ADAPTACJA DZIECKA W PRZEDSZKOLU

Dobre rady na początek – wskazówki dla rodziców

***Drogi Rodzicu*!**

Na długo przed planowanym zapisaniem dziecka do przedszkola prowadź systematyczne i konsekwentne działania, które pomogą Twojemu dziecku, jak również i Tobie, w miarę szybko przystosować się do nowego środowiska:

- Rozmawiaj z dzieckiem o przedszkolu.
- Pokaż mu otoczenie i budynek przedszkola.
- Organizuj spotkania w gronie znajomych, by dziecko miało okazję do zabawy w większym gronie rówieśników.
- Nie wyręczaj dziecka, pozwól, by się usamodzielniało i nabywało umiejętności samoobsługowe.

Kiedy dziecko już rozpoczęło edukację przedszkolną, pamiętaj o poniższych regułach, ponieważ ułatwią one poranne rozstania i pozwolą na lepszą adaptację dziecka do przedszkola:

- Każdego dnia zachwalaj przedszkole i odpowiadaj na dziecięce pytania – zawsze zgodnie z prawdą

- Nie przeciągaj pożegnania w szatni, pomóż dziecku rozebrać się, pocałuj je i wyjdź.

- Nie zabieraj dziecka do domu, kiedy płacze przy rozstaniu, jeśli zrobisz to choć raz, będzie wiedziało, że **łzami można wszystko wymusić**.

- Nie obiecuj: jeśli pójdziesz do przedszkola, to coś dostaniesz, kiedy będziesz odbierać dziecko, możesz dać maleńki prezencik, ale **nie może to być forma przekupywania.**

- Pozostaw dziecku przy rozstaniu jakiś przedmiot należący do Ciebie, żeby maluch go „popilnował".

- Dokładnie określ dziecku godzinę przyprowadzania i odbierania z przedszkola. W początkowym okresie, gdy dziecko źle znosi rozstania, odbieraj je nieco wcześniej, np. o godzinie 12.00, umawiając się z nauczycielką.

- Nie omawiaj przy dziecku jego zachowań negatywnych bądź zawstydzających.

- Zawsze i w każdej sytuacji zapewniaj dziecko o swojej miłości, by wiedziało, że na miłość rodzicielską może liczyć zawsze, także wówczas, gdy rodzice znikają z zasięgu jego wzroku.

- Pamiętaj, że dzieci płaczą, bo nie potrafią w inny sposób rozładować nagromadzonych emocji zarówno pozytywnych, jak i negatywnych – taki płacz działa jak oczyszczenie i orzeźwienie. Malec zaraz po tym, gdy zamykasz drzwi przedszkola, najczęściej po kilku minutach, oswaja się z otoczeniem i zaczyna zabawę. Daj mu zatem czas na przyzwyczajenie i oswojenie się z nową rzeczywistością.

- Nie należy pozostawać na jakiś czas w sali przedszkolnej, gdyż to tylko przedłuża moment rozstania i adaptacji dziecka do przedszkola.

- Kontroluj wszystko, co mówisz. Zamiast: już możemy wracać do domu, powiedz: **teraz możemy iść do domu**. To niby niewielka różnica, a jednak pierwsze zdanie ma negatywny wydźwięk.

- Nie wymuszaj na dziecku, żeby zaraz po przyjściu do domu opowiadało, co wydarzyło się w przedszkolu, to powoduje niepotrzebny stres.

- Jeśli dziecko przy pożegnaniu płacze, postaraj się żeby przez kilka dni odprowadzał je do przedszkola tata, rozstania są mniej bolesne.

- **Pamiętaj: *żegnaj i witaj swoje dziecko zawsze uśmiechem*.**

.

Najlepsze efekty w prawidłowej adaptacji dziecka do środowiska przedszkolnego przynosi ścisła i systematyczna współpraca przedszkola z rodziną.

STRONA INTERNETOWA PRZEDSZKOLA SAMORZĄDOWEGO NR 31 W BIAŁYMSTKU:
www.ps31b.bialystok.pl

Czy wiesz, Rodzicu, co Twój trzylatek już potrafi?

1. Wie już wiele, rozumie, pamięta, lecz trudno mu skupić uwagę na dłużej, zwłaszcza na jednym temacie.
2. Większość informacji przyjmuje bezkrytycznie i dosłownie, a fantazje, bajki nie mają wyraźnie zarysowanych granic.
3. Posiada dużą potrzebę poznawania otaczającego świata, dlatego łatwo obudzić w nim zainteresowanie przedszkolem.
4. Jego wiedza jest jeszcze skromna, dlatego uzupełnia ją swoją fantazją i skojarzeniami.
5. Dopiero zaczyna przyswajać pojęcia czasu, przestrzeni i podstawowe pojęcia matematyczne.
6. Chętnie powtarza, co usłyszał, lub snuje swoje opowieści, ponieważ intensywnie rozwija się jego mowa.
7. Lubi książeczki edukacyjne, które wzbogacają jego język, wiedzę i wrażliwość.
8. Jego zachowaniem rządzą emocje i impulsy.
9. Początek edukacji przedszkolnej może być silnym przeżyciem, dlatego trzylatek może zacząć budzić się w nocy, może być bardziej rozdrażniony i płaczliwy.
10. Przedszkole ma prawo budzić emocje, takie jak lęk, sprzeciw oraz płacz na starcie.
11. Warto pytać nauczyciela o samopoczucie dziecka w przedszkolu oraz o to, co pomaga mu się odprężać, a co budzi napięcie.
12. Trzylatek wyraża już chęć kontaktów z innymi rówieśnikami, jednak na razie bawi się obok innych dzieci. Wspólne, krótkie zabawy kończą się często konfliktem.
13. Trudne relacje z innymi dziećmi są istotne w rozwoju trzylatka, uczą norm grupowych, kompromisu oraz dbania o swoje prawa.
14. Trzylatek jest bardzo ufny, co może łączyć się z zagrożeniem.
15. Potrzebuje czasu i aktywnej pomocy ze strony dorosłych, by oswoić się z towarzystwem i opiekunem w przedszkolu.
16. Zabawa to podstawowa aktywność trzylatka.
17. Odpowiednie dla trzylatka są proste zabawki manualne, tematyczne i rozwijające myślenie – ważne, by były bezpieczne.
18. Trzylatek do zabawy może wykorzystać zwykłe przedmioty codziennego użytku czy dary natury, które pobudzają wyobraźnię i wrażliwość.
19. Najatrakcyjniejsze są zabawki, którymi bawią się inne dzieci, co często jest źródłem konfliktów, ale i okazją do nauki ich pokojowego rozwiązywania.
20. Trzylatek ma swój własny, typowy dla siebie poziom energii i zapotrzebowania na ruch, który zmienia się z wiekiem.
21. Swobodnie wykonuje już takie ćwiczenia jak: skakanie na jednej nodze, chodzenie na czworakach, wspinanie się, bieganie, wieszanie się na rękach.
22. U trzylatka wzrasta koordynacja wzrokowo-ruchowa, a ręce dziecka stają się coraz bardziej sprawne.

CO TRZYLATEK UMIEĆ POWINIEN ?

- **reagować na polecenia dorosłych i je wykonywać np.: podaje różne przedmioty, odkłada je na miejsce, pomaga w wykonywaniu podstawowych czynności,**
- **sprawnie poruszać się,**
- **zgłaszać swoje potrzeby np.. fizjologiczne, potrzebę picia**
- **samodzielnie jeść łyżką, przy posługiwaniu się widelcem może wymagać pomocy w podzieleniu posiłku na mniejsze porcje,**
- **myć ręce i wytrzeć je, nie mocząc ubrania swojego i innych**
- **samodzielnie rozebrać się (może oczekiwać pomocy przy rozpinaniu ubrania, zdejmowaniu bluzki przez głowę)**
- **nakładać podstawowe części ubrania (może mylić przód-tył, prawa lewa, zewnętrzną - wewnętrzną stronę, może nie umieć wywracać ubrania na zewnątrz)**
- **wkładać obuwie wsuwane, potrafi zapiąć rzep (nie zapina guzików, nie wiąże na kokardkę, ma trudności z zapięciem suwaka)**
- **rysować kredką (czasem jest to chwyt małpi).**

Już umiem,
Już wiem,
Już potrafię.