

## DROGI RODZICU !

Gratulujemy, że Twoja pociecha została przyjęta do przedszkola. Od września stanie się przedszkolakiem, co będzie rewolucją zarówno w życiu dziecka, jak i rodzica/opiekuna. Dziecko zrobi następny ogromny skok rozwojowy, a i Twoja rola jako rodzica też się zmieni. Na początek zastanów się dokładnie:

### Dlaczego właściwie posyłamy dzieci do przedszkola?

- Chcemy, żeby miało kontakt z rówieśnikami i uczyło się funkcjonować w szerszej grupie społecznej.
- Chcemy, żeby podejmowało nowe wyzwania i uczyło się nowych rzeczy.
- Chcemy, żeby miało dobrą opiekę, ponieważ rodzice wracają do pracy.
- Inne indywidualne powody.

Dla dziecka jest to duże wyzwanie zaadaptować się do roli przedszkolaka. Poniżej parę rad jak mu w tym pomóc.

### Jak rodzice/opiekunowie mogą pomóc w adaptacji dziecka do roli przedszkolaka?

#### 1. Jeszcze w czasie wakacji:

- **Przekazuj dobre emocje** związane z pójściem dziecka do przedszkola, podkreślaj, że jest już duże, a każdy duży gdzieś chodzi do przedszkola, szkoły lub pracy. **Rozmawiaj o przedszkolu**, że pozna fajnych kolegów, będzie dużo ciekawych zajęć i zabawek.
- **Nie okazuj swoich rozterek lub niezdecydowania. Nie bój się stracić poczucia bliskości z dzieckiem.**
- **Nie strasz przedszkolem**, np. że dziecko będzie musiało wszystko jeść lub wreszcie będzie musiało się grzecznie słuchać pani.
- **Wybierz się z dzieckiem na zakupy kapci, piżamki i innych rzeczy podanych w „Wyprawce maluszka”** – niech dziecko wybiera rzeczy, które mu się podobają i niech się z nimi dobrze zaznajomi.
- **Przyzwyczajaj do nieobecności mamy i taty** – zostaw na jakiś czas dziecko pod opieką innej osoby.
- **Przyzwyczajaj dziecko do otwierania się na nowości**: próbować nowych aktywności, zabaw, potraw.
- **Czytaj książeczki dla dzieci przygotowujące do podjęcia roli przedszkolaka** – rozmawiajcie razem o ich treści.
- **W miarę możliwości zredukuj inne stresy** typu nowa opiekunka lub przewodniczka, dłuższy wyjazd któregoś z rodziców itp.
- **Ucz samodzielności** – buduje to w dziecku poczucie własnej wartości oraz daje mu poczucie bezpieczeństwa (ćwiczenie samodzielne ubieranie, jedzenie, gryzienie pokarmów stałych, picie z kubeczka, korzystanie z toalety, mycie rąk, ubieranie się, zakładanie bucików – duuużo chwał za najdrobniejsze osiągnięcia).
- **Ogranicz lub zaprzestań używania wózka** – niech dziecko wzmacnia mięśnie.
- **Wymagaj, aby dziecko mówiło czego chce lub potrzebuje** – nie odgaduj w lot jego pragnień.
- **Ucz dziecko czekania na swoją kolej** – w miarę możliwości nie spełniaj od razu wszystkich potrzeb dziecka.

- **Daj dziecku możliwość samodzielnie wymyślić zabawę, wdrażaj do pomagania w domu, sprzątania zabawek itp.**
- **Spędzaj czas z dzieckiem w towarzystwie innych dzieci** – niech się uczy komunikacji (jak się nazywasz? Chce się z tobą pobawić? ), dzielenia się lub wymiany oraz czekania na swoją kolej.
- **Wdrażaj do skupienia uwagi, uważności oraz czynności, które będzie robić w przedszkolu** słuchania opowiadania lub głośnego czytania, słuchania poleceń, oglądania obrazków, obserwacji przyrody, przestrzegania reguł podczas zabaw i gier, malować kredkami (farbami), lepić z plasteliny itp.
- **W miarę możliwości dostosuj czas jedzenia, zabawy i odpoczynku do przedszkolnego rozkładu dnia.**
- **Gdy zauważysz kłopoty zdrowotne, rozwojowe lub wychowawcze spróbuj je zniwelować jeszcze w czasie wakacji zwracając się do odpowiedniego specjalisty.**
- **I bardzo ważne – ODZWYCZAJ OD PIELUSZKI I PICIA Z BUTELKI ZE SMOCZKIEM.**

## 2. Pomoc rodziców/opiekunów w adaptacji we wrześniu:

- **UŚMIECHNIJ SIĘ**
- **Przyprowadzaj dziecko do przedszkola najlepiej między 8.00 a 8.30.**
- Ubieraj dziecko w proste i łatwe do założenia ubranka, które mogą się pobrudzić.
- **Przynies zapasowe ubranka i inne rzeczy z Wyprawki maluszka** – wszystko podpisane do kogo należą.
- **Daj dziecku do przedszkola przytulankę, która daje mu poczucie bezpieczeństwa.** Rzeczy te muszą być sporych rozmiarów, żeby dziecko nie mogło ich zgubić.
- **PODPISUJ WSZYSTKIE RZECZY DZIECKA.**
- **Jeśli możesz na początku zostawiaj dziecko krócej w przedszkolu,** na przykład do obiadu – dziecko ma inne poczucie czasu i i tak okres przebywania poza domem wyda mu się bardzo długi.
- **Przyprowadzaj dziecko regularnie do przedszkola** – wtedy szybciej się zaadaptuje i bezpiecznie poczuje w przedszkolu.
- **NIE PRZYPROWADZAJ DZIECKA CHOREGO lub tzw. „niewyraźnego”** będzie źle się czuło i przedszkole zacznie mu się kojarzyć ze złym samopoczuciem, a poza tym dzieci się będą od siebie łatwo zarażać.
- **Stwórz rytuał krótkiego pożegnania** – im dłuższe pożegnanie, tym bardziej dziecko i rodzic są wytrąceni z równowagi. Pożegnaj się przed salą, a potem po prostu wejdźcie. **Niech dziecko odprowadza rodzic, z którym się ono łatwiej rozstaje.**
- **Bądź silny emocjonalnie. Nie okazuj swoich rozterek dziecku** – przejmie wtedy Twoje lęki.
- **Dotrzymuj słowa i obietnic** – jeśli mówisz, że przyjdiesz po obiedzie, to przyjdź.
- **Rozmawiaj z opiekunami dziecka (o swoich niepokojach i o radościach – wszyscy chcemy dobra Twojego dziecka), okazuj im zaufanie, bądź gotowy do współpracy, czytaj ogłoszenia i maile z przedszkola.**

**UŚMIECHNIJ SIĘ, WSZYSTKO BĘDZIE DOBRZE,**

**POTRZEBA TYLKO NA TO TROCHĘ CZASU I CIERPLIWOŚCI.**

**ZOBACZYSZ, TWOJE DZIECKO WCALE NIE BĘDZIE CHCIAŁO WYCHODZIC Z PRZEDSZKOLA.**