

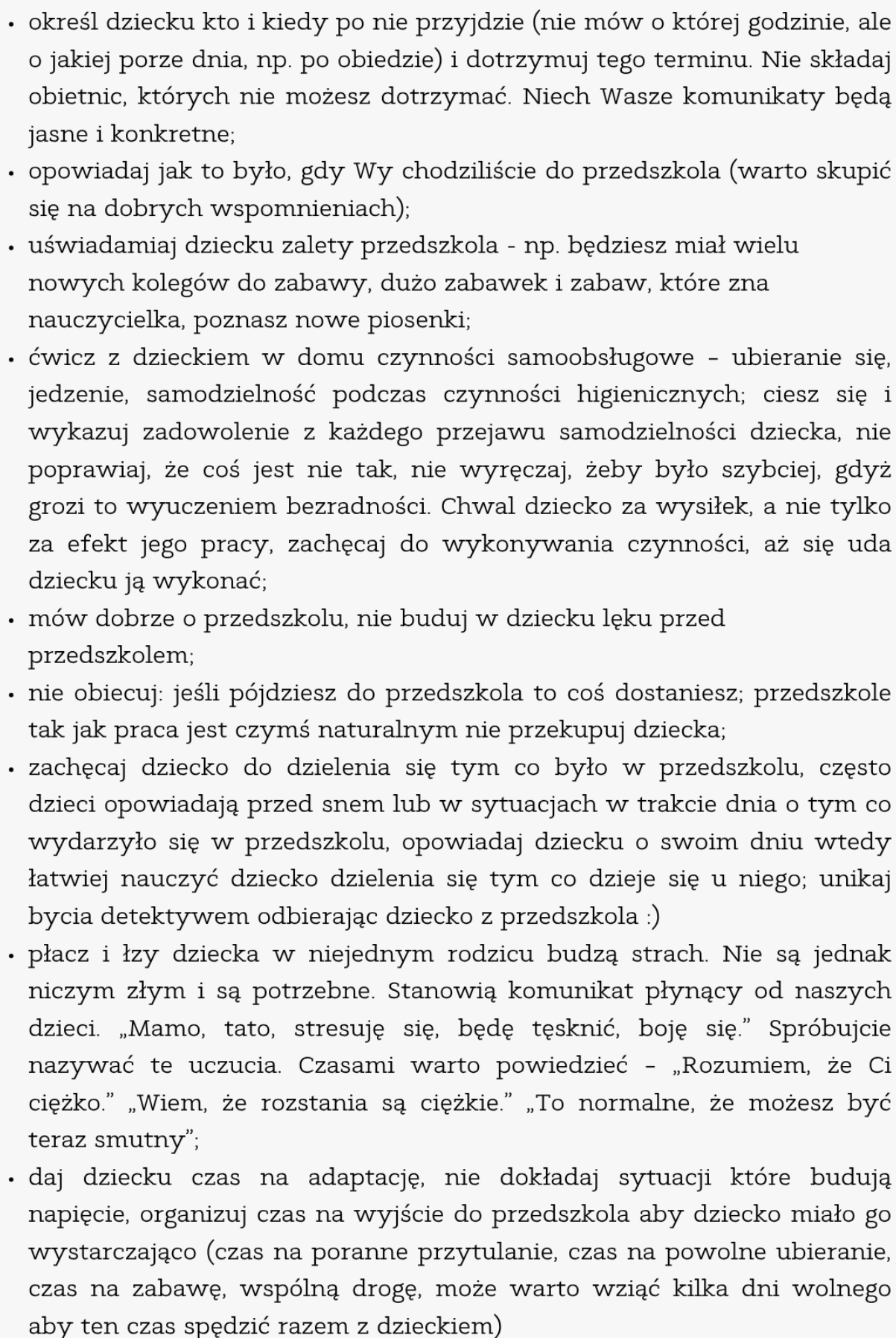
Adaptacja w przedszkolu

"Dzieci rozwijają się najlepiej, gdy przebywają w miejscu, w którym czują się bezpiecznie. Nie potrzebują wtedy skupiać swojej energii na przetrwaniu i doczekaniu, aż ktoś bliski wreszcie po nie przyjdzie. Początek który jest trudny dla dziecka, może zaważyć na dalszym pobycie w przedszkolu - przedłuża osvajanie się z nową sytuacją, a niektóre dzieci może nawet zniechęcić. Z kolei przyjazny początek to większy komfort nie tylko dla dziecka ale i dla rodziców i nauczycielek. Często dzieci kiedy jest im trudno, robią wiele rzeczy, których rodzice nawet nie odczytują jako kłopot z adaptacją. Chorują. Nie chcą rano wychodzić z domu. W domu są okropne we współpracy. Dziecko, które źle się czuje w przedszkolu, nie korzysta z niego. Czasem siedzi zestresowane i czeka na rodziców, ale czasem protestuje, nie współpracuje, nie je."

Agnieszka Stein "Akcja adaptacja"

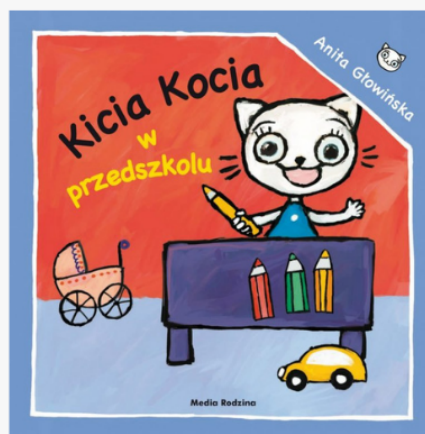
Adaptacja jest procesem który towarzyszy zmianom, może trwać kilka dni, kilka tygodni lub dłużej. Każde dziecko dostosowuje się do warunków przedszkolnych w swoim tempie. Adaptacja bywa wyzwaniem nie tylko dla dzieci, ale również dla rodziców. To naturalne, że mogą Państwo czuć różne, bywa że trudne emocje związane z pierwszymi dniami Waszych pociech w przedszkolu. Jeśli miałiby Państwo jakiegokolwiek wątpliwości związane z tą niezwykle ważną zmianą w Waszym życiu, zapraszamy do kontaktu. Poniżej kilka wskazówek jak ułatwić dzieciom adaptację:

- dzieci lubią wiedzieć wszystko! :) Zachęcamy do rozmów o przedszkolu, opowiadania, kogo dzieci spotkają, czym będą się bawić, co będą mogły robić. Proponujemy namalowanie sali przedszkolnej albo Pań? Warto pokazać dziecku wcześniej drogę do przedszkola czy plac zabaw. Zachęcamy do przeczytania kilku książeczek o przedszkolu (szczegóły dalej). Wspólnie osvajajcie to nowe miejsce.

- 
- określ dziecku kto i kiedy po nie przyjdzie (nie mów o której godzinie, ale o jakiej porze dnia, np. po obiedzie) i dotrzymuj tego terminu. Nie składaj obietnic, których nie możesz dotrzymać. Niech Wasze komunikaty będą jasne i konkretne;
 - opowiadaj jak to było, gdy Wy chodziliście do przedszkola (warto skupić się na dobrych wspomnieniach);
 - uświadamiaj dziecku zalety przedszkola - np. będziesz miał wielu nowych kolegów do zabawy, dużo zabawek i zabaw, które zna nauczycielka, poznasz nowe piosenki;
 - ćwicz z dzieckiem w domu czynności samoobsługowe - ubieranie się, jedzenie, samodzielność podczas czynności higienicznych; ciesz się i wykazuj zadowolenie z każdego przejawu samodzielności dziecka, nie poprawiaj, że coś jest nie tak, nie wyręczaj, żeby było szybciej, gdyż grozi to wyuczeniem bezradności. Chwal dziecko za wysiłek, a nie tylko za efekt jego pracy, zachęcaj do wykonywania czynności, aż się uda dziecku ją wykonać;
 - mów dobrze o przedszkolu, nie buduj w dziecku lęku przed przedszkolem;
 - nie obiecuj: jeśli pójdziesz do przedszkola to coś dostaniesz; przedszkole tak jak praca jest czymś naturalnym nie przekupuj dziecka;
 - zachęcaj dziecko do dzielenia się tym co było w przedszkolu, często dzieci opowiadają przed snem lub w sytuacjach w trakcie dnia o tym co wydarzyło się w przedszkolu, opowiadaj dziecku o swoim dniu wtedy łatwiej nauczyć dziecko dzielenia się tym co dzieje się u niego; unikaj bycia detektywem odbierając dziecko z przedszkola :)
 - płacz i łzy dziecka w niejednym rodzicu budzą strach. Nie są jednak niczym złym i są potrzebne. Stanowią komunikat płynący od naszych dzieci. „Mamo, tato, stresuję się, będę tęsknić, boję się.” Spróbujcie nazywać te uczucia. Czasami warto powiedzieć - „Rozumiem, że Ci ciężko.” „Wiem, że rozstania są ciężkie.” „To normalne, że możesz być teraz smutny”;
 - daj dziecku czas na adaptację, nie dokładaj sytuacji które budują napięcie, organizuj czas na wyjście do przedszkola aby dziecko miało go wystarczająco (czas na poranne przytulanie, czas na powolne ubieranie, czas na zabawę, wspólną drogę, może warto wziąć kilka dni wolnego aby ten czas spędzić razem z dzieckiem)

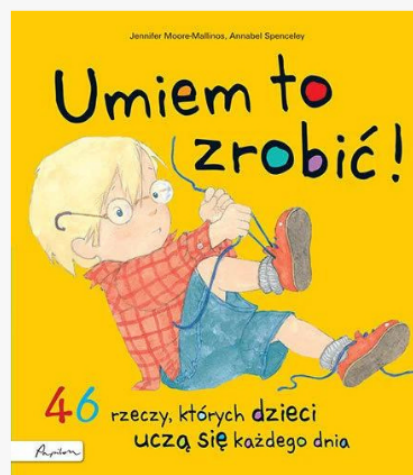
Książki dla dzieci o przedszkolu

Kicia Kocia idzie do przedszkola










Rok w przedszkolu

Umiem to zrobić



Feluś i Gucio idą do przedszkola

Wyprawka przedszkolaka

-  wygodne kapcie, takie, które dziecko będzie w stanie samo ubierać; nie mogą to być kapcie wsuwane, stwarzają zbyt duże niebezpieczeństwo potknięcia się i upadku,
-  piżamka na odpoczynek w czasie leżakowania
-  wygodne, niezbyt ciasne ubranie, które będzie łatwe w zdejmowaniu; warto zrezygnować z szelek, pasków, sprzączek, zbyt wielu guzików przy ubraniu; spodnie najlepiej na gumce; warto aby dziecko znało i lubiło swoje ubrania, aby czuło się komfortowo
-  „zapas” bielizny (kilka par majteczek, koszulka, spodenki, skarpetki), wszystko w woreczku w szatni będzie czekało i pozwoli na przebranie dziecka w razie „awarii”
-  chusteczki higieniczne suche i wilgotne
-  prosimy nie przynosić dla dziecka przyborów do prac plastycznych, zostaną one zakupione dla całej grupy po pierwszym spotkaniu grupowym z nauczycielkami
-  szczegółowe informacje na temat wyprawki otrzymacie Państwo na zebraniu grupowym z nauczycielkami w nowym roku szkolnym

**ŻYCZYMY DZIECIOM I PAŃSTWU
OWOCNEJ WSPÓŁPRACY :)**