

ADAPTACJA PRZEDSZKOLNA

czyli debiut w przedszkolu



Poradnik dla rodziców

DROGA MAMO! DROGI TATO!

Wasze dziecko od 1 września stanie się przedszkolakiem, Będzie to wielka zmiana dla niego jak i dla was, drodzy rodzice. By ułatwić ten czas waszemu maluszkowi nasze przedszkole przygotowało dla niego program adaptacyjny, a dla was tę broszurkę, w której



odnajdziecie rady jak najlepiej przeżyć czas adaptacji dziecka do warunków przedszkola.

CZĘŚĆ I. ORGANIZACJA PRACY PRZEDSZKOLA

Nasze przedszkole jest czynne w godzinach 6.30- 16.00.

Dzieci należy przyprowadzać do godziny 8.00. Zaś o dłuższej nieobecności w należy poinformować przedszkole. Jeżeli dziecko odbierać będzie inna osoba niż rodzice (babcia , dziadek, starsze rodzeństwo, ciocia itp.), musicie Państwo napisać upoważnienie (na druku, bądź ręcznie wg. wzoru).

Osobie nieupoważnionej dziecko nie zostanie wydane.

GODZINY POSIŁKÓW:

8.30- 9.00 śniadanie

10.30- 11.00 drugie śniadanie

13.30- 14.00 obiad

Co trzeba przynieść do przedszkola?

Debiutującego przedszkolaka należy wyposażyć w :

- kaptcie oraz ubranie na zmianę (już 1 września- majtki, spodnie, rajstopy, bluzeczkę, gdyby zdarzył się „Wypadek” w toalecie lub przy zupie zadrżała ręka- wszystko to zostawiamy w szatni na półeczce)

- poduszka „jasiek” , kocyk- konieczne podpisane (przynieść we wrześniu po ogłoszeniu przez n-lkę)

ROZKŁAD ZAJĘĆ W PRZEDSZKOLU:

6.30 - 8.00: Ranek. Czas otwarty:

- schodzenie się dzieci,
- zabawy dowolne,
- zajęcia indywidualne, wyrównawcze i z dziećmi zdolnymi,
- praca w małych zespołach

8.00 - 8.30: Czynności związane z przygotowaniem do śniadania:

- zabawy ruchowe, a w grupach starszych ćwiczenia poranne
- czynności samoobsługowe w łazience

8.30 - 9.00: Pierwsze śniadanie

9.00 - 10.30: Czas zadaniowy.

- Zajęcia dydaktyczne,
- wycieczki o charakterze edukacyjnym (integracja treści programowych z zakresu wychowania umysłowego, zdrowotnego, społecznego, estetycznego).

10.30 - 10.45: Czynności związane z przygotowaniem do II śniadania:

- zabawy ruchowe
- czynności samoobsługowe w łazience

10.45 – 11.00: Drugie śniadanie

11.00 - 13.00: W grupach najmłodszych: odpoczynek

- W grupach starszych czas warsztatowy: spacer, zabawy ruchowe w ogrodzie przedszkolnym, religia, spotkania z teatrem, wyjścia do kina, ćwiczenia indywidualne z dziećmi dostosowane do ich możliwości(praca wyrównawcza i praca z dzieckiem zdolnym).

13.00 - 13.30: Czynności związane z przygotowaniem do obiadu:

- zabawy ruchowe
- czynności samoobsługowe w sali i łazience.

13.30 -14.00: Obiad

14.00 – 16.00: Czas otwarty:

- zabawy dydaktyczne, dowolne wg zainteresowań dzieci, manipulacyjne, tematyczne, konstrukcyjne, utrwalające, praca wyrównawcza i z dziećmi zdolnymi, zabawy muzyczno - ruchowe.
- Zajęcia dodatkowe takie jak: język angielski, język niemiecki, basen, taniec
- Wyjście do ogrodu przedszkolnego, zabawy ruchowe z wykorzystaniem sprzętów ogrodowych.
- Rozchodzenie się dzieci do domu.

Przypominamy Państwu również adres i telefon do naszego przedszkola. Gdy zaistnieje taka potrzeba zawsze możecie do nas zadzwonić by otrzymać informacje o waszym dziecku, lub wysłać wakacyjną pocztówkę!

Miejskie Przedszkole nr 7

Telefony:

im. Marii Konopnickiej
w Żarach
ul. Szymanowskiego 2

Dyrektor: 068 477 55 90
Księgowość: 068 477 55 94
Intendent: 068 477 55 91

68-200 Żary

Email:przedszkole_7@poczta.fm



Adaptacja to przystosowanie się do nowego środowiska społecznego, do nowych warunków. Najczęściej bywa trudna. Rozłąka z mamą przebywanie w dużej grupie, konieczność podporządkowanie się innym niż w domu zasadom, a to trudne dla małego dziecka. Ma więc prawo do złego humoru czy zmęczenia. Do tej pory obecność mamy zapewniała dziecku poczucie bezpieczeństwa. Teraz zostaje ono same, w obcym otoczeniu z obcą panią, nieznanymi dziećmi. Dlatego nawet jeśli marzyło ono o przedszkolu, przez pierwsze tygodnie może sprawiać kłopoty- bać się płakać, moczyć się, mieć niespokojny sen, fantazjować lub zamykać się w sobie. Aby ograniczyć w minimalnym stopniu – udzielamy kilku rad, jak się zachować w „podbramkowych” sytuacjach .

Warto czasem skorzystać z tych rad dla swojego dobra i dobra dziecka. Wasz syn, Wasza córeczka dobrze Was znają i trafnie rozpoznają nastroje rodziców. Dlatego, jeśli płaczesz, ono będzie także płakać. Jeśli w Tobie jest napięcie, Twoje dziecko nie będzie spokojne. Zanim pomyślisz o adaptacji dziecka – pomyśl o swojej adaptacji i o swoich emocjach. To jest przede wszystkim Twój problem – i Twoje zadanie.

Niepewność pojawia się niemal zawsze, gdy powierzamy nasze dziecko innym osobom. Niepokój, rozdrażnienie, smutek to kolejne

emocje, które możemy poczuć w sytuacjach rozłąki z dzieckiem. Ważne jest to, że masz prawo czuć to, co czujesz, masz prawo tak reagować.

Naturalne jest, że sytuacja rozstania jest trudna dla obu stron, ale to dorosły powinien uporządkować swoje uczucia, by móc prowadzić swoje dziecko. To Państwo muszą odnaleźć w sobie siły, by stać się dla niego oparciem w tej sytuacji.

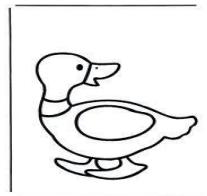
Oto Rady:



Rada 1 Przygotuj samą / samego siebie.

Jeśli chcecie aby wasz maluch awansował na przedszkolaka powinniście przede wszystkim przygotować do tego samych siebie. Rodzice powinni być przekonani, że takie rozwiązanie będzie najlepsze zarówno dla nich jak i dla dziecka. Decyzja powinna być podjęta raz a następnie konsekwentnie realizowana. Dziecko nie może widzieć na Waszej twarzy wahania, nie powinniście też przy dziecku dyskutować czy dane przedszkole jest dobre czy nie. Wątpliwości, które zasiejecie w jego umyśle obrócą się potem przeciw Wam. Uwierzcie maluchowi nawet jak bawi się w swoim pokoju i tak słyszy o czym rozmawiają dorośli. Najlepiej pójdźcie do przedszkola traktować jako oczywistość. Mama i tata chodzą do pracy, starsze dziecko do szkoły, a młodsze do przedszkola. Tej raz podjętej decyzji trzeba się konsekwentnie trzymać, tłumacząc dziecku, że takie jest po prostu życie.

Rada 2 Przygotuj dziecko



Opowiedz o przedszkolu, o tym co tam będzie robiło, zapewnij, że pozna tam kolegów, koleżanki, nauczy się ciekawych rzeczy. Inicjuj rozmowy o przedszkolu ze znajomi dziećmi. W tym szczególnym okresie, czytaj mu bajki, których bohaterowie chodzą do przedszkola i dobrze się tam czują. Jeśli w przedszkolu są dni otwarte przyjdzie z dzieckiem jest dobrym pomysłem, niech maluszek obejrzy przedszkole, pozna swoją panią, kolegów. Absolutnie nie można mówić „w przedszkolu nauczą Cię grzeczności”, nie wolno co chwile przypominać jak zostaniesz przedszkolakiem będziesz musiał... itp. Takie uwagi zniechęcają dziecko do przedszkola, wywołują niepotrzebny stres. Lepiej, aby dziecko miało świadomość, że „awansuje na przedszkolaka” co oznacza „teraz jesteś już duży” Odwołuj się do pochwał typu „założyłeś spodnie sam. Brawo zupełnie jak prawdziwy przedszkolak” Dobre nastawienie połowa sukcesu.

Rada 3 Ćwicz z dzieckiem samodzielność



Do tej pory pomagaliście dziecku podczas mycia, ubierania się, jedzenia, być może nawet wyręczałiście je w tym. Aby pobyt w przedszkolu nie był zbyt dużym stresem dla dziecka, powinno ono choć trochę radzić sobie samo w łazience i przy

stole. Adaptacja do przedszkola przebiega łatwiej, jeśli maluch jest przygotowany w zakresie:

-jedzenia- samodzielne jedzenie, picie z kubka

-mycia buzi i rąk- używanie mydła i wycieranie w ręcznik

•ubierania i zdejmowania ubranek- (Na pierwsze przedszkolne tygodnie dobierz ubranka, które łatwo się zdejmują, kaptcie bez sznurowadeł, spodnie na gumce)

•komunikowania swoich potrzeb fizjologicznych- maluch powinien umieć zgłaszać kiedy chce samodzielnie skorzystać z toalety

•rozpoznawania swoich rzeczy

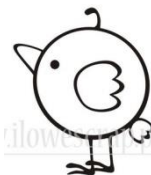
•znajomości swojego imienia i nazwiska

Rada 4 Przygotuj siebie i dziecko na moment rozstania

Nie przychodźcie do przedszkola w ostatnim momencie. Lepiej mieć czas na spokojne towarzyszenie malcowi w szatni. Nie powinno się wprowadzać atmosfery pośpiechu i nerwowości. Potem czule lecz stanowczo i konsekwentnie pożegnajcie się i wyjdźcie. Łzy przy rozstaniu z rodzicem są naturalne. Dziecko nie ma poczucia czasu i Wasze obietnice, że wrócicie po południu mogą na początku niewiele znaczyć. Nie pytaj też : „Mogę już iść ? To mama już pójdzie dobrze ?” Bo będzie problem jak dziecko zdecydowanie powie NIE. Najgorsze są też poniedziałki w kolejnych dniach dziecięcy protest troszkę się wycisza. Należy starać się

przyprowadzać dziecko regularnie; robienie przerw przedłuża okres jego adaptacji.

Rada 5 Na początek małe dawki.



By ułatwić dziecku trudne początki w przedszkolu, warto powoli przyzwyczajać je do pobytu w placówce. Jest zasadne by małe dzieci 3 i 4 latki przez pierwsze dni przebywały w przedszkolu ok. 3-4 godziny , a w kolejnych dniach stopniowo coraz dłużej. Nie chodzi tylko o skrócenie rozłąki, ale również o to, że małe dziecko szybko się męczy, zwłaszcza wtedy gdy ma dużo nowych wrażeń i doświadczeń. Do tak dużej zmiany warto więc przyzwyczajać przedszkolaka powoli.

Rada 6 Dbaj o sprzyjającą atmosferę w domu

W pierwszych przedszkolnych dniach należy dziecku poświęcić więcej czasu, uwagi i zainteresowania ze strony dorosłych. Malca w tym czasie należy otoczyć szczególną troską i miłością, dbać o wspólne spędzanie czasu, wprowadzać uśmiech i humor do codziennych spraw ale i cierpliwie przeczekać trudności. Rodzicu, pytaj nie tylko o to czy zjadło obiad lecz o to co dzieje się w przedszkolu, czego się nauczyło, czy ma kolegę, koleżankę – jak się nazywają, jak ma na imię Pani itp. Często należy dziecko przytulać!

Rada 7 Bądź w bliskim kontakcie z wychowawcą dziecka

Nawiąż kontakt z nauczycielami, rozmawiaj o dziecku, jeśli coś Cię niepokoi albo o tym co Cię cieszy. Konfrontuj z nauczycielem

informacje, które otrzymujesz od dziecka, które mogą Cię niepokoić. Często może się zdawać, że dziecko nie pozostawia na nauczycielu „suchej nitki” lub fantazjuje na temat przedszkola. Przyczyny – rozczarowanie, że Pani wzięła na kolana innego malca, że komuś poświęciła więcej czasu, że zbyt szybko nie zareagowała na prośbę dziecka. Postaraj się uważnie je wysłuchać bez komentarzy i pouczania. Ponadto ważne by rodzice informowali i specyfice funkcjonowania, problemach zdrowotnych czy specjalnych potrzebach swojego dziecka- informacje takie są bardzo przydatne w optymalizowaniu warunków sprzyjających rozwojowi dziecka.

Rada 8 Jeśli znów siusia w majtki

Może się zdarzyć, że w pierwszych tygodniach dziecko moczy się. Przyczyny mogą być błahe:

- Dziecko było zbyt pochłonięte zabawą
- Nie dało sobie rady z odpięciem, spodni
- Krępowano się poprosić nauczycielkę o pomoc

Bywa, że są to objawy lęku i niepewności. Mokre majtki to sposób by mama i pani poświęciły mu więcej uwagi. Naturalnie, że nie robi tego świadomie. Nie krzycz więc na dziecko i nie zawstydzaj go. Okazuj dużo czułości i troski. Warto dawać dzieciom zapasowe ubranka.

Rada 9 Ćwicz cierpliwość i konsekwencję, ale pamiętaj każde dziecko dojrzewa do przedszkola w indywidualnym tempie

Jeśli mimo wszystko dziecko bardzo przeżywa rozstanie, jeśli nie chce chodzić do przedszkola, nie poddawaj się, nie zostawiaj go w domu tylko dlatego, że płacze, przyprowadź go mimo, że bardzo

protestuje. Nie przyprowadzaj, a potem nie zabieraj go zaraz do domu bo wpada w histerię, jeśli takie sytuacje będą się powtarzać, ryzykujesz że dziecko zawsze będzie wykorzystywało Twoją słabość ze szkodą dla siebie. Wielu rodziców mówi wtedy „może za miesiąc” „może za rok”. Na pewno dziecku trudno jest zaadaptować się do nowej sytuacji. Ale warto zdać sobie sprawę ze tego typu próby jeszcze wielokrotnie czekają go w życiu. Pójście do nowej szkoły, egzaminy czasem przeprowadzki- wszystko to są sytuacje stresujące, z którymi trzeba dawać sobie radę. Z radami trzeba się zapoznać i stosować je w życiu dziecka w zależności od potrzeb. Jednak najważniejsza rada – myśl optymistyczna, że „Jutro będzie lepiej”.

Z najlepszymi życzeniami udanego startu

Dyrekcja oraz nauczyciele z MP nr. 7 w Żarach



