

WITAJ PRZEDSZKOLE!



Broszura informacyjna dla rodziców dzieci
rozpoczynających uczęszczanie do Przedszkola nr 173
w Warszawie

Rozpoczęcie uczęszczania do przedszkola to duża zmiana w życiu każdego dziecka. Maluch, którego całym światem była do tej pory rodzina, staje przed koniecznością pójścia do zupełnie nowego miejsca, w którym rytm życia codziennego toczy się odmiennie niż w znanym mu domu. Trudności występujące podczas adaptacji są naturalne, obniżyć może się wówczas poziom bezpieczeństwa dziecka, lecz poniższe wskazówki mają na celu pomóc w tym ważnym procesie. Niektóre z nich warto wdrożyć kilka tygodni przed rozpoczęciem adaptacji by ułatwić jej przebieg i przygotować dziecko na nowe wyzwania.

1. Zaufanie do kadry przedszkola.

Wybór przedszkola nie jest przypadkowy. Rodzice powinni być przekonani, że pójście dziecka do danej placówki jest decyzją najlepszą zarówno dla dziecka jak i dla nich. Pracownicy przedszkola mają wieloletnie doświadczenie w pracy z grupą dzieci w różnym przedziale wiekowym i różnymi wyzwaniami rozwojowymi. Proces adaptacji prowadzony przez nauczycieli uwzględnia potrzeby emocjonalne oraz aspekty rozwoju dziecka by w jak najlepszy sposób poczuło się ono swobodnie oraz bezpiecznie w nowym miejscu. Wychowawcy są otwarci na pytania i wątpliwości rodziców, chętnie udzielą odpowiedzi oraz wskazówek w przypadku zgłoszonej potrzeby.

Dzieci w wieku przedszkolnym posiadają bogatą wyobraźnię, mogą także inaczej interpretować zaistniałe sytuacje. Zdarza się, iż opowieści przedszkolaków zdają się być niewiarygodne i budzą wątpliwości rodzica co do zaistniałej sytuacji. W takim przypadku warto skonsultować się z wychowawcą dziecka by poznać perspektywę dorosłego i dowiedzieć się o okolicznościach opisywanego zdarzenia.

2. Pozytywne nastawienie dziecka.

O przedszkolu warto opowiadać dziecku, wskazując co można w placówce robić, zadając pytania pełne ciekawości, aby wzbudzić w dziecku chęć zapoznania się z tym tematem. Można przy tym korzystać z książek takich jak:

– „Feluś i Gucio idą do przedszkola,,
– „Tosia i Julek idą do przedszkola,,
– „Rok w przedszkolu,,
– „Dusia i Psinek-Świnek. Pierwszy dzień w przedszkolu,,
– „Mysia w przedszkolu,,
– „Kolorowy Potwór idzie do przedszkola,,
– „Miś Tuliś idzie do przedszkola,,
– „Basia. Wielka księga przedszkola,,

Ważne jest, aby nie przekazywać dziecku informacji na temat przebiegu dnia w przedszkolu będąc pewnym, że tak się właśnie będzie odbywać. Początkowo tok dnia skupiony jest na zapewnieniu odpowiedniego samopoczucia i potrzeb wychowanków, a gdy uda się to osiągnąć, dzień powoli staje się bardziej ustrukturalizowany. Sytuacja, w której dziecko wie od rodzica co będzie się działo w placówce, a nauczyciel nie będzie tego realizować, może sprawić, że zarówno autorytet wychowawcy jak i rodzica zostanie zachwiany, a dziecko nie będzie

wiedziało czego może się spodziewać. Może przekładać się to na obniżenie poziomu bezpieczeństwa.

3. Samodzielność dziecka.

Mała samodzielność dziecka może wpływać na zwiększenie odczuwanego stresu związanego z pierwszymi dniami w przedszkolu. Maluchy często nie posiadają umiejętności proszenia o pomoc, a nauczyciel wspomaga całą grupę dzieci, przez co inni muszą czekać na swoją kolej. Nauczenie dziecka kilku czynności samoobsługowych na miarę jego możliwości może pomóc zredukować poziom napięcia związanego z nowym miejscem. Ćwiczenie owych umiejętności powinno odbywać się w spokojnej atmosferze, najlepiej poprzez zabawę oraz naśladowanie dorosłego w jaki sposób wykonać daną czynność. Warto wprowadzić je kilka tygodni przez rozpoczęciem adaptacji, aby dziecko czuło się pewnie w zakresie samoobsługi.

Samodzielne czynności, które warto, aby dziecko posiadało przed pójściem do przedszkola:

- podwijanie rękawów, mycie oraz wycieranie rąk
- samodzielne jedzenie, korzystanie z łyżki oraz widelca, picie z kubka
- samodzielne korzystanie z toalety
- zgłaszanie potrzeb fizjologicznych
- rozpoznawanie swoich rzeczy
- znajomość własnego imienia oraz nazwiska
- ubieranie się oraz rozbieranie z odzieży wierzchniej

4. Zapoznanie z placówką oraz jej otoczeniem.

W miarę możliwości warto wybierać się na spacer wokół przedszkola, poznawać okolice, zachodzić do parków czy sklepów w pobliżu i dywagować z dzieckiem na temat przyszłości- gdzie będziecie mogli zachodzić po przedszkolu, w którym miejscu będziecie mieli możliwość spotykać się z innymi dziećmi, a gdzie zjecie pyszne lody w upalny dzień, gdy wyjdziecie z placówki. Przedszkole posiada duży oraz doskonale wyposażony plac zabaw, przez ogrodzenie można zobaczyć, jak on wygląda i rozmawiać z dzieckiem na temat tego w jaki sposób może się na nim bawić, co podoba mu się najbardziej, a co wygląda na trudne do przejścia.

5.Stopniowe przyzwyczajanie do rozłąki z rodzicem.

W sytuacji, gdy dziecko nie miało zbyt wielu możliwości przebywania z innymi dorosłymi bez obecności rodziców, warto pozostawiać je na kilka godzin u dziadków, rodziny bądź zaprzyjaźnionych znajomych. Ma to na celu zapobiegnięcie skojarzenia przedszkola jako miejsca pierwszej rozłąki z rodzicem. W miarę możliwości dobrze, aby rozstanie z dzieckiem na rzecz pobytu ze znajomą osobą odbywało się w przyjemnej oraz spokojnej atmosferze oraz powrót rodzica był zapowiedziany na konkretny moment, np., Przyjdę po ciebie po zupie u dziadka.,,

6.Odbiór dziecka z przedszkola, postępowanie w domu.

W sali przedszkolnej wiele się dzieje, zarówno nauczyciel jak i prowadzący zajęcia dodatkowe proponują dzieciom szereg aktywności. Grupa generuje hałas, przedszkolaki bywają głośne, aktywne oraz bawią się w różnorodny sposób. Występują sytuacje konfliktowe, które z pomocą nauczyciela zostają na bieżąco rozwiązywane. Różnorodność bodźców oraz zmienne ich natężenie sprawiają, że dzieci czasem bywają przestymulowane pod koniec ich pobytu w placówce. W procesie adaptacji istotna jest obserwacja dziecka, które nie przywykło do tak dużej ilości bodźców i konsultacja z nauczycielem na temat długości pozostawiania go w placówce. Istnieje wiele możliwości, niektóre dzieci dobrze się odnajdują w takim środowisku, inne potrzebują nieco więcej czasu, aby przyzwycząić się do pobytu w sali przedszkolnej.

W momencie odbioru dziecka warto powstrzymać się od zadawania dużej ilości pytań takich jak:

- Jak było w przedszkolu?
- Czy płakałeś/płakałaś?
- Co zjadłeś/zjadłaś?
- Czy byłeś grzeczny/grzeczna?
- Czy czekałeś/czekałaś na mnie?

Zamiast tego, jeśli dziecko będzie odpowiadać o przedszkolu warto koncentrować się na jego samopoczuciu w placówce, relacjach z kolegami i podejmowanych zabawach.

W momencie odbioru dziecka z placówki, rozluźnia się ono i jest gotowe spędzić resztę dnia z rodzicem w przyjemny i bezpieczny dla niego sposób. Jeśli dopytujemy dziecko co działo się w przedszkolu, każemy wtedy sięgnąć mu do wspomnień, które mogą nie być przyjemne czy wiążą się z nieprzyjemnymi emocjami. Nie jest to uniwersalna wskazówka, niektóre dzieci bardzo chętnie dzielą się tym co działo się w przedszkolu więc warto obserwować swoje dziecko by zdecydować czy takie pytania tworzą w nim napięcie bądź nie.

7.Pożegnanie z rodzicem.

Niewskazane jest przyprowadzanie dziecka do przedszkola w ostatniej chwili, gdzie pośpiech i zniecierpliwienie podczas rozbierania się wprowadzają dziecko w stan pobudzenia oraz stresu. Pożegnanie w przedszkolu powinno być krótkie, czułe, lecz stanowcze. Stres oraz niepokój rodzica jest zrozumiały, lecz nie powinien on oddziaływać na dziecko zaczynające uczęszczanie do przedszkola w związku z czym dobrze okazywać przy nim spokój, pogodność oraz entuzjazm, kontrolując przy tym swoje nieprzyjemne emocje w miarę możliwości. Rozstanie się z rodzicem może być krótkim rytuałem obejmującym, np. przytulenie czy przybicie piątki bądź żółwika z dzieckiem. Warto upewnić dziecko, o jakiej porze zostanie odebrane, np. po obiedzie czy podwieczorku. Przedszkolaka dobrze jest prowadzić do sali za rękę i puścić ją przy drzwiach bądź w razie potrzeby przekazać nauczycielowi. Należy unikać przenoszenia dziecka z szatni do sali na rękach. W przypadku trudnych sytuacji podczas poranku, dobrym rozwiązaniem jest uspokojenie dziecka, a następnie zaprowadzenie go do jego grupy.

W domu zaś warto wydłużyć poranek przed wyjściem do przedszkola na tyle by spokojnie i bez pośpiechu poświęcić czas dziecku i rozpocząć dzień w przyjemny sposób. Dobrze, aby media (telewizor, telefon, tablet) nie były dostępne rano na rzecz krótkiej zabawy z rodzicem.

8. Przedmiot z domu.

Zabawka przyniesiona z domu pozwala niektórym dzieciom szybciej uspokoić się podczas adaptacji do przedszkola. Owy przedmiot pomaga także nieco zorganizować dziecku czas podczas zabawy swobodnej, gdzie może go wykorzystać w znany sobie sposób. Przy wyborze zabawki warto pamiętać o tym, aby nie był to przedmiot mały, który łatwo zgubić ani o dużej wartości/wartości sentymentalnej. Należy unikać także przedmiotów, które są delikatne i łatwo je zepsuć oraz takich, które mogą powodować niebezpieczeństwo zranienia. W momencie, gdy dziecko odmawia przyniesienia zabawki do przedszkola, nie należy nalegać. Można zaproponować w takiej sytuacji drobną bransoletkę przygotowaną przez mamę czy tatę lub rysunek serca na ręce czy spryskanie delikatnie perfumami rodzica, które dziecko z nimi kojarzy.

Zdarza się, iż wychowawcy grup mają odmienne zasady co dotyczące przynoszenia zabawek, warto więc zapoznać się z zasadami grupy oraz w razie potrzeb konsultować się na bieżąco z wychowawcą. Nauczyciel nie ponosi odpowiedzialności za przedmioty przynoszone przez dziecko do placówki.

9. Sytuacje stresowe w życiu dziecka.

Adaptacja do nowego miejsca zazwyczaj wiąże się z występowaniem stresu zarówno u dziecka jak i rodzica. W miarę możliwości warto nie wprowadzać w życie codziennym zmian niezwiązanych z przedszkolem w okresie adaptacji. Takie zmiany to, np. powrót do pracy jednego z rodziców, przeprowadzka, zmiany w rutynie dnia.

Jak jeszcze można przygotować dziecko do pobytu w przedszkolu?

- rozmowy o przedszkolu ze znajomym dzieckiem, które lubi do niego uczęszczać
- opowieści rodziców o tym jak było, gdy oni chodzili do przedszkola
- uświadczenie dziecku zalet przedszkola- wielu nowych kolegów i koleżanek do zabawy, dużo zabawek i zabaw, które można poznać, poznanie nowych piosenek i wierszyków
- wspólna wyprawa na zakupy by kupić kapcie, worek/plecak oraz inne przedmioty potrzebne do przedszkola
- uczestnictwo rodzica w zebraniu rodziców dzieci nowoprzyjętych do placówki, nawiązanie kontaktów

Jaka postawa rodziców pomaga w przygotowaniu do adaptacji/adaptacji?

- wspieranie i okazywanie zadowolenia z przejawów samodzielności u dziecka, bez strofowania i poprawiania
- bycie cierpliwym, chwalenie dziecka za włożony wysiłek, zachęcanie do wykonywania czynności

- bycie systematycznym i konsekwentnym, ma to szczególne znaczenie m.in. podczas przekształcania czynności samoobsługowych w nawyki; dorosły powinien pilnować, przypominać i chwalić dziecko, gdy samo wykazuje chęć zadbania o siebie
- skracać pożegnania w szatni, nieprzeciąganie; dobrze by dorosły wsparł dziecko w rozebraniu się, zaprowadził do sali, pożegnał i wyszedł
- zmiana opiekuna odprowadzającego dziecko do przedszkola w przypadku trudności w rozstaniu (przez okres kilku dni)
- witanie oraz żegnanie dziecka z uśmiechem