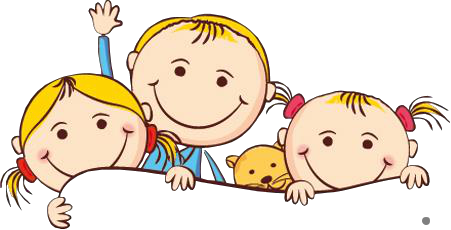
**DEBIUT 3-LATKA W PRZEDSZKOLU**

PORADY NA START DLA RODZICÓW „MALUCHÓW”

Celem naszego przedszkola jest stworzenie dzieciom takiego otoczenia, które pobudzi je do odkrywania świata, zdobywania doświadczeń i umiejętności potrzebnych później w szkole, a w konsekwencji w dorosłym życiu.

Wierzymy, że bez przymusu i lęku rozwinie się w pełni potencjał ukryty w każdym dziecku. Pomagamy dzieciom pracować samodzielnie.

Rodzice odgrywają niebagatelną rolę w przygotowywaniu dziecka do pójścia do przedszkola.

Podpowiadamy, w jaki sposób „oswoić” pociechę z przedszkolem.

ZALETY UCZĘSZCZANIA DO PRZEDSZKOLA

Pierwszą, niekwestionowaną zaletą uczestnictwa w zajęciach przedszkolnych jest **nauka samodzielności.** Dziecko, które zaczyna chodzić do wspomnianej placówki musi bowiem posiadać umiejętność ubrania się, czy samodzielnego zjedzenia posiłku.

Poniekąd więc – pomimo opieki ze strony nauczycielki– dziecko jest zdane na własne siły. Świadomość zaistniałej sytuacji sprawia, że malec przestaje liczyć na pomoc osób trzecich. To jeden z najlepszych sposobów umożliwiających swego rodzaju „zahartowanie” dziecka.

Kolejną zaletą przedszkola jest **nauka funkcjonowania w grupie.** Przebywanie wśród rówieśników związane jest z koniecznością współpracy, dzielenia się czy też rozwiązywania konfliktów.

**Pracuj w domu nad przygotowaniem dziecka do przedszkola.**

Przygotuj dziecko tak, aby reagowało na swoje imię i nazwisko, wykonywało proste polecenia, typu: podejdź, usiądź, wstań, odłóż na miejsce, będzie akceptowało obecność innych dzieci, sygnalizowało potrzeby fizjologiczne. W przedszkolu dzieci nie korzystają z pampersów. Do wypracowania nawyku czystości dziecko potrzebuje treningu, ale przede wszystkim przykładu do naśladowania.

**Zadbaj o wyrabianie samodzielności u dzieci** – przy stole, w łazience, w toalecie, podczas zmiany odzieży. Przydzielaj dziecku proste i bezpieczne zadania typu: sprzątanie zabawek, przynoszenie nietłukących się naczyń, wyrzucanie śmieci do kosza, segregowania prania (białe- kolorowe), pomoc w rozpakowaniu zakupów, smarowanie plastikowym nożem masła na kromce chleba.

Dzięki samodzielności Twoje dziecko nabierze do siebie zaufania, wie, że „da radę”.

To sprawi, że nie będzie czuło się bezradne i zagubione czekając na pomoc dorosłego.

Nadopiekuńczość rodziców („pomogę mu, bo jest jeszcze małe i dość się w życiu namęczy”)

może spowodować:

1. oczekiwanie na natychmiastową pomoc i dyskomfort w obliczu tego, że jest się jednym z wielu,
2. niską samoocenę i lęk przed nową sytuacją („nie poradzę sobie”),
3. niechęć dziecka do samodzielnego wykonywania zadań i obowiązków.

**Ważne jest przestrzeganie w domu jasnych zasad**: co wolno, a czego nie wolno! Lęk spowodowany wejściem w nowe środowisko jest znacznie mniejszy, gdy dziecko w nowym miejscu potrafi rozpoznać coś znanego, ma wiedzę jak należy się zachować, np. wie, że przy wejściu mówimy Dzień dobry!, że nie wolno robić krzywdy innym dzieciom, że nie malujemy farbami po ścianach tylko po papierze, myjemy ręce przed posiłkiem,…

**Wydłużaj czas pozostawiania malucha pod opieką innej osoby.** Pomoże mu to doświadczyć, że pod opieką innej osoby nic złego się nie dzieje i że mama lub tata wracają do dziecka.

**Wdrażaj malucha do przebywania wśród innych dzieci.** Organizuj spotkania kilkuosobowym gronie dzieci w domu i na podwórku. Obserwuj, czy dziecko potrafi dzielić się zabawkami, jak się zachowuje w sytuacjach konfliktowych.

**Zaproponuj dziecku, by pobawiło się z Tobą w przedszkole.** Zorganizuj dziecku w domu dzień podobny do tego, jak wygląda w przedszkolu. Pobaw się z nim, przeprowadź mini zajęcia dydaktyczne, poćwicz czynności samoobsługowe, połóżcie się na godzinkę po obiedzie, tak jak to jest w czasie poobiedniej drzemki, przeczytaj dziecku bajkę, zjedzcie podwieczorek.

**Warto czytać dziecku książeczki o przedszkolu, np.:**

M. Kozłowska „Feluś i Gucio idą do przedszkola”,

Głowacka „ Kocia Kocia w przedszkolu”,

E. Piotrowska „Tupcio Chrupcio. Przedszkolak na medal”,

J. Bednarek, M. Kurczewska „Dusia i Psinek- Świnek - Pierwszy dzień w przedszkolu”,

Ch. Tielmann, S. Kraushaar „Maks idzie do przedszkola”.

**Okazuj dziecku radość i ciesz się razem z nim, że idzie do przedszkola.**

Staraj się uświadomić maluchowi, że przedszkole to przyjazne miejsce, gdzie jest dużo zabawek, kolegów, koleżanek, gdzie się dużo dzieje. Nie wygłaszaj stwierdzeń typu: „Pójdziesz do przedszkola, tam panie szybko cię nauczą jak się sprząta!” lub „**Musisz** iść do przedszkola, bo ja muszę iść do pracy i nie mogę cię zabrać ze sobą”. Podawaj przykłady, opowiadaj, co dziecko będzie w przedszkolu robiło, okazując przy tym pozytywne emocje.

**Rano budź dziecko z uśmiechem na twarzy.**

**Nie wchodź do sali**  – oszczędzaj żalu i smutku innym dzieciom. Krótkie pożegnania to dobre pożegnania. Zwracaj uwagę na swoją mowę ciała, ton głosu, nie miej jako rodzic strachu w oczachniepewności w głosie.

**Nie pytaj co i ile dziecko zjadło** (to z punktu widzenia dziecka nieistotne, maluchy szybko o tym zapominają) – **zapytaj z kim i w co się bawiło!** Wyrażaj zadowolenie

z najdrobniejszych osiągnięć dziecka.

**Ściśle współpracuj z nauczycielem. Relacje oparte na wzajemnym zaufaniu przyniosą oczekiwane rezultaty. Pytaj nauczyciela nie tylko o to, czy dziecko wszystko zjadło, ale także o to, czy nawiązuje kontakty z rówieśnikami, czy radzi sobie w różnych sytuacjach przedszkolnych.**

**Nie porównuj dziecka i jego reakcji z zachowaniem innych przedszkolaków czy starszego rodzeństwa. Radzenie sobie ze stresem adaptacyjnym jest sprawą indywidualną i u każdego malucha może przebiegać inaczej.**

**Pamiętaj, iż płacz dziecka wynika z lęku separacyjnego** – maluch zostaje sam w

nowym dla niego środowisku, gdzie wszystko wygląda inaczej niż w domu, są zasady grupowe, którym należy się podporządkować, nauczycielka inaczej mówi niż mama, inaczej się uśmiecha, inaczej gestykuluje.

**Smutek i płacz są na początku czymś naturalnym. Nie myśl, że dziecku dzieje się jakaś krzywda!** Płacz oczyszcza i pozwala zebrać siły do zmagania się z rzeczywistością. Zdaniem psychologów należy dzieciom pozwolić się wypłakać. Przedszkole i wszystko, co się znajduje wokół dziecka może wydawać się obce i groźne przez długie dni. Jeżeli chcesz pomóc dziecku w trudnych dniach adaptacji, nie uspokajaj dziecka na siłę, posadź je na kolanach i mocno przytul.

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

**Pamiętaj o zapasowym ubranku dla dziecka** pozostawionym w szatni w podpisanymworku (koszulka, bluzka, majtki, rajstopy/spodnie, skarpetki). Staraj się, by ubranie, w którym

dziecko przychodzi do przedszkola było wygodne, łatwe do zdjęcia, kapcie nie miały śliskiej podeszwy, a buty przeznaczone na podwórko były zapinane na rzepy. Do grupy dzieci zanoszą mokre chusteczki oraz dużą paczkę chusteczek higienicznych.

Woda w dystrybutorach jest dostępna na każdej sali .

Na czas odpoczynku poobiedniego **przygotuj dziecku podpisaną pidżamę** (w zależności od sytuacji epidemicznej). Twoje dziecko może protestować podczas zmiany ubrania, dlatego w pierwszym okresie możemy odstąpić od reguły przebierania Twego dziecka do snu. Jeśli nie będzie chciało spać, może poleżeć na leżaku i odpoczywać.

**Wszystkie wątpliwości lub pytania kieruj do nauczyciela.** To osoba, która spędza z dzieckiem większość dnia, więc doskonale je zna i jest kompetentna w swoim zawodzie. Na pewno uzyskasz pomoc i osiągniesz porozumienie. Dziecko widząc, że rodzice rozmawiają z nauczycielem, czuje się bezpieczne.

**ROZSTANIE**

TAK !!!

Krótkie pożegnanie

Szybkie opuszczenie przedszkola

Spokój i opanowanie

Uśmiech rodzica i pewność siebie

Dotrzymywanie obietnic, np. przyjdę po leżakowaniu

Dziecko przyprowadzone na własnych nogach

Rutyna i wymyślony sposób pożegnania, np.: Jesteś duży przedszkolaczek, piątka, tuliś i buziaczek!

Słowa, które sugerują, że w przedszkolu jest fajnie: baw się dobrze, miłego dnia, miłej zabawy

NIE !!!

Przeciągające się rozmowy i przytulania pod salą

Kłamstwa typu: „mama idzie na chwilkę do auta, zaraz wróci”

Stanie pod drzwiami, nasłuchiwanie, obserwowanie

Dziecko przyniesione na rękach (poczucie przymusu)

Straszenie dziecka, np. zabraniem zabawki

Zbyt późne wyjście z domu, poganianie dziecka

Porównywanie do innych dzieci: spójrz jak Jasiu pięknie wszedł

**JAKIE CZYNNOŚCI SAMOOBSŁUGOWE POWINNY OPANOWAĆ NAJMŁODSZE PRZEDSZKOLAKI?**

**3 i 4 latek potrafi;**

rozsunąć zamek w kurtce,

rozpiąć ubranie zapięte na zatrzaski,

zdjąć luźną bluzę przez głowę i inne rozpięte części garderoby,

odkręcić i zakręcić kran,

umyć samodzielnie twarz i ręce i je wytrzeć,

załatwiać się do toalety i spuścić wodę,

jeść łyżką i widelcem posiłek,

zgłaszać potrzeby fizjologiczne,

włożyć buty, kurtkę,

wydmuchać nos w chusteczkę,

posprzątać zabawki

**LIST DO MAMY…**

Mamuś, wstajemy! Załóż mi proszę wygodne dresy i kapcie, których nie będę musiał wciskać siłą.

Zostaw w szatni coś na przebranie – wiesz, czasem łyżka 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, maluszkiem, żabką, księżniczką, misiaczkiem…

wiem mamusiu, 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, mamusiu?

Może przyjść mi do głowy ( najczęściej w przedszkolnej szatni ) kurczowe trzymanie się twojej nogi, trzymanie twoich rąk, błaganie, żebyś mnie nie zostawiała, nie porzucała, nie odchodziła beze mnie!

Mamusiu, 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. Zobaczysz, jeszcze zaskoczę cię mamusiu 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 uwierzyć 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 mamusiu, 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.