilka godzin, gdyż przerwy w uczęszczaniu sprawiają, że maluszek przechodzi proces klimatyzacji za każdym razem praktycznie od nowa. (Oczywiście inną sprawą jest choroba dziecka, wówczas zrozumiałą jest rzeczą, że dziecka w tym okresie nie przyprawiamy do przedszkola).

KORZYŚCI UCZĘSZCZANIA DZIECKA DO PRZEDSZKOLA

Zapewne, Drodzy Rodzice z czasem sami zobaczycie, ile umie już Wasze dziecko i będziecie z radością dzielili się z innymi postępami Waszej pociechy. W głównej mierze do zalet uczęszczania do przedszkola należeć będzie wszechstronny rozwój dziecka, nawiązywanie i rozwijanie kontaktów interpersonalnych oraz większe usamodzielnienie się.



Do zobaczenia! 🤗 **Powodzenia!** 🤗



List nauczyciela do Mamy!!!

Droga Mamo!

Tak, wiem powierzasz mi swój największy skarb. Wiem, jesteś smutna i zła, bo musisz rozstać się ze swoim dzieckiem, jesteś przerażona, bo oddajesz je obcej osobie. Starasz się uśmiechać i tłumaczyć swojemu dziecku, że przedszkole to świetna zabawa. Sama wiesz o tym, że dzięki kontaktom z innymi dziećmi Twoja pociecha stanie się samodzielnym i rezolutnym małym, ale już coraz dojrzałym szkrabem. Mimo tej wiedzy, mimo Twojego zdrowego rozsądku i przekonania o słuszności swojej decyzji jesteś przerażona. I ja to rozumiem.

Droga Mamo, mam do Ciebie tylko jedną prośbę: zaufaj mi. Nie wystawaj pod drzwiami, nie podsłuchuj, nie siedź w szatni gotowa do biegu. Pozwól robić mi to, co jest najlepsze dla Twojego dziecka, pozwól mi przytulić je, kiedy płacze, otrzeć łezki i zachęcić do zabawy. Pokaż swojemu dziecku, że mi ufasz, bo twoje zaufanie jest zaufaniem jego, nie wysyłaj dziecku sprzecznych sygnałów. Jesteś dorosłą i dojrzałą osobą i skoro podjęłaś decyzję o powierzeniu swojego szkraba mnie, to bądź w tej decyzji konsekwentna.

Witaj mnie z uśmiechem tak jak z uśmiechem ja witam Was, a potem szybko i sprawnie się pożegnajmy, bo to nieprawda, że nie jesteś mile widziana w mojej grupie, znaczy tylko, że jestem profesjonalną, godną zaufania osobą, która chce i potrafi opiekować się Twoim dzieckiem. Pozwól mi je uspokoić, pozwól mi pokazać mu, że ma we mnie przyjaciółkę, że teraz to ja będę opiekować się nim kilka godzin dziennie, że będziemy razem śpiewać piosenki, rysować, malować, uczyć się, jeść, korzystać z łazienki i robić sto tysięcy innych rzeczy, które do tej pory robiło z Tobą.

To jasne, nie znasz przedszkola, nie znasz mnie i być może masz ochotę patrzeć na każdy mój ruch krytycznym okiem, trwając w pełnej gotowości do interwencji. Jesteś Matką i masz do tego pełne prawo, dlatego jestem do Twojej pełnej dyspozycji każdego dnia w przedszkolu. Pytaj o wszystko, a ja na pewno wszystko Ci opowiem, Tyle, że po skończonym dniu, bo w trakcie pracy w stu procentach oddaję siebie Twojemu dziecku.

Pozwól mi na to.

Z pozdrowieniami,

Nauczycielka.



PROŚBA DZIECKA DO MAMY:

NA POCIESZENIE...

„Mamuś, wstajemy!

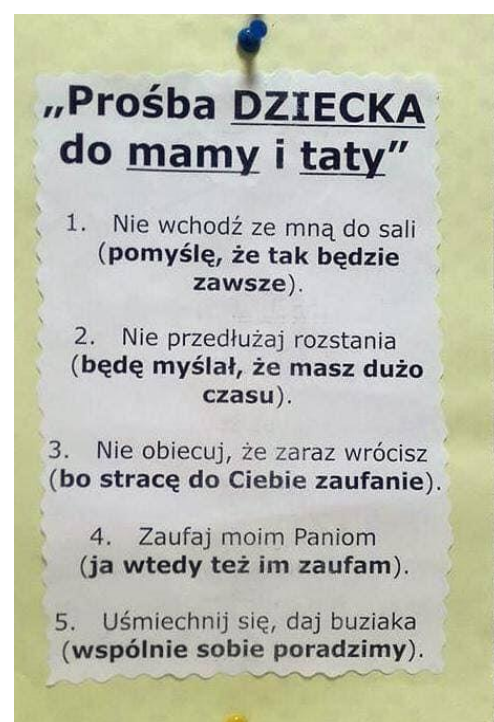
- *Zalóż mi proszę wygodne dresy i kapcie, których nie będę musiał wciskać siłą.*
- *Zostaw w szatni coś na przebranie – wiesz, łyżka czasem tańczy w zupie, czasem żal mi zostawić w sali zabawki i ... toaleta tak daleko wydaje się wtedy.*

Mamuś, wiem, że moje pójście do przedszkola przeżywasz bardziej niż ja. Jestem twoim skarbem, kruszynką, maluszką, żabką, księżniczką, misiaczką... Wiem Mamciu... Wiesz co, muszę Ci powiedzieć, że nam obojgu będzie trudno się rozstać. Ale tylko na początku, kilka dni. No może kilka, kilka. I wiesz co Mamciu? Może mi przyjdzie do głowy (najczęściej w przedszkolnej szatni) kurczowe trzymanie się Twojej nogi, trzymanie Twoich rąk, błaganie żebyś mnie nie zostawiała, nie porzuciła, nie odchodziła beze mnie! Mamciu bądź silną kobietą – Twoja siła ducha pomoże mi oswoić się z nową sytuacją. Dokonałaś dobrego wyboru! Nie ma nic piękniejszego niż szansa mojego rozwoju wśród rówieśników. Zobacysz, jeszcze zaskoczę Cię Mamciu wierszykiem wypowiedzianym z pamięci, piosenką zaśpiewaną dla Ciebie, rysunkiem o naszej miłości, samodzielnie ubranymi spodenkami, a może nawet uświadomię sobie, że sprzątanie po zabawie, to nie taki diabeł jak go malują. Dzięki Tobie mogę nauczyć się tego wszystkiego w przedszkolu. Tylko musisz wierzyć we mnie – będzie dobrze. Tylko bądź dzielna.

- *Nie płacz za mną w pracy i po drodze do niej – nie robisz mi krzywdy.*
- *Nie żegnaj się ze mną zbyt długo, przed wejściem do sali.*

Ukochaj mnie najmocniej, najmocniej, najmocniej, na ucho szepnij, że kochasz, że wrócisz i ... idź odważnie. Nie zastanawiaj się czy dobrze zrobiłaś oddając mnie do przedszkola – Ty mnie nie oddajesz, Ty mnie rozwijasz.

Nie przerażaj się moim płaczem podczas pierwszych dni – w ten sposób chcę Ci powiedzieć, że będę tęsknił, że Cię kocham... A Ty Mamciu, swoją mądrością, rozsądkiem i konsekwencją naucz mnie proszę czekać na Ciebie ze spokojem w moim małym serduszku, a obiecuję, że za jakiś czas sam będę ciągnął Cię za rękę do moich przedszkolnych przyjaciół... wszyscy potrzebujemy czasu na odwagę ...



UWAGA !

ważna informacja

Szanowni Państwo!

Bardzo cieszymy się, że Wasze dzieci wraz z Wami dołączą do naszej „przedszkolnej rodziny”.

Witamy Was bardzo serdecznie!

Przedszkole to pierwsze ważne ogniwo w procesie edukacji. Państwa dziecko przekraczając po raz pierwszy próg placówki przedszkolnej rozpoczyna nowy etap w swoim rozwoju. Moment ten należy do najbardziej trudnych i znaczących w jego życiu, a także w życiu jego Rodziców.

Aby złagodzić dyskomfort rozstania, zmniejszyć do minimum negatywne emocje dzieci wynikające z nowej nieznannej im sytuacji proponujemy Państwu i dzieciom spotkania adaptacyjne, zmierzające do szybszej, łagodniejszej aklimatyzacji do nowego miejsca.

Plan spotkań adaptacyjnych dla dzieci nowoprzyjętych do przedszkola na rok szkolny 2024/2025

Spotkanie informacyjne dla Rodziców		
24.06.2024r.	16:00 – 17:00	<p>Spotkanie z dietetykiem dla Rodziców dzieci z alergiami pokarmowymi i chorobami dietozależnymi.</p> <p>Na spotkanie prosimy przynieść wypełnioną KARTĘ INFORMACYJNA O STOSOWANEJ DIECIE (zamieszczona jest na stronie internetowej przedszkola w zakładce „Ważne dokumenty”)</p>
	17:00	<p>Spotkanie dla rodziców – ze względów organizacyjnych <u>prosimy o przyjście bez dzieci</u></p>

Zabawy i zajęcia adaptacyjne dla dzieci wraz z rodzicami

3-latki

28.08.2024r.	16:30 – 18:30	Spotkania w salach grup
29.08.2024r.	16:30 – 18:30	Spotkania w salach grup oraz zabawy na terenie ogródka przedszkolnego

Spotkanie zapoznawcze, zabawy w sali – dzieci wraz z rodzicami

4-latki

5-latki

27.08.2024r.	17:00 – 18:30	Spotkania w salach
--------------	---------------	--------------------

Przed spotkaniami adaptacyjnymi zachęcamy Państwa do wirtualnego zapoznania się z nami – większość rzeczy, które organizowane są w przedszkolu, w czym uczestniczą dzieci i Rodzice opisane są naszej stronie internetowej przedszkola <https://p50.ursynow.warszawa.pl/>