



PROCEDURA ADAPTACJI DZIECKA W SAMORZĄDOWYM PRZEDSZKOLU NR 118 W KRAKOWIE

Adaptacja to przystosowanie się osoby do funkcjonowania w zmienionym środowisku społecznym. Spośród wielu procesów adaptacyjnych, przez jakie przechodzi człowiek, proces przystosowania się dziecka do przedszkola jest dla niego niezwykle istotny. Bardzo ważne jest, by pierwsze doświadczenia dziecka z przedszkolem przebiegały w atmosferze bezpieczeństwa, spokoju i łagodności. Zdarza się, że osoby dorosłe bardziej przeżywają pójście dziecka do przedszkola niż ono same. Pójście do przedszkola jest często pierwszym krokiem do samodzielności, dlatego powinniśmy dołożyć wszelkich starań, aby dla każdego dziecka te nowe doświadczenia społeczne były pozytywne. Chwila przekroczenia progu przedszkola jest dla niego doniosłym przeżyciem. Perspektywa „stania się przedszkolakiem” wzbudza wiele skrajnych emocji. Z jednej strony chęć i ciekawość bycia wśród innych dzieci, a z drugiej zaś obawa i lęk przed tym, co nieznane i obce.

Większość dzieci przystosowuje się dość szybko do nowej rzeczywistości, u innych okres adaptacji trwa bardzo długo, ale są także takie dzieci, które nigdy nie adoptują się do warunków przedszkolnych. Najczęściej takie problemy mają dzieci, które miały przykre doświadczenia w relacjach z dorosłymi, są nieśmiałe, lękliwe, miały mały kontakt z rówieśnikami lub też ich rodzice są nadopiekuńczy.

Sytuację stresową przeżywają także rodzice dzieci, które oddają swoje dziecko, swój największy skarb, pod opiekę instytucji i osób obcych. Nie znają jeszcze wymagań przedszkola oraz warunków, w jakich będzie przebywać dziecko, a także osób, które będą się nim zajmować. Rodzi to wiele niepokojów i wątpliwości, które podświadomie często przenoszą na dziecko. Brak wiedzy na temat specyfiki pracy przedszkola uniemożliwia rodzicom odpowiednie przygotowanie dziecka w zakresie samodzielności oraz na kształtowanie pozytywnego stosunku emocjonalnego do przedszkola. Proces adaptacji przebiega sprawnie i trwa stosunkowo krótko, kiedy istnieje ścisła współpraca między rodzicami, a pracownikami przedszkola. Współpraca ta powinna być przemyślana, zorganizowana oraz oparta na ustalonych zasadach i mająca na celu osiągnięcie określonych efektów.

Dlatego też program ten adresowany jest do rodziców, pracowników placówki i nauczycieli podejmujących pracę w grupie dzieci nowo przyjętych do przedszkola.

ZAŁOŻENIA PROCEDURY

Cel główny:

Stworzenie optymalnych warunków do łagodnej adaptacji dziecka w przedszkolu.

Cele szczegółowe:

- poznanie potrzeb i możliwości rozwojowych dzieci,
- wspieranie dziecka w procesie przystosowania się do życia w przedszkolu,
- określenie potrzeb i oczekiwań rodziców,
- nawiązanie wspierającego kontaktu w relacjach: nauczyciel – dziecko/rodzic,
- przygotowanie rodziców do udzielania dziecku wsparcia,
- obniżanie lęku rodziców, związanego z koniecznością pobytu dziecka w przedszkolu,
- poznanie środowiska domowego dziecka,
- kształtowanie pozytywnego wizerunku przedszkola.



SPOSÓB REALIZACJI PROCEDURY ADAPTACJI

Działania zmierzające do osiągnięcia celów są skierowane na dzieci i rodziców. Zamknięcie procesu rekrutacji otwiera przygotowania do spotkań adaptacyjnych, w których biorą udział dzieci, ich rodzice, nauczyciele oraz pracownicy niepedagogiczni.

Proces adaptacji dziecka rozpoczyna się od pierwszych, wspólnych zabaw, a kończy w momencie, kiedy ostatnie dziecko przestanie okazywać niechęć do przedszkola.

Etapy procesu adaptacyjnego:

Termin	Etap procesu adaptacji (dni adaptacyjne)	Uczestnicy
Czerwiec	Spotkanie o charakterze informacyjnym z dyrektorem, nauczycielami oraz specjalistami zatrudnionymi w przedszkolu.	Rodzice, dyrektor, nauczyciele, psycholog, pedagog specjalny, logopeda
Czerwiec	Spotkanie o charakterze zabawowym oraz poznawczym. Dzieci wraz z rodzicami uczestniczą w aktywizujących zabawach, poznają salę zajęć wraz z wyposażeniem oraz ogród przedszkolny.	Nauczyciele, dzieci, rodzice.
Czerwiec	Piknik rodzinny dla dzieci z przedszkola oraz dla dzieci nowoprzyjętych	Dzieci wraz z rodzicami, wszyscy pracownicy przedszkola.
Wrzesień	Wsparcie adaptacji	Dzieci, nauczyciele, rodzice, psycholog, pedagog specjalny, logopeda, pracownicy przedszkola.

Zachęcamy, by przez czas wakacji rodzice przywoływali i pielęgnowali wspomnienia z pierwszych chwil w przedszkolu (dni adaptacyjnych). Takie podejście ma wysoki wpływ na stopień akceptacji nowej rzeczywistości życiowej przez dzieci rozpoczynające edukację w przedszkolu.

Poza tym, po czerwcowych spotkaniach adaptacyjnych rodzice mają jeszcze szansę, żeby przez wakacje wypracowywać u dzieci zachowania pożądane, doskonalić umiejętności niezbędne do samodzielnego funkcjonowania dziecka w grupie przedszkolnej.

Spotkania adaptacyjne mają swoją dynamikę. Trwają trzy dni, podczas których dzieci i ich rodzice w godzinach popołudniowych uczestniczą w spotkaniu informacyjnym z dyrektorem i specjalistami zatrudnionymi w przedszkolu, zabawach organizowanych przez nauczycieli w sali i na ogrodzie przedszkolnym oraz w Pikniku rodzinnym.

Formy organizacji spotkań są ukierunkowane na oswojenie dzieci z nowym miejscem oraz z osobami, które będą towarzyszyły dzieciom przez kolejne lata ich życia w warunkach usystematyzowanego i zaplanowanego oddziaływania pedagogicznego.

Rolą nauczycieli jest:

- stworzenie miłej, przyjaznej i radosnej atmosfery zabawy,
- organizację różnorodnych form aktywności dla dzieci z włączeniem rodziców,



- zapewnienie zróżnicowanej dynamiki zabaw, uwzględniającej momenty dla silnej ekspresji i wyciszenia,
- umożliwienie dzieciom udziału w zabawach rytmiczno-muzycznych,
- dopuszczenie dzieci do swobodnych zabaw w sali i ogrodzie przedszkolnym.

HARMONOGRAM PROCEDURY ADAPTACYJNEJ

I. Zebranie organizacyjne z rodzicami o charakterze informacyjnym:

1. Prelekcja psychologa, pedagoga specjalnego na temat trudności adaptacyjnych dziecka - przekazanie praktycznych wskazówek i rad, jak przygotować dziecko do przedszkola; omówienie potrzeb rozwojowych dzieci w wieku trzech lat i zapoznanie z nową piramidą potrzeb dziecka.
2. Indywidualne konsultacje z psychologiem, pedagogiem specjalnym.
3. Zapoznanie rodziców z podstawą programową wychowania przedszkolnego.
4. Omówienie zasad organizacji pracy placówki, zapoznanie z rodzajem zajęć rozszerzających ofertę edukacyjną przedszkola, ramowym rozkładem dnia oraz ważnymi wydarzeniami w życiu przedszkola.
5. Organizacja i przebieg pomocy psychologiczno-pedagogicznej.
6. Nietypowe oczekiwania rodziców: własne zabawki, leżakowanie, problemy żywieniowe.
7. Rozmowa na temat oczekiwań rodziców wobec przedszkola i obaw związanych z adaptacją i późniejszym pobytem; dzielenie się wrażeniami z wcześniejszych doświadczeń.
8. Zachęcanie do zapoznania się ze stroną internetową przedszkola <https://przedszkole118.eprzedszkola.pl/> oraz profilem przedszkola na FB.
9. Wypełnienie przez rodziców Karty informacyjnej o dziecku.
10. Zwiedzanie przedszkola łącznie z ogrodem przedszkolnym.

METODY PRACY WYKORZYSTYWANE PODCZAS REALIZACJI PROGRAMU ADAPTACYJNEGO

Dla osiągnięcia realizacji założonego głównego celu programu, czyli zapewnienia warunków szybkiej adaptacji dziecka w przedszkolu wskazane jest stosowanie takich metod jak:

- elementy Pedagogiki Zabawy, ułatwiające integrację grupy,
- elementy metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne,
- zabawy i ćwiczenia ruchowe,
- działalność plastyczna,
- wybrane metody aktywne: zabawy w kręgu, drama, improwizacja,
- zabawy naśladowcze,
- tańce integracyjne (KLANZA),
- opowiadania, bajki, inscenizacje,
- zabawy dowolne,
- techniki relaksacyjne.

Dziecko za pomocą tych metod, poprzez podstawową formę aktywności, jaką jest zabawa nabywa nowych umiejętności, uczy się współżycia w grupie rówieśników i współdziałania z nimi. Program ten nie ogranicza inwencji nauczycieli.



ŚRODKI DO REALIZACJI PROGRAMU ADAPTACYJNEGO

1. Korzystanie z bazy dydaktyczno - materialnej przedszkola.
2. Korzystanie z fachowej pomocy specjalistów zatrudnionych w przedszkolu.
3. Korzystanie z materiałów edukacyjnych dotyczących zagadnień adaptacji.
4. Pomoc i współpraca z rodzicami dziecka.
5. Wysokie kwalifikacje kadry pedagogicznej oraz zaangażowanie pozostałego personelu przedszkola.

SPODZIEWANE EFEKTY PODCZAS SPOTKAŃ ADAPTACYJNYCH:

Rodzice:

- poznają warunki, w których będą przebywały ich dzieci,
- poznają nauczycieli i innych pracowników przedszkola oraz ich kompetencje,
- poznają rozkład dnia w przedszkolu, w tym zróżnicowane formy aktywności dzieci,
- zaobserwują zachowania własnych dzieci w nowej sytuacji, co pozwoli wyciągnąć wnioski i podjąć ewentualne działania,
- otrzymają wsparcie w przygotowaniu dzieci i siebie do rozpoczęcia nowego etapu w życiu rodziny.

Dzieci:

- poznają i oswoją się z przedszkolem: salą i zabawkami oraz placem zabaw,
- zapoznają się z osobami, które będą się nimi opiekowały oraz z dziećmi, z którymi będą przebywać,
- zaobserwują zachowania rodziców, których język ciała ma ogromne znaczenie dla poczucia bezpieczeństwa dziecka,
- doświadczą radości z zabaw, w których aktywnie będą uczestniczyć.

Nauczyciele:

- poznają dzieci i ich rodziców,
- zaobserwują relacje między rodzicami a dziećmi,
- otrzymają pierwsze informacje o specyfice rozwojowej swoich wychowanków,
- poznają i wpłyną na lęki rodziców poprzez rozmowy i konsultacje.

Do procedury zostały opracowane załączniki:

załącznik nr 1 – „Wskazówki dla rodziców – pierwsze dni w przedszkolu”

załącznik nr 2 „Jak złagodzić, zmniejszyć stres związany z przystosowaniem do przedszkola”.



Załącznik nr 1
do Procedury adaptacji dziecka
w Samorządowym Przedszkolu nr 118 w Krakowie

WSKAZÓWKI DLA RODZICÓW – PIERWSZE DNI W PRZEDSZKOLU

- **Nie przeciągaj pożegnania w szatni**, pomóż dziecku rozebrać się, pocałuj je i wyjdź, przekazując dziecko nauczycielowi/opiekunowi.
- **Nie zabieraj dziecka do domu** kiedy płacze przy rozstaniu. Jeśli zrobisz to choć raz, będzie wiedziało, że łzami można wszystko wymusić.
- **Nie obiecuj dziecku**, że jeśli pójdzie do przedszkola, to coś dostanie. Kiedy będziesz odbierać dziecko, możesz dać mu maleńki prezent, ale nie może to być forma przekupywania, lecz raczej nagrody. Z czasem ten bodziec stanie się zbędny.
- **Kontroluj, co mówisz**. Zamiast: „już możemy wracać do domu”, powiedz: „teraz możemy iść do domu”. To niby niewielka różnica, a jednak pierwsze zdanie ma negatywny wydźwięk.
- **Nie wymuszaj** na dziecku, żeby zaraz po przyjeździe do domu opowiedziało, co wydarzyło się w przedszkolu – to powoduje niepotrzebny stres.
- **Jeśli dziecko przy pożegnaniu płacze**, postaraj się, żeby przez kilka dni odprowadzał je do przedszkola tata lub inna osoba, którą dziecko zna.
- **Staraj się określać, kiedy przyjdiesz po dziecko, w miarę dokładnie**: nie mów „przyjdę, kiedy skończę pracę”, ponieważ dziecko nie wie, o której godzinie rodzice kończą pracę. Lepiej powiedzieć: „odbiorę cię z przedszkola po obiedzie/po podwieczorku”. Jest to dla dziecka dobra miara czasu gdyż wie, kiedy są posiłki. **Najważniejsze jest to, by dotrzymywać słowa!**
- **Nie okazuj negatywnych emocji**: nie płacz, nie wracaj pod drzwi, gdy słyszysz, że dziecko płacze. Takie zachowania są zupełnie normalne u dziecka rozpoczynającego funkcjonowanie poza środowiskiem rodzinnym! Jednak kiedy dziecko zobaczy, że rodzic czuje się niepewnie w sytuacji pozostawiania go w przedszkolu, będzie miało wrażenie, że dzieje się coś złego, a to spotęguje stres.
- **Każde dziecko uspokaja się** w zasadzie od razu po zamknięciu drzwi do sali, ponieważ zajmują je nowi koledzy, różnorodność zabawek, a życzliwa i uśmiechnięta pani zawsze dziecko przytuli, weźmie na kolana i uspokoi odwracając uwagę czymś miłym i pozytywnym.
- **Tłumacz dziecku, że reguły obowiązujące w przedszkolu są dobre**. Dzieci lubią, gdy ich świat jest uporządkowany i ma swoją harmonię. Brak zasad i wymogów ze strony nauczyciela sprawia, że dziecko odczuwa chaos, a to powoduje brak poczucia stabilności i bezpieczeństwa w nowym miejscu.
- **Wszystkie wątpliwości lub pytania kieruj do nauczyciela**. To osoba, która spędza z dzieckiem większość dnia, doskonale je zna i jest kompetentna w swoim zawodzie. Dziecko widząc, że rodzice rozmawiają z nauczycielem, czuje się bezpieczne.

PAMIĘTAJ! ZAWSZE ŻEGNAJ I WITAJ SVOJE DZIECKO Z UŚMIECHEM



JAK RODZICE MOGĄ UŁATWIĆ DZIECKU ADAPTACJĘ W PRZEDSZKOLU?

Zachęcać i motywować swoje dziecko do:

- samodzielnego ubierania się w to, co nie stanowi dla dziecka problemu,
- zapinania guzików, wkładania butów i zapinania bucików na „rzepy”,
- korzystania z sedesu, używania papieru toaletowego,
- wycierania nosa w chusteczkę,
- samodzielnego mycia rąk i zębów,
- samodzielnego spożywania posiłków,
- rysowania kredkami, farbami, zabaw plasteliną,
- spacerowania i nie używania wózka.

W naszym przedszkolu sporo uwagi poświęcamy prawidłowemu odżywianiu dzieci. Zwracamy uwagę na to, by posiłki dla dzieci były smaczne i kolorowe. Umiejętność gryzienia pokarmów jest konieczna, gdyż potrawy nie są miksowane. Zachęcamy do podawania dzieciom w domu do gryzienia: marchewki, kalarepki, jabłek.

Gdyby dziecko miało w przedszkolu problemy ze spożywaniem posiłków, przebieraniem się, załatwianiem potrzeb fizjologicznych, itp., pamiętaj – zawsze otrzyma pomoc.

UBIERANIE DZIECKA DO PRZEDSZKOLA

Zachęcamy Państwa do skompletowania dziecku odzieży wygodnej, przewiewnej i łatwej do samodzielnego wkładania i zdejmowania:

- spodnie, spódniczki na gumkę - nie za ciasne i nie za luźne,
- buty wyjściowe łatwe do zakładania, zapinane na „rzepy” (nie klapki), w okresie wiosennym i jesiennym – kalosze,
- ubranie „na cebulkę”, które zabezpiecza przed przegrzaniem lub zziębnięciem,
- pantofle na gumowej, najlepiej białej podeszwie, nie sznurowane, „na rzepy”, oznakowane inicjałami dziecka,
- nakrycie głowy: w okresie letnim – kapelusik, chusteczka dla dziewczynki, dla chłopca – czapka z daszkiem, w zimie – czapki,
- zapas ubrań na zmianę: majteczki, koszulka, rajstopy, które będą przechowywane na półce dziecka w szatni i wykorzystywane, gdy zajdzie taka potrzeba,
- należy zwrócić uwagę na sprawność suwaków w kurtkach dziecięcych, co znacznie przyspiesza etap przygotowania dzieci do wyjścia na zewnątrz.



KONTROLA POTRZEB FIZJOLOGICZNYCH

Uzyskanie kontroli nad fizjologią u dzieci jest bardzo ważnym krokiem w ich rozwoju. Gotowość do zdobywania tej umiejętności, to jeden z etapów naturalnego rozwoju.

Gdy się pojawi konieczność, wystarczy wspierać i zachęcać dziecko, stwarzać mu możliwości do wykazania się samodzielnością.

Oto kilka praktycznych porad:

- zachęcaj dziecko do siadania na sedesie (przy użyciu nakładki na sedes i stołeczka pod nóżki), ale nie wywieraj nacisku,
- staraj się sadzać dziecko na sedes wtedy, gdy ma największą szansę na wypróżnienie: po każdym posiłku, po wypitym napoju, po drzemce i wtedy, gdy zdradza objawy tej potrzeby,
- gdy dziecko się załatwi, chwal je, bądź cierpliwy przy niepowodzeniu, nie irytuj się,
- korzystanie z sedesu jest czynnością intymną, dlatego powinno odbywać się w łazience w obecności jednej osoby dorosłej.
Bardzo ważną częścią tej czynności jest spuszczenie wody przez dziecko i umycie rąk,
- kontrolowanie funkcji wydalniczych w ciągu nocy następuje później niż w ciągu dnia, jeżeli przez cały tydzień dziecko budzi się suche, zacznij je kłaść spać bez pieluchy.

Jeżeli po kilku tygodniach lub miesiącach przesypiania nocy „na sucho” następuje powrót nocnego moczenia, dziecko prawdopodobnie przeżywa silny stres. Wykaż wyrozumiałość, nie rób mu wymówek, nie karz za zmoczenie pościeli. Jeżeli będzie zdarzało się to często, wróć do pieluch na noc, aż dziecko odzyska równowagę.

ROZWÓJ I SAMOKONTROLA

Rozwój to jeden z głównych celów wychowania. Polega na stopniowym przechodzeniu dziecka do samokontroli i to jest proces. Dorosłym zależy na tym, by dziecko było zdolne regulować swoje zachowania bez upominania z ich strony. Jeżeli to się uda, będzie to wielkie osiągnięcie rozwojowe dziecka i sukces wychowawczy dorosłych.

O dojrzałości emocjonalnej dziecka w dużej mierze świadczy to, że potrafi:

- unikać tego co groźne i szkodliwe,
- spokojnie czekać na to, czego nie może natychmiast otrzymać,
- stosować się do poleceń.



Przechodzenie od kontroli zewnętrznej do samokontroli wymaga czasu i dużego wysiłku ze strony dziecka i dorosłych. Ważny jest trzeci rok życia dziecka, gdyż w tym okresie zaczyna się rozwijać u dzieci zdolność do samokontroli zachowania. Chcą być samodzielne: ja sam, ja sama, to przejaw dążenia do swej niezależności.

Tymczasem dorośli są skłonni wyręczać dziecko, spiesząc się np.: ubierają dziecko - uczą je w ten sposób bezradności.

Tymczasem 3 rok życia dziecka jest okresem:

- zdobywania wiedzy o sobie samym - samoświadomość, osvajania się z wizerunkiem własnej osoby, uświadomienie schematu własnego ciała i dostrzeganie podobieństwa z innymi ludźmi,
- kształtowania się poczucia własnej wartości - samoakceptacja,
- rozwijania zdolności do regulowania swoim zachowaniem,
- dążenia do niezależności.

Wszystkie te umiejętności kształtują dziecko i wpływają na siebie wzajemnie. Są fundamentem rozwijającego się poczucia własnej tożsamości, zwanego też poczuciem własnego Ja. Dziecko buduje własne Ja, poprzez zbieranie doświadczenia w zwyczajnych życiowych sytuacjach, w kontaktach

z dorosłymi, z rówieśnikami, ze zwierzętami, zabawkami. Warto pomóc dziecku w budowaniu własnego Ja, ponieważ będzie mu łatwiej rozumieć siebie i innych, będzie mu łatwiej kontrolować swoje zachowania i rzadziej narazi się na karcące uwagi. Więcej będzie dziecięcej radości, śmiechu i rozwijającej zabawy.

ROZWÓJ DZIECI – O CO ZADBAĆ A CZEGO UNIKAĆ

Rodzic nie może przebyć drogi rozwojowej za swoje dziecko. Zadaniem dorosłego jest pomaganie dziecku w osiąganiu kolejnych etapów rozwoju. Propozycje dorosłego nie mogą być za trudne, ani za łatwe, muszą być na miarę uczącego się dziecka. Trzylatek potrzebuje wsparcia i obecności osoby dorosłej. Nie wystarczy dać dziecku zabawkę i zachęcać do zabawy. Dorosły musi pokazać jakie możliwości zabawowe łączą się z daną zabawką, że można włożyć klocek jeden w drugi, że można rozkładać budowlę na części, łączyć klocki itp. Ważne są gesty dorosłego, bo kierują dziecięcą uwagę na to, co jest istotne. Dorosły nie może za dużo mówić, bo 3-latek i tak nie zrozumie skomplikowanych wypowiedzi. Umiejętność skupienia uwagi jest niewielka, trwa ok. 5 – 10 minut, to dziecko ma dużo mówić i umieć skupić się na tym, co mówi dorosły.

Ważne jest porozumienie niewerbalne: mimika, gesty i sposób wyrażania emocji.

Trzylatek ucząc się kopiuje zachowania dorosłego:

- jeżeli dorosły jest pogodny, dziecko będzie reagować w podobny sposób,
- jeżeli dorosły pokazuje, że jest mu miło w czasie wykonywania danej czynności, dziecko będzie z przyjemnością podejmowało różne zadania,
- jeżeli dorosły będzie się cieszył z wykonanej do końca czynności, dziecko nie będzie skłonne do porzucania rozpoczętych zajęć.



Uwaga !

Jeżeli dorosły krzyczy, to i dziecko będzie krzyczało. Jeżeli dorosły mówi do dziecka podniesionym tonem, to ono będzie tylko taką mowę rozumiało i tylko na podniesiony głos będzie reagowało. Gdy dorosły okazuje dziecku agresję, to będzie ono biło swojego misia lub rówieśników.

Małe dziecko uczy się przede wszystkim poprzez naśladowanie dorosłych, a nie przez pouczanie!

Powyższe uwagi wyływają z troski o dzieci i ich bezpieczeństwo oraz z doświadczenia naszej pracy z dziećmi.

Mamy nadzieję, że będą one Państwu pomocne.



Załącznik nr 2
do Procedury adaptacji dziecka
w Samorządowym Przedszkolu nr 118 w Krakowie

JAK ZAŁAGODZIĆ, ZMNIJSZYĆ STRES ZWIĄZANY Z PRZYSTOSOWANIEM DO PRZEDSZKOLA

- Stopniowo oswajać dziecko z przedszkolem, dobrze o nim mówić, przejdź z dzieckiem obok budynku, pokaż ogród przedszkolny, weź udział w dniach otwartych, Pikniku rodzinnym, itp.
- Jeżeli dziecko nigdy nie zostawało z nikim innym prócz rodziców w domu, może spróbować zostawić go pod opieką zaprzyjaźnionej osoby (oczywiście stopniowo wydłużając czas).
- Pozwólmy dziecku bawić się z rówieśnikami na placu zabaw, może akurat trafi na dziecko, które tak jak ono idzie od września do przedszkola.
- Dobrze byłoby porozmawiać z dzieckiem w wolnych chwilach o przedszkolu, co będzie robiło, co ciekawego zobaczy (w żadnym wypadku nie straszyć przedszkolem, panią i nie wywierać niepotrzebnych nacisków na dziecko).
- Zachęcajmy nasze dziecko do samodzielnego ubierania, rozbierania, korzystania z toalety a nie z nocnika, wdrażajmy do sprzątania po sobie zabawek, nie wyręczajmy go mówiąc „Ja to lepiej i szybciej zrobię”.
- Dajmy mu możliwość bycia samodzielnym. Nauczmy się cieszyć nie tylko z pierwszego ząbka, pierwszych kroków, ale z pierwszej włożonej samodzielnie łyżki do buzi, pierwszej nałożonej samodzielnie skarpetki, czy buta. Zadbajmy o wygodne rzeczy do noszenia i łatwe do rozbierania – bez szelek, guzików, wiązanych pantofli, grubych ubrań (ubierajmy na tzw. cebulkę z możliwością rozebrania).
- Jeżeli jeszcze dziecko korzysta z pampersa to najwyższy czas na rezygnację z tego. Okres wakacji i sprzyjająca pogoda jest do tego idealna (spróbujcie Państwo ubierać dziecku same majteczki, gwarantujemy, że szybko poczuje dyskomfort mokrej bielizny i zacznie zgłaszać swoje potrzeby). Macie Państwo na to całe dwa miesiące, życzymy powodzenia.
- Przyzwyczajajmy dzieci do samodzielnego jedzenia (nie ważne, że nabrudzi, ale jaka radość, kiedy nauczy się samo jeść), odzwyczajajmy dziecko przez wakacje od butelki czy piersi. Nawet największy niejadek nauczy się próbować wszystkich potraw, jeśli będzie mu dane spróbować.
- Przyzwyczajajmy dziecko do stałych godzin posiłków (wg rozkładu dnia w przedszkolu 8:30 śniadanie, 12:00 obiad, 14:30 podwieczorek) koniecznie przy stole, bez zabawek, zabawy, czy czytania książek itp. Wskazane jest odstawienie przez wakacje butelki, aby nie nałożyło się to z pójściem dziecka do przedszkola.
- Odpoczynek, który jest bardzo ważny - dla każdego dziecka po kilku godzinach spędzanych na zabawie, w nadmiarze bodźców, niekiedy gwarze. Dziecko czuje się zmęczone. Budzi on jednak u dziecka zrozumiały lęk, który wynika z braku poczucia czasu (spanie kojarzy mu się z nocą,



która jest długa). Dziecko nie koniecznie musi spać, ale odpocząć powinno. Może w domu po obiedzie dziecko powinno się położyć, choć na chwilę, aby odpocząć przy muzyce relaksacyjnej.

- Jeżeli jest możliwość to w pierwszych dniach przyprowadzajcie Państwo dzieci, trochę później – na śniadanie 8.30. Dziecko niewyspane jest bardziej płaczliwe. „Śpiochy” powinny przez wakacje poćwiczyć wczesne wstawanie, a na pewno wcześniej kłaść się spać.
- Jeżeli jest taka możliwość w pierwszych dniach odbierania dziecka po obiedzie, prosimy robić to przed leżakowaniem dzieci (jest to wskazane dla dzieci, które ciężko będą znosiły dni rozłąki z rodzicami).
- Unikajmy zbyt długich pożegnań, które denerwują maluchy, bardziej rozczulają się nad sobą i trudniej im się rozstać z najbliższymi. Lepiej, jeżeli w tych dniach dziecko do przedszkola odprowadza osoba, która jest mniej związana emocjonalnie z dzieckiem np., jeżeli dziecko przebywało zawsze z mamą, to może zrobić to tata.
- Prosimy rodziców o nie wchodzenie na salę przedszkolną, pozostawcie Państwo z dzieckiem na korytarzu lub w szatni dłużej, jeżeli czujecie taką potrzebę, jednak nie wchodźcie na salę, pamiętajcie, że jest to trudny okres nie tylko dla Waszych dzieci, ale i dla dzieci pozostałych w grupie, zwłaszcza jak zobaczą wchodzących i przytulających się do rodziców dzieci.
- Starajmy się nie przerzucać swoich emocji – obaw na dziecko (w rozmowach z innymi uważajmy na słowa, które mogą skutecznie zniechęcić dziecko do pójścia do przedszkola). Nie przeciągaj pożegnania w szatni, pomóż dziecku rozebrać się, pocałuj je i wyjdź, przekazując dziecko nauczycielowi/opiekunowi.

PAMIĘTAJ! ZAWSZE ŻEGNAJ I WITAJ SVOJE DZIECKO Z UŚMIECHEM