

## **Dla Rodziców naszych nowych przedszkolaków**

**Zbliża się nowy rok szkolny - czas w którym nasze ukochane „Skarby” staną się prawdziwymi przedszkolakami. Wielu Rodziców z obawą i ogromną troską myśli o tym, co zrobić aby zminimalizować stres związany z przekroczeniem progu przedszkolnego. Pragniemy podzielić się z Państwem naszymi doświadczeniami i przemyśleniami.**

**Jesteśmy przekonani, że pomogą one Państwu przygotować się do tej nowej, niewątpliwie trudnej sytuacji.**

Ważną sprawą jest aby dziecko aktywnie uczestniczyło we wszystkich działaniach związanych z Jego pójściem do przedszkola oraz otrzymywało prawdziwe i dostosowane do poziomu jego rozwoju informacje .

Jednym z nich będzie wspólne robienie zakupów, które jest bardzo dobrą, naturalną okazją do wprowadzenia dziecka w rzeczywistość przedszkolną. Dokonując zakupów warto pamiętać, że ubranie przedszkolaka powinno być przede wszystkim wygodne, łatwe do zdejmowania i zakładania, swobodnie przechodzące przez głowę, bez zbędnych guziczków z małymi dziurkami czy zacinającymi się suwakami. Dolna część ubranka najlepiej, gdy jest na miękkiej gumce, gdyż szelki czy paski stanowią dla dziecka duży problem.

Należy zwrócić uwagę na długość rękawów – zbyt długie wymagają częstego podwijania i łatwo moczą się wodzie podczas mycia rąk, w farbach podczas malowania oraz utrudniają jedzenie. Nie należy kupować rzeczy zbyt drogich gdyż trzeba pamiętać, że dziecko ma prawo pobrudzić się podczas zajęć czy jedzenia. Najważniejsze, by w przedszkolu czuło się swobodnie a w szatni zawsze miało zapasowe ubranko, które może się przydać w trudnej sytuacji.

Wybierając pantofelki, warto sprawdzić ich „śliskość” Ma to duże znaczenie dla bezpieczeństwa dziecka. Pamiętajmy, że zarówno pantofle jak i buty sprawiają dużo mniej kłopotów, gdy nie są sznurowane.

Dziecko może wtedy samo je założyć, co jest bardzo ważne, gdyż daje dziecku poczucie sprawstwa. Dobrze sprawdzają się buty zapinane na rzepy lub z gumką.

Do leżakowania potrzebne będą koc z mikro fibry, mała poduszka oraz ulubiona maskotka.

Wszystkie rzeczy pozostawione w przedszkolu łącznie z pantofelkami powinny być oznakowane tak by dziecko potrafiło samo je rozpoznać. Jeśli dziewczynka ma długie włosy warto pomyśleć o takim uczesaniu, które będzie wygodne. Zbyt mocno związane kucyki czy duża ilość spinek przeszkadza dziecku w trakcie zabawy a ich duża ilość może stanowić dla dziecka dodatkowy stres, gdyż mogą się zagubić.

Warto mądrze przemyśleć kwestię przyprowadzania dziecka do przedszkola w pierwszych dniach pobytu.

Nie chodzi wcale o to, z którym z rodziców dziecko chętniej pójdzie do przedszkola. Problem dotyczy raczej tego, które z rodziców lepiej poradzi sobie ze stresem pierwszych dni.

Z reguły uważa się, że tatusiowie są bardziej konsekwentni, odporniejsi, dlatego łatwiej im się pożegnać z zalaną łzami pociechą. Są jednak i tacy tatusiowie, którzy na widok zapłakanej córeczki czy protestującego synka- zabrałoby dziecko jak najszybciej do domu. W takiej sytuacji lepiej zaufać mamie, która choć jest bardziej uczuciowa, to potrafi pożegnać się szybko i zdecydowanie. A łzę uroni wtedy, gdy dziecko już tego nie będzie widzieć.

Jeśli oboje rodzice odprowadzają dziecko wspólnie- należy pamiętać by nie pozwolić malcowi biegać od mamy do taty z nadzieją, że jedno z Rodziców przekona drugie do zabrania dziecka z przedszkola. Przedłuża to niepotrzebnie czas rozstania.

Pomocne w adaptacji dziecka do nowych warunków przedszkolnych będzie ograniczenie innych stresów do minimum. Jeśli to możliwe dobrze jest by nie łączyć pierwszych dni w przedszkolu np. z przeprowadzką, czy innymi stresującymi wydarzeniami( np. wyjazd rodziców itp. )

W pierwszych dniach, bardzo ważny jest ustalony porządek dnia, bez niespodzianek. Trzylatki przywiązują się do pewnych rytuałów, co daje im poczucie bezpieczeństwa.

Opinia dziecka o przedszkolu kształtuje się nie tylko na podstawie jego własnych doświadczeń, ale w dużej mierze przez to, co słyszy od rodziców. Wszystko, co mówicie maluchom na temat jego przedszkola ma wpływ na to jak dziecka się tam czuje. Jeśli macie Państwo jakieś uwagi, zastrzeżenia – należy je omawiać tak by dziecko ich nie słyszało.

Warto pamiętać, że nie można dziecka straszyć przedszkolem.( np. „Zobaczysz w przedszkolu to cię nauczą, że przy jedzeniu się nie grymasi.” )ani przedstawiać go jako złej alternatywy („Jak będą wakacje nie będziesz musiał chodzić do przedszkola”)

W naszym przedszkolu dzieci najmłodsze leżakują codziennie ( w czasie: po drugim śniadaniu – do obiadu ok 11.30-13.30). Warto przygotować naszego maluszka do tego faktu.

Dobrze byłoby by w domu uwzględnić w rytmie dnia poobiedni wypoczynek i spokojnie opowiedzieć dziecku o tym, jak wygląda leżakowanie. Działanie to znacznie ułatwi pogodzenie się w przedszkolu z sytuacją wynikającą ze stałego rytmu dnia przedszkolnego.

Należy przekazać dziecku informację, że podczas leżakowania będzie mogło odpocząć słuchając bajek relaksacyjnych, kołysanek, muzyki relaksacyjnej i opowiadań. Nikt nie będzie wymagał od niego, żeby zasnął , ale jeżeli zaśnie będzie mógł spokojnie odpocząć bo inni zachowają należną ciszę.

Może się jednak okazać, że zanim dziecko przyzwyczai się do leżakowania w przedszkolu będzie przeżywać mocny stres z nim związany.

Leżakowanie, szczególnie silnie wzbudza tęsknotę za domem. Nie jest to jednak powód do rezygnacji z leżakowania, gdyż dzieci przebywające przez cały dzień w licznej, często głośniejszej grupie potrzebują relaksu i wyciszenia.

Jednak nawet wtedy, jeśli dziecko bardzo nie chce leżakować nie wolno uspokajać go obietnicą, że odbierzecie je wcześniej, jeżeli nie będziecie mogli spełnić tej obietnicy. Niszczy to zaufanie dziecka i powoduje rozdrażnienie. W konsekwencji, może całkowicie zniechęcić dziecko do przedszkola.

Kolejną ważną kwestią jest kwestia spożywania posiłków. W naszym przedszkolu przywiązujemy dużą wagę do tego problemu.

Dzieci zachęcane są do samodzielnego jedzenia a czasem na życzenie Rodziców otrzymują pomoc podczas jedzenia.

Warto od początku ustalić czy polegacie Państwo na apetycie i samodzielności dziecka czy wyrażacie zgodę na aktywną pomoc i mobilizowanie dziecka. Pozwoli to na uniknięcie niepotrzebnych nieporozumień w kwestii jedzenia.

Dobrym sposobem na zachęcenie dziecka do jedzenia jest rytualne, codzienne czytanie jadłospisu przed rozstaniem. Opowiedzcie dziecku przez chwilę, co będzie smacznego, co powinno zjeść a co może zostawić. Jeśli dziecko czegoś zdecydowanie nie lubi, warto poinformować o tym wychowawcę. Jednak od czasu do czasu pomaga po prostu wyraźna prośba skierowana do dziecka, aby postarał się zjeść cały obiad.

Jeśli dziecko jest alergikiem należy zaznaczyć to w ankiecie wstępnej. W pierwszych dniach dobrze jest przypominać o tym wychowawcy lub dyrektorowi przedszkola. Należy przekazać wychowawcy listę produktów, na które dziecko jest uczulone.

Kiedy już przyjdzie ten dzień, w którym dziecko po raz pierwszy ma pójść do przedszkola, proszę postarać się o wprowadzenie dobrego nastroju, zaraz po przebudzeniu. Dzień wcześniej przygotujcie wspólnie rzeczy, które będą Wam potrzebne (ubranka, pantofle, pościel, jasek, ulubiona wybrana przez dziecko Przytulanka). Wstańcie na tyle wcześnie, żeby nie trzeba było się spieszyć, spokojnie umyć się, zjedzcie „małe” pierwsze śniadanie i bez pośpiechu wyjdźcie z domu. Pamiętajcie, że nerwowość Rodzica z pewnością udzieli się dziecku, któremu i tak towarzyszą silne emocje. Jeżeli dziecko będzie widziało i czuło, że Rodzic jest spokojny, samo będzie bardziej pewne siebie.

Postaraj się stopniowo wydłużać czas pobytu dziecka w przedszkolu. W pierwszych dniach spróbuj odbierać je wcześniej.

Po przyjeździe do przedszkola, odnajdźcie półeczkę dziecka, przypomnij dziecku jego znaczek, pomóż rozebrać się, zmienić pantofle a potem sprawnie i krótko pożegnajcie się w szatni (do zobaczenia, uśmiech,

buziak i pa, pa).

Należy przewidzieć, że dziecko będzie chciało wiedzieć kiedy Rodzice po niego przyjdą, dlatego przed pożegnaniem należy przypomnieć dziecku : teraz pobawisz się z Paniami i kolegami, potem zjesz śniadanie, odpoczniesz, zjesz obiadek i po obiedzie mamusia przyjdzie po Ciebie.(mówienie dziecku- przyjdę po Ciebie o 15.00 jest dla dziecka czystą abstrakcją!) Bardzo ważne, aby przestrzegać złożonych dziecku obietnic i pod żadnym pozorem nie okłamywać dziecka.

Po przyjeździe po dziecko witaj go z uśmiechem, chwaląc- byłeś bardzo dzielny- Zuch z Ciebie itp. Nie oczekuj od dziecka aby zaraz po przyjeździe do domu natychmiast opowiadało o przedszkolu, poczekaj aż samo zacznie mówić.

Pamiętaj!

Ucz swoje dziecko samodzielności- będzie pewne siebie. Jeżeli będzie potrafiło samodzielnie jeść, ubrać się skorzystać z toalety, zapytać o coś, to będzie też wierzyło, że sobie poradzi- dlatego systematycznie wspieraj swoje dziecko w osiąganiu samodzielności.

Chwal dziecko- nic tak nie mobilizuje do działania jak pochwała. Dzieci potrzebują pochwał- dzięki nim zaczynają wierzyć w swoje możliwości i stają się pewniejsze. Unikajcie jednak pochwał ogólnikowych typu :super, świetnie. Jeśli chwalisz np. rysunek mów: Bardzo ładnie narysowałeś, widzę tu koło itp.- wtedy dziecko czuje że dorosły był uważny i pochwalił to co widział. Pochwały sprawiają, że dziecko ma ochotę się starać. Słuchaj swojego dziecka- dzieci chętnie opowiadają , ale trzeba je traktować poważnie. Jeżeli rozmawiając z dzieckiem jednocześnie rozmawiasz przez telefon lub czytasz książkę, dziecko uzna, że nie jest słuchane i przestanie opowiadać. Dlatego słuchaj uważnie swojego maluszka a dowiesz się niemal wszystkiego.

Wspieraj swoje dziecko- maluszek w nowym środowisku czuje się obco i nieswojo- to dla niego trudna sytuacja. Warto Go wzmacniać słowami- Poradzisz sobie, bo dziecko rozumie to w ten sposób- Rodzice we mnie wierzą, Są pewni że sobie poradzę.. Ale trzeba też co jakiś czas przypominać- Jeśli coś Cię smuci powiedz mi o tym. Jesteśmy po to, aby zawsze Ci pomagać. Wtedy dziecko będzie wiedziało- Mogę przyjść i powiedzieć co myślę. Jeśli będę miał kłopot, Rodzice mi pomogą.

Współpracuj z Nauczycielami Przedszkola

W przedszkolu nad dziećmi czuwają osoby z wykształceniem pedagogicznym i doświadczeniem zawodowym. Dlatego warto z nimi często rozmawiać. Wymiana informacji o dziecku, pozwoli odkryć nowe prawdy a także uwrażliwić na pewne cechy. Rozmawiajcie z pracownikami przedszkola i informujcie ich o każdym problemie.

**Na zakończenie chcielibyśmy Państwa zapewnić, że Całemu Personelowi Przedszkola w takim samym stopniu jak Państwu**

**zależy na tym, aby Państwa dziecko czuło się w naszym przedszkolu dobrze i bezpiecznie.**

**Z naszej strony dołożymy wszelkich starań aby tak było ale nie ukrywam, że liczymy na dobrą współpracę z Państwem, która będzie gwarantowała nasz wspólny sukces.**

Opracowała na podstawie książki M. Rzadkiewicz pt „Mamo, tato! Idę do przedszkola”

Elżbieta Skalska

Wicedyrektor Przedszkola