

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 przeprowadzka, dłuższy wyjazd któregoś z rodziców itp.
- **Ucz samodzielności** – buduje to w dziecku poczucie własnej wartości oraz daje mu poczucie bezpieczeństwa (ćwiczcie samodzielne ubieranie, jedzenie, gryzienie pokarmów stałych, picie z kubeczka, korzystanie z toalety, mycie rąk, zakładanie bucików – duuużo chwal 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.
- **Uczcie 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, sprzątanania 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, malowania 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.

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 daj 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 pożegnania, 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, 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.**