MOJA PRZYGODA Z PRZEDSZKOLEM

Drodzy Rodzice!

Ta krótka prezentacja powstała, by pomóc Waszym dzieciom w pierwszych dniach w przedszkolu.

Musimy pamiętać, że okres adaptacyjny musi zacząć się dużo wcześniej niż w pierwszym dniu w przedszkolu. Maluszka trzeba sukcesywnie przygotowywać do nowej rzeczywistości, która czeka go 1 września.

Obejrzyjcie z dzieckiem obrazki, porozmawiajcie o nich.

Szczególnie pomocne będą treści zapisane zielonym kolorem – to informacje, które pomogą rodzicom, jak pomóc dziecku w rozpoczęciu przygody z przedszkolem.

Zapraszamy do lektury!

Witajcie!
To my – Jaś i Małgosia.
Jutro idziemy po raz pierwszy
do przedszkola.
Bardzo cieszymy się,
że poznamy nowe koleżanki i nowych kolegów!

Mamusia i tatuś są bardzo dumni ze swoich małych przedszkolaków!

Pokażcie dziecku, że odczuwacie dumę z tego, że jest duże i mądre – to zbuduje jego poczucie bezpieczeństwa.

W trudnych chwilach będzie wierzyło, że da sobie radę z nowymi wyzwaniami.

Jaś i Małgosia są już gotowi do pójścia do przedszkola – rodzice kupili im nowe kapcie, ubranka na przebranie i worki. Wszystkie rzeczy zostały podpisane, by nie zagubiły się wśród ubranek innych przedszkolaków.

Przygotujcie wspólnie z dzieckiem jego wyprawkę do przedszkola. Wytłumaczcie do czego będą potrzebne rzeczy, które zabierze ze sobą do przedszkola.

W dniu pójścia do przedszkola rodzeństwo zjadło z rodzicami wspólne śniadanie, podczas którego dzieci dostały mały prezent – zdjęcie rodziców.

Wytłumacz dziecku, że tęsknota za rodzicami jest normalnym stanem emocjonalnym – Ty też tęsknisz za dzieckiem, kiedy jesteś w pracy.

Pomyślcie, co pozwoli dziecku odpędzić smutne myśli.

Jaś i Małgosia są już w przedszkolu. Przebierają się w szatni, gdzie stoją ich szafki. Każdy przedszkolak ma własną półeczkę oznaczoną kolorowym znaczkiem. Po przebraniu dzieci pójdą do swojej sali, gdzie czeka na nich pani nauczycielka.

Pamiętaj, aby dziecko było ubrane do przedszkola w lekkie, wygodne ubrania bez skomplikowanych zapięć. Dziecko w przedszkolu będzie uczyło się samodzielności podczas przebierania się – świetnym rozwiązaniem są treningi prowadzone w domu!

W sali przedszkolnej znajdują się stoliki, krzesełka oraz liczne półeczki, na których ustawione są zabawki, gry, książeczki. Każdą rzecz po zabawie należy odłożyć na swoje miejsce – wszystkie dzieci dbają o porządek w sali.

Przedszkole jest miejscem, w którym nauczyciele zadbają, aby dziecko nie miało czasu na nudę! Dlatego nie martw się i nie przeciągaj pożegnania z dzieckiem. Krótki uścisk i buziak w zupełności wystarczą. Pamiętaj, że dziecko wyczuje Twoje zdenerwowanie i będzie trudniej znosiło moment rozstania.

Nadeszła pora na drugie śniadanie. Wszystkie dzieci umyły rączki i usiadły na swoich krzesełkach przy stołach. W miłym towarzystwie wszystko wspaniale smakuje – nawet mleczna zupa!

Dzieci w przedszkolu będą wdrażane do samodzielnego spożywania posiłków z użyciem sztućców. Zachęcaj dziecko w domu do samodzielności – to buduje jego poczucie pewności i sprawstwa.

Teraz jesteśmy
w przedszkolnej łazience –
po śniadaniu myjemy ręce, buzię
i zęby.
Ręce wymagają umycia również
po innych posiłkach, zabawie,
powrocie z podwórka i zawsze
po skorzystaniu z toalety.

Warunkiem przyjęcia dziecka do przedszkola jest kontrolowanie potrzeb fizjologicznych i samodzielne korzystanie z toalety. „***Przykra niespodzianka***” może się dziecku przydarzyć – jednak jest to dla niego zawsze sytuacja stresująca – czuje się wtedy zawstydzone i onieśmielone.

Dzieci w przedszkolu uczą się każdego dnia wielu ciekawych rzeczy. Wspólnie rysują, wycinają, śpiewają, tańczą i świetnie się przy tym bawią! Uczą się też przestrzegania ustalonych zasad, o których przypomina nauczyciel.

Porozmawiaj z dzieckiem na temat konieczności przestrzegania obowiązujący w przedszkolu zasad (są one szczegółowo opisane w Programie Wychowawczym). Wszelkie uwagi lub sugestie przekazuj nauczycielom podczas zebrania z rodzicami – dobra komunikacja jest kluczem do budowania atmosfery zaufania.

Zabawa – to jest to,
co dzieci lubią najbardziej!
Ważne, żeby podczas niej –
bawić się zgodnie i nie
stosować przemocy.
Najważniejsza zasada –
nigdy nie wolno nikogo bić!

Podczas kontaktów ze znajomymi,
którzy mają dzieci – zwracaj uwagę,
by dziecko uczyło się samodzielnie
i w pokojowy sposób rozwiązywać
konflikty, które są nieuniknione.

Po udanej zabawie czas na małą przekąskę – sok, napój mleczny lub owoc.

Codzienne chodzenie do przedszkola ma być dla dziecka oczywistością – dlatego nie okazuj wahania!

Pamiętaj - z każdym dniem będzie lepiej!

Kiedy dziecko nie wykazuje chęci żeby pójść do przedszkola, nie organizuj pozostawienia dziecka w domu z Dziadkami!

Zamiast tego niech dziecko usłyszy:

„Jesteś już taki duży, że możesz chodzić do przedszkola tak jak Tata do pracy!”

Gdy tylko pogoda na to pozwala – dzieci korzystają z zabawy na placu zabaw, po wcześniejszym przebraniu się w szatni. Tutaj przedszkolaki biegają, grają w piłkę, huśtają się, zjeżdżają ze zjeżdżalni, wspinają się na drabinki, lepią babki w piaskownicy. Tu też obowiązują zasady bezpiecznej i zgodnej zabawy.

Przypominaj dziecku zasady bezpieczeństwa podczas korzystania z urządzeń w ogrodzie i na placu zabaw. Zawsze uświadom, jakie są konsekwencje niewłaściwego zachowania dla zdrowia i życia.

Po wspaniałej zabawie na podwórku i umyciu rąk – pora na obiad. W przedszkolu panie kucharki gotują zdrowe i smaczne posiłki – choć dzieci niektórych nie znają, to jednak z chęcią próbują nowe potrawy.

Ucz dziecko nowych smaków – wspólnie komponujcie posiłki. Dbaj, aby w codziennym jadłospisie dziecka znalazły się warzywa, owoce, ryby, nabiał. Jeśli to możliwe, ograniczaj cukier i sól w diecie dziecka. Naucz dziecko pić naturalną wodę – to będzie podstawowy napój w ciągu pobytu w przedszkolu.

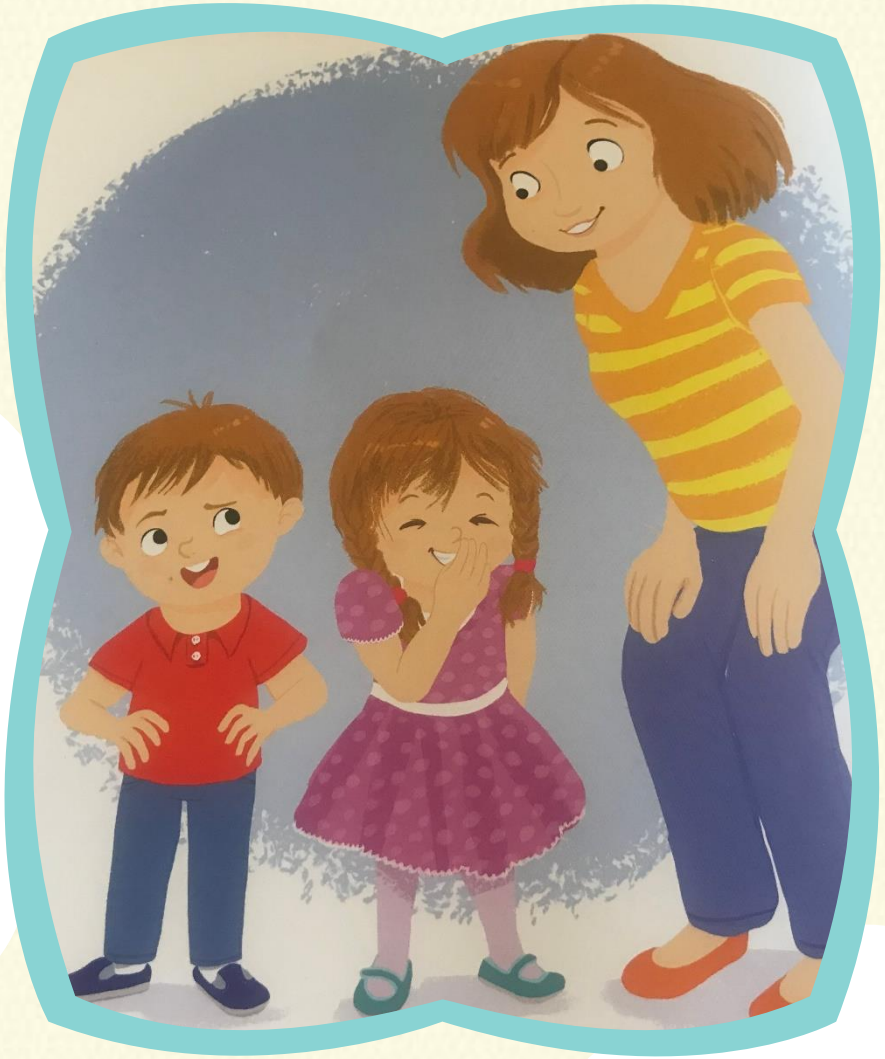
Ciiii… Teraz trwa odpoczynek. Młodsze dzieci przebrały się w piżamy i odpoczywają na swoich leżakach. Słuchają czytanej im bajki albo relaksacyjnej muzyki. Niektóre z dzieci na chwilę zasną, inne będą cichutko leżeć, by nie przeszkadzać śpiącym kolegom.

Poobiedni odpoczynek dzieci 3 i 4-letnich wymaga wyjaśnienia, gdyż dziecku przebieranie w piżamę kojarzy się wyłącznie z nocowaniem w domu, dlatego może mieć problem ze zrozumieniem, że odpoczynek w przedszkolu ma inny charakter i że nie spędzi tu nocy bez rodziców. Jeżeli zamierzasz zapisać pociechę do przedszkola - warto wprowadzić ten rytuał do domowego codziennego rytmu dnia dziecka.

Odpoczynek się skończył – teraz dzieci jedzą podwieczorek – zupę, jogurt lub owoce.
Po skończonym posiłku na przedszkolaków znów czeka zabawa!

Dzieci określają czas poprzez stałe elementy z rytmu dnia. Odwołuj się do niego i zamiast mówić **„Przyjdę po ciebie o 14.30”**, powiedz **„Przyjdę po ciebie po podwieczorku”**.

Pamiętaj – zawsze dotrzymuj słowa, by dziecko czuło się pewnie i bezpiecznie!



Pora do domu –
po Jasia i Małgosię przyszła mama.
Dzieci świetnie się bawiły w przedszkolu i chyba nie mają ochoty na powrót do domu.

Po odebraniu dziecka nie baw się w policjanta i nie przesłuchuj go – samo opowie ci o tym, co było dla niego ważne. Pamiętaj, że dziecko inaczej widzi rzeczywistość niż my dorośli. 3-4-latki często wprowadzają do swojej codzienności wymyślonych kolegów lub opowiadają nam coś, co działo się tylko w ich wyobraźni, twierdząc, że wydarzyło się naprawdę. Fantazjowanie, to naturalny etap rozwoju dziecka.

Przed rozpoczęciem przygody z przedszkolem ważne jest, by budziło ono u dziecka pozytywne skojarzenia, dlatego nie strasz nim dziecka ani osobami, które będą się dzieckiem opiekować.

Warto rozmawiać o przedszkolu, ale rozmowy powinny być realistyczne.

Opowiadaj dziecku jak jest (zabawy, czytanie książeczek, wspólne posiłki, leżakowanie, ale jednak nie „kraina szczęścia”).

Nie strasz, że „Tam cię wszystkiego nauczą!”

Nie oszukuj, że przyjdziesz za chwilę.

W celu złagodzenia lęku przed rozstaniem z rodzicem przydatna może być literatura – np. „**Baśń o Jasiu i Małgosi”,** która w naturalny sposób uczy dziecko, że rozłąka z rodzicem kończy się zawsze powrotem do domu!

Czytaj ją dziecku jak najczęściej!

KSIĄŻKI,
KTÓRE POMAGAJĄ DZIECIOM
W ADAPTACJI PRZEDSZKOLNEJ

https://dziecisawazne.pl/8-ksiazek-ktore-pomagaja-dzieciom-w-adaptacji-przedszkolnej/

Prezentacja powstała z wykorzystaniem obrazków z książeczki Magdaleny Ledwoń
„***Arek i Ala przedszkolaków para***”