ADAPTACJA PRZEDSZKOLAKA

PRZEDSZKOLE SAMORZĄDOWE NR 78 W BIAŁYMSTOKU

TRUDNE POCZĄTKI

Adaptacja w przedszkolu to burzliwy czas i ciężko stwierdzić kogo ta burza dosięga najbardziej – dziecko, rodzica czy nauczyciela?





TRUDNE POCZĄTKI

ADAPTACJA PRZEDSZKOLAKA

Adaptacja oznacza przystosowanie do nowych warunków, poradzenie sobie w nowej sytuacji, 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 dziecko nie umie mówić, mało rozumie – obserwuje rodziców i powtarza ich zachowania, gesty, miny, odczytuje mowę ich ciała i naśladuje ją.

TRUDNE POCZĄTKI

Proces adaptacji może trwać od kilkunastu dni do kilku miesięcy. Rodzicu, daj dziecku tyle czasu, ile będzie potrzebowało, aby przystosować się do nowych warunków, rówieśników, nauczycielek i nowego miejsca. Jest to trudne osiągnięcie rozwojowe dziecka, na które warto poczekać.

Nie możemy zakładać, że proces adaptacji zakończą równolegle wszystkie dzieci. Dziecko ma prawo do przeżywania adaptacji we właściwy dla siebie sposób, także płacząc.

Zarówno rodzic jak i dziecko w tym szczególnym czasie mogą odczuwać smutek, tęsknotę czy lęk i uczuć tych nie należy wypierać czy im zaprzeczać. Są one naturalną reakcją pojawiającą się w pierwszej fazie adaptacji.

CO ZROBIĆ ŻEBY POMÓC DZIECIOM I RODZICOM PRZETRWAĆ TEN TRUDNY CZAS?

PRZEDE WSZYSTKIM NALEŻY SIĘ TO TEGO ODPOWIEDNIO PRZYGOTOWAĆ.

DOBRE RADY DLA MAMY I TATY



PO PIERWSZE I NAJWAŻNIEJSZE NALEŻY DOBRZE PRZYGOTOWAĆ DZIECI DO ROLI PRZEDSZKOLAKA. JAK TO ZROBIĆ? PONIŻEJ ZNAJDZIECIE PAŃSTWO KILKA CENNYCH RAD:

DOBRE RADY DLA MAMY I TATY

1.

Drogi Rodzicu staraj się jak najwięcej mówić swojemu dziecku o przedszkolu. Powinno ono wiedzieć, że będzie się tam mogło bawić z kolegami i koleżankami, rysować oraz, że czekają tam na niego zabawki i przede wszystkim miłe Panie, które będą się nim opiekować kiedy wy będziecie w pracy.



DOBRE RADY DLA MAMY I TATY

2.

Wyprawka – nie kupuj sam rzeczy, których dziecko będzie potrzebowało w przedszkolu, postaraj się wspólnie z dzieckiem wybrać się na zakupy i pozwól, aby to ono wybrało kapcie lub piżamę.



DOBRE RADY DLA MAMY I TATY

3.

Samoobsługa – to bardzo ważne by przed zapisaniem dziecka do przedszkola nauczyć go takich czynności samoobsługowych jak: **ubieranie i rozbieranie się, samodzielne jedzenie, mycie rąk czy korzystanie z toalety**. Panie w przedszkolu oczywiście pomogą twojemu dziecku, ale na pewno maluch będzie czuł się bardziej komfortowo gdy opanuje w domu te najprostsze czynności.



DOBRE RADY DLA MAMY I TATY

4.

Warto przed pierwszymi dniami dziecka w przedszkolu poczytać książeczki, które są specjalnie napisane na tę okazję, aby dziecku było łatwiej przygotować się do nowej roli. Na kolejnych slajdach znajdziecie Państwo kilka polecanych tytułów.



DOBRE RADY DLA MAMY I TATY

5.

Pamiętaj, że płacz jest normalną reakcją na zmianę i rozstanie, często nie trwa tak długo jak nam się wydaje. Dzieci bardzo szybko uspokajają się po wyjściu rodzica i zaczynają się bawić.



DOBRE RADY DLA MAMY I TATY

6.

Nie strasz!

Pamiętaj nigdy nie strasz dziecka przedszkolem, tym co go może tam spotkać oraz Paniami pracującymi w przedszkolu.



DOBRE RADY DLA MAMY I TATY

7.

Pamiętaj: żegnaj i witaj swoje dziecko zawsze z uśmiechem.



DOBRE RADY DLA MAMY I TATY

8.

Nie miej wyrzutów sumienia, że „zostawiasz” dziecko.



ZAUFAJ WYCHOWAWCOM PRZEDSZKOLNYM, KTÓRZY SĄ SPECJALISTAMI W SWOIM FACHU. SKUP SIĘ NA KORZYŚCIACH, KTÓRE DZIĘKI PRZEDSZKOLU ZYSKA TWOJE DZIECKO.

O CZYM POWINIEN PAMIĘTAĆ RODZIC W PIERWSZYM TYGODNIU

- Nie przeciągaj pożegnania w szatni, im krócej będzie to trwało tym będzie lepiej dla ciebie i dla dziecka, zatem pomóż dziecku rozebrać się, pocałuj je na „do widzenia” i wyjdź.
- Dziecko wchodzi do sali na własnych nogach! Bardzo trudno nauczycielce jest odrywać dziecko od rąk mamy lub taty. Powoduje to niepotrzebny stres zarówno dla dziecka jak i rodzica.
- Nie zabieraj dziecka do domu kiedy płacze przy rozstaniu – jeśli zrobisz to choć raz, dziecko będzie wiedziało, że łzami można wszystko wymusić i następnego dnia znów będzie płakało by zabrać je do domu. Panie w przedszkolu robią wszystko co w ich mocy, aby pobyt dziecka w przedszkolu był przyjemnością, a nie przymusem.

O CZYM POWINIEN PAMIĘTAĆ RODZIC W PIERWSZYM TYGODNIU

- Jeżeli dziecko jest bardziej przywiązane do mamy będzie lepiej jak
- w pierwszych dniach do przedszkola waszą pociechę będzie odprowadzać tata, babcia lub dziadek.
- Czas pobytu małych dzieci w przedszkolu nie powinien być długi. Jeśli to możliwe, w pierwszych dniach odbieraj dziecko po obiedzie. Potem stopniowo wydłużaj czas pobytu dziecka w przedszkolu.
- Uwaga! Nie spóźniaj się z odbieraniem dziecka - jeśli obiecałeś,
- że przyjdziesz wcześniej, dotrzymaj słowa.
- Nie obiecuj dziecku – jeśli pójdziesz do przedszkola, dostaniesz prezent. Po wyjściu z przedszkola, możesz dać mu słodki drobiazg, ale nie może
- to być przekupywanie dziecka.

O CZYM POWINIEN PAMIĘTAĆ RODZIC W PIERWSZYM TYGODNIU

- Nie wymuszaj na dziecku, aby od razu opowiadało, co wydarzyło się w przedszkolu, także i ono musi sobie to wszystko w głowie poukładać. Jeśli będzie gotowe – samo chętnie ci opowie.
- Ubieraj swoje dziecko w wygodne spodnie i bluzki, które z łatwością będzie mogło samo zdjąć i ubrać. To ważne np. podczas korzystania z toalety oraz przygotowywania się do poobiedniego odpoczynku. Pamiętaj, że dziecko może poplamić ubranie zupą lub farbami, dlatego w szatni zostaw ubrania na przebranie.
- Jeżeli twoje dziecko nie umie wiązać sznurówek zakup mu buty na rzepy lub wsuwane.

O CZYM POWINIEN PAMIĘTAĆ RODZIC W PIERWSZYM TYGODNIU

- Pamiętaj! Każda zmiana daje szansę na rozwój. Zdobyte
- w przedszkolu doświadczenia są jedyne w swoim rodzaju. Grupa przedszkolna daje możliwość poznania podstawowych zasad życia w społeczności. Zasady obowiązujące w kontaktach z ludźmi musi poznać każdy i przedszkole bardzo się w tym przydaje.

WARTO PRZECZYTAĆ

ZESTAWIENIE KILKU KSIĄŻEK, KTÓRE WARTO MIEĆ W DOMOWEJ BIBLIOTECZCE:

„W przedszkolu. Obrazki dla maluchów”, Emilie Beaumont, Nathalie Belineau
„Tupcio Chrupcio nie chce iść do przedszkola”, Anna Casalis
“Tupcio Chrupcio Przedszkolak na medal”, Anna Casalis

„Kubuś idzie do przedszkola”, V. Costetti i M. Rinaldi
„W przedszkolu”, Wandrey Guido
„Kamyczek. Przedszkole”, Christine LHeureux

„Lulaki, Pan Czekoladka i przedszkolaki, czyli ważne sprawy małych ludzi”, Beata Ostrowicka
„Zuzia idzie do przedszkola”, Liane Schneider i Eva Wenzel-Bürger
„Pora do przedszkola”, Anna Sójka

„Pobawimy się?”, Pija Lindenbaum
„Pudełko Hanki”, Peter Carnavas
„To wszystko rodzina!”, Alexandra Maxeiner

„Wkrótce będę przedszkolakiem”, Karolina Turek
„Rok w przedszkolu”, Przemysław Liput, Wydawnictwo Nasza Księgarnia
„W przedszkolu”, Guido Wandrey
„Odkrywamy świat. Idę do przedszkola”, opracowanie zbiorowe

„Feluś i Gucio idą do przedszkola”, Katarzyna Kozłowska
„Kicia Kocia w przedszkolu”, Anita Głowińska
„Mysia w przedszkolu”, Lucy Cousins

„Maks idzie do przedszkola”, Christian Tielmann
„Ja nie chcę do przedszkola”, Stephanie Blake
„Jak słonik polubił chodzenie do przedszkola”, Zuzanna Fijewska-Malesza

ADAPTACJA PRZEDSZKOLAKA

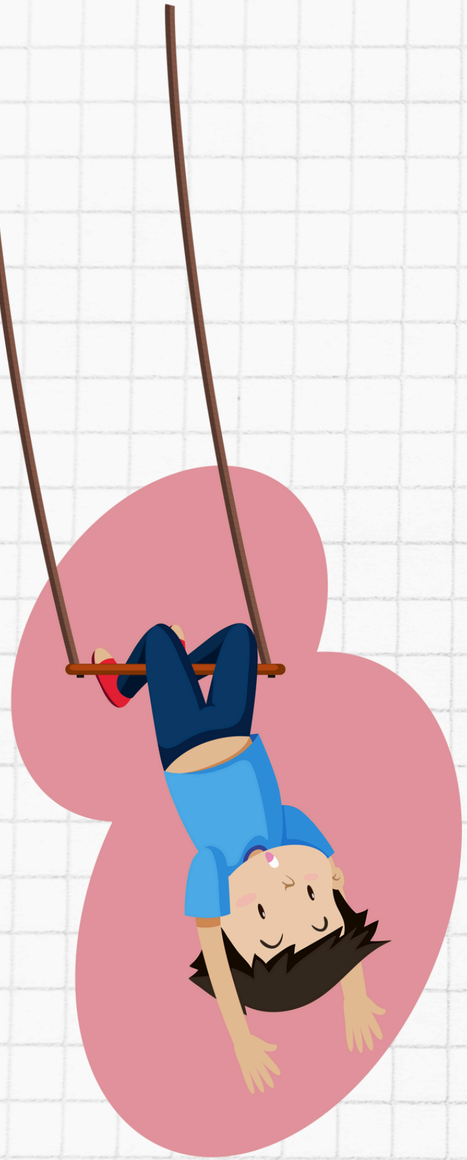
ŹRÓDŁO:

1. W przedszkolu. Obrazki dla maluchów, Emilie Beaumont i Nathalie Belineau.

2. Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat.

3. Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat.

4. https://blizejprzedszkola.pl/artykul-2021,bez-placzu-do-przedszkola-to-mozliwe-czyli-rzecz-o-dobrej-adaptacji



LIST DO RODZICÓW

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 niesamowiecie 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 :)

panimonia.pl



Rozstanie z Uśmiechem

JAK POMÓC SOBIE I DZIECKU?

KRÓTKIE POŻEGNANIE

CO POMAGA	CO UTRUDNIA
✓ Nie poganiaj dziecka ✓ Pożegnaj je jeden raz ✓ Rozmowę z dzieckiem przeprowadź w domu ✓ Szybko opuść salę	× Kilkukrotne żegnanie dziecka × Długie rozmowy przed salą × Stanie w drzwiach i obserwowanie dziecka

RUTYNA

CO POMAGA	CO UTRUDNIA
✓ Umów się z dzieckiem na sposób pożegnania i stosuj go, np. „buziak, przytulas, piąteczka i idziesz do pani” ✓ Rutyna pozwala dziecku powoli nabierać kontroli nad sytuacją, a rodzicowi kontroli nad czasem potrzebnym na pożegnanie	× Chaos i pośpiech, który rodzi się, gdy rodzic nagle urywa pożegnanie z dzieckiem, spiesząc się np. do pracy

POZYTYWNE KOMUNIKATY

CO POMAGA	CO UTRUDNIA
✓ 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	× Słowa współczucia: „Przykro mi, ale muszę iść” - to sugeruje, że dziecko znajduje się w przedszkolu za karę × Przeprosiny: „Przepraszam, ale musisz tu zostać” – to sugeruje, że przedszkole jest czymś nieprzyjemnym × Pocieszanie: „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
✓ Szczerość ze strony rodzica ✓ Dotrzymywanie obietnic, np. „Przyjdę zaraz po twoim obiadku”, „Dzisiaj po przedszkolu pójdziemy razem na plac zabaw”, itp.	× 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 WRAŻLIWOŚĆ

CO POMAGA	CO UTRUDNIA
✓ Dużo czasu spędzanego z dzieckiem ✓ Spokój rodzica, czułość i ciepłe słowa	× Poganianie dziecka × Straszenie: „Jak nie wejdziesz do sali, zabieram twojego misia do domu”

WEJŚCIE DO SALI NA WŁASNYCH NOGACH

CO POMAGA	CO UTRUDNIA
✓ Dziecko przyprowadzone na własnych nogach	× Dziecko na rękach rodzica, które trzeba zrywać z rąk mamy

ZAUFANIE

Wiemy, że powierzają nam Państwo swój najcenniejszy skarb. Będziemy się o niego troszczyć!

http://panimonia.pl

Dobrej zabawy!



DZIĘKUJEMY ZA UWAGĘ

PRZEDSZKOLE SAMORZĄDOWE NR 78 W BIAŁYMSTOKU