



Adaptacja 3-latków do przedszkola

Małe dziecko, by mogło bez obaw i lęków zostać bez rodziców czy innej bliskiej osoby w nowym otoczeniu, musi je najpierw dobrze poznać – miejsce i osoby. W naszym przedszkolu nowym dzieciom stwarzamy taką możliwość. Prowadzimy zajęcia adaptacyjne, podczas których panie nauczycielki będą wspólnie bawić się z dziećmi w sali zabaw i w ogrodzie przedszkolnym. Dzieci zapoznają się toaletami oraz ważnymi pomieszczeniami, poznają teren ogrodu, zostaną zapoznane z zasadami obowiązującymi podczas zabaw na sprzącie terenowy.

Jak można ułatwić dziecku adaptację w przedszkolu?

Już teraz zachęcaj i motywuj dziecko do:

- samodzielnego mycia rąk
- samodzielnego ubierania się, zakładania tego, co potrafi
- zapinania guzików i próby wiązania sznurowadeł
- podejmowania prób samodzielnego zjadania posiłków
- posługiwania się sztućcami
- korzystania z sedesu i używania papieru toaletowego, wycierania nosa w chusteczkę
- spacerowania i nie używanie wózka
- malowania farbami, rysowania kredkami, lepienia z plasteliny

Jedzenie:

W naszym przedszkolu bardzo dużo uwagi poświęcamy prawidłowemu odżywianiu. Do obiadu podajemy bukiet warzyw surowych i gotowanych. Dla rozwoju narządów mowy niezwykle istotna jest umiejętność gryzienia pokarmów o różnej konsystencji – mięsa, warzyw, owoców. W przedszkolu posiłki nie są miksowane, zupy zawierają pokrojone lub tarte warzywa. Na podwieczorki dzieciom podajemy różne owoce do samodzielnego gryzienia. Tak, więc już teraz można podawać dziecku do gryzienia marchewkę czy kalarepkę. Zwracajmy też uwagę na prawidłowe korzystanie ze sztućców. Kształtujmy u dzieci prawidłowe nawyki żywieniowe, zachęcajmy do zjadania zdrowych produktów!

Ubrania dziecka do przedszkola:

- spodnie, spódniczki na gumkę, ani za ciasne, ani za luźne, bez pasków, szelek

- ubieranie „na cebulkę”, które najlepiej zabezpiecza dziecko przed przegrzaniem lub zziębnięciem
- nakrycie głowy także w okresie letnim
- rękawiczki z jednym palcem (ćwiczenia małej motoryki przy zakładaniu rękawiczek pięciopalczastych)
- buty wyjściowe: bezpieczne (nie drewniaki i nie śliskie), łatwe do zakładania, najlepiej zapinane na rzepy
- spodnie z nieprzemakalnego materiału w okresie zimy
- kaptcie: na gumowej podeszwie, zakryte, nie sznurowane, łatwe do samodzielnego założenia (nie klapki, czy drewniaki)
- piżamki – „góra” wkładane przez głowę
- biżuteria zostaje w domu

Należy pozostawić w szatni (w worku), zapasowe ubranie: majteczki, bluzeczka, rajstopki, ewentualnie skarpetki.

Właściwe ubieranie dziecka do przedszkola jest szczególnie ważne w kształtowaniu jego samodzielności. Wygodne ubranie, które dziecko może łatwo rozpiąć, ściągnąć, zdjąć czy podciągnąć wpływa korzystnie na szybkość jego samodzielných działań i poczucia osiągnięcia sukcesu.

Dzieci sygnalizują swoje potrzeby fizjologiczne w ostatniej chwili i wtedy liczy się każda sekunda. Jeśli dziecko ma na sobie spodnie na gumkę, to samo może je szybko ściągnąć i załatwić się. Natomiast, gdy ma na sobie džinsy, zapinane na metalowy guzik, to musi wykonać dodatkowo kilka trudnych dla niego czynności. Taka sytuacja opóźnia lub nawet blokuje załatwienie potrzeby fizjologicznej i często kończy się zmoczeniem rzeczy. Gdy spodnie mają dodatkowo skórzany pasek lub szelki to samodzielne poradzenie sobie w toalecie jest dla trzylatka za trudne. Szelki zapinane na guzik lub metalowe klamry są długie i często przy załatwianiu się wpadają do sedesu. Nauczycielka zawsze jest gotowa do pomocy, ale czy zdąży pomóc wszystkim mając w grupie 25 dzieci.

Dzieci w przedszkolu myją ręce z podciągniętymi rękawami by ich nie zmoczyć. Jest to możliwe tylko wtedy, gdy rękawy bluzeczek są odpowiednio luźne. Gdy są za ciasne i nie dają się podciągnąć, dziecku będzie bardzo trudno ich nie zmoczyć.

Inne uwagi dotyczące ubioru:

Szczególną uwagę należy zwrócić na sprawność suwaków przy kurtkach. Dzieci nie potrafią same ich zreperować natomiast, gdy zacznie się tym zajmować nauczycielka, to robi to kosztem nie zwracania uwagi na pozostałe dzieci.

Ubrania dziecka w przedszkolu powinny być oznakowane (najlepiej inicjałami), gdyż maluszki często gubią drobne części swojej garderoby, także wiele ubrań jest takich samych.

ZACHĘCAJMY DZIECI DO SAMODZIELNOŚCI!

O co należy zadbać, a czego unikać?

Dorosły nie może przebyć drogi rozwojowej za dziecko. Ona samo musi wspinać się na kolejne szczeble swojego rozwoju. Zadaniem dorosłego jest sensownie mu w tym pomagać.

Najważniejsze, aby dziecko gromadziło osobiste doświadczenia i określało słowami to, co dostrzega, co robi, co odczuwa.

Ważne są gesty dorosłego, bo kierują dziecięcą uwagę na to, co istotne. Nie trzeba zbyt dużo mówić, bo trzylatek i tak nie rozumie skomplikowanych wypowiedzi, a jego zdolność uwagi jest jeszcze niewielka.

Bardzo ważne jest porozumienie niewerbalne, a więc mimika, gesty i sposób wyrażania emocji. Z takiego przekazu trzylatek korzysta najwięcej. Ucząc się po prostu kopiuje zachowania dorosłego:

- ✓ jeżeli dorosły jest radosny, dziecko będzie reagować w podobny sposób,
- ✓ jeżeli dorosły pokazuje, że jest mu przyjemnie, gdy wykonuje daną czynność, dziecko będzie z widoczną przyjemnością wypełniało różne zadania,
- ✓ jeżeli dorosły będzie cieszył się z wykonanej do końca czynności, dziecko nie będzie skłonne do porzucania rozpoczętych zajęć.

Ale uwaga! Jeżeli dorosły krzyczy, to i dziecko będzie krzyczało. Jeżeli dorosły zwraca się do dziecka podniesionym tonem, to ono tylko taką mowę będzie rozumiało. Gdy dorosły okazuje dziecku agresję, to ono uczy się takich zachowań i powtarza je.

W trudnej sztuce wspomagania dziecka w jego rozwoju ważne jest, więc nie tylko to, co trzeba kształtować, ale i to, w jaki sposób dorosły zachowuje się wobec dziecka.

Ważne są postawy rodziców i ich wpływ na osiąganie przez dziecko samokontroli własnego zachowania, a w konsekwencji rozwoju samodzielności.

Rodzice zbyt restrykcyjni, wymagający absolutnego posłuszeństwa, którzy nie uznają sprzeciwu nie pozwalają dziecku na rozwijanie jego własnej osobowości. Dziecko takie uzależnia swoje postępowanie od nakazów rodzicielskich. Jego inicjatywa jest bardzo ograniczona poczuciem lęku przed karą czy niezadowoleniem rodziców. Grozi to, że dziecko będzie pokazywało swoje „prawdziwe ja”, (czyli zachowania, których nie tolerują rodzice) poza domem, czyli tam gdzie nie ma rodziców.

Wychowanie skrajnie demokratyczne, według zasady „rób, co chcesz”, także nie stwarza dobrych warunków do rozwoju. Dziecku, któremu wszystko wolno, trudno jest nabyć poczucie własnych granic. Ważna jest, więc umiejętność mówienia „nie”, gdy jest to potrzebne i nie uleganie każdej jego zachciance.

Nadmierna opiekuńczość rodziców, wyprzedzanie okazywanych przez dziecko potrzeb, nie dopuszczanie do jakiegokolwiek zwłoki w ich zaspokajaniu, nie stawianie dziecku wymagań odpowiednich do jego wieku – opóźnia proces osiągnięcia samokontroli, a w konsekwencji samodzielności.

Kształtowanie nawyków u trzylatków

Dziecięcy umysł ma przyswoić dobre nawyki zachowania się w ważnych sytuacjach życiowych. Muszą stać się one jego odruchowym zachowaniem.

W procesie kształtowania u dzieci nawyków wiele zależy od dorosłych, od ich nawykowych zachowań. Dziecko obserwuje i zachowuje się podobnie.

Jakie nawyki kształtować u trzylatków? W jaki sposób to robić?

❖ **Pomaganie innym.**

Pomaganie innym trzeba koniecznie kojarzyć z przyjemnymi przeżyciami. Dorośli muszą okazywać radość, nawet przesadnie, gdy dziecko stara się pomóc innym, nawet wówczas, gdy czyni to niezdarnie. Trzeba głośno opowiadać o tym, co dobrego dziecko zrobiło i jakie to jest ważne dla innych i potrzebne w życiu. Pozwala to mu zrozumieć, że pomaganie innym jest oczekiwaną powinnością i można być dumnym, jeśli się ją spełni.

❖ **Nawyk dbałości o to, aby rzeczy były na swoim miejscu.**

W trzecim roku życia dziecko potrafi już dostrzec ład, porządek i cieszyć się z tego. Bałagan kojarzy się z niewygodą i kłopotami, a porządek z przyjemnymi odczuciami. Niedopuszczalne jest wyręczanie dzieci w pracach porządkowych nawet wówczas, gdy dorosłemu się spieszy. Trzylatek garnie się do pomagania i chce towarzyszyć przy sprzątaniu. Trzeba z tego skorzystać i organizować wspólne sprzątanie: pokazywać dziecku, co i jak trzeba robić, być blisko, podpowiadać czynności i okazywać radość, gdy uda mu się zadanie wykonać. Nie karcić i wstrzymywać się od ciągłego poprawiania. Na koniec trzeba pokazać, jak miło jest w posprzątanym mieszkaniu i nie zapomnieć podkreślić szczególnych zasług małego pomocnika.

❖ **Nawyk poszanowania czyjegoś wysiłku.**

Dotyczy to takich, na przykład zwyczajnych spraw:

- * trzeba wytrzeć buty, bo się nabrudzi i mama, a w przedszkolu pani woźna, będzie musiała myć podłogę,
- * należy zamykać drzwi, bo otwarte drzwi przeszkadzają innym i to zarówno w domu, jak i w przedszkolu,
- * nie można rzucać przedmiotów, bo robi się bałagan i później trzeba sprzątać i jest to męczące.

Trzylatek może to zrozumieć, gdy sam doświadczy takich niedogodności i gdy dorośli wyjaśnią mu takie i podobne zależności.

❖ **Nawyk właściwego zachowania się przy stole i kształtowanie dobrych manier przy stole.**

Objąć nim trzeba: nakrywanie do stołu i sprząkanie po posiłku, właściwe siedzenie na krześle przy stole i zajmowanie się tym, co trzeba – jedzeniem. Ważne jest, aby dziecko zrozumiało, po co usiadło przy stole i czego się od niego oczekuje. Ważne są tu formy grzecznościowe: Dziękuję...Było smaczne...Przepraszam, nie chciałem...itp. Złe nawyki tworzą się wówczas, jeżeli jedzenie mylone jest z zabawą: gdy dorosły biega za dzieckiem wciskając mu do ust łyżkę bezkonfliktowego pokarmem albo zabawia dziecko i wykorzystuje moment, aby zmusić je do przełknięcia pokarmu. Jest to niepotrzebne i fatalne w skutkach.

Dobrych manier przy stole można nauczyć skutecznie, gdy dorosły:

- * w odpowiednim momencie podpowie dziecku, co ono ma zrobić
- * nie będzie skąpić pochwał, gdy dziecko dobrze się zachowuje
- * sam będzie dawał dziecku dobry wzorzec do naśladowania

❖ **Nawyk właściwego zachowania się w ubikacji.**

Nauka sygnalizowania potrzeb fizjologicznych to jedno samodzielnych najważniejszych zadań stojących przed dzieckiem w pierwszych latach życia. Trzylatek powinien uczyć się, jak poprawnie korzystać z samodzielnej ubikacji: ma umieć zdjąć bieliznę, załatwić się, wytrzeć papierem toaletowym i podciągnąć majteczki, umyć ręce i wytrzeć je w ręcznik. Radzimy nie ograniczać się do wysadzania dziecka na nocnik. Dzieci nieprzyzwyczajone boją się usiąść na sedesie i dochodzi do niepotrzebnych kłopotów. Tych czynności jest wiele, dlatego dorosły musi podpowiadać dziecku, co kolejno trzeba zrobić, samodzielnego po wykonaniu – chwalić.

❖ **Nawyk samodzielnego rozbierania się i ubierania.**

Nie wyręczajmy dziecka w tych czynnościach. Dorośli muszą wykazać się cierpliwością i przewidzieć czas potrzebny dziecku na samodzielne zmaganie się z częściami swojej garderoby.

Kształtowanie czynności samoobsługowych i uczenie dzieci dobrych manier rozpoczyna się wcześniej i trwa wiele lat. Jeżeli uda się dorosłemu ukształtować te ważne czynności tak, aby przeszły one w nawyk w możliwie wczesnym okresie życia dziecka, będą one trwałe do końca życia.

Warto okazywać zadowolenie z każdego przejawu samodzielności dziecka.

Chwalić za wysiłek, zachęcać do wykonania czynności.

Być cierpliwym.

Być systematycznym i konsekwentnym w tych działaniach.

Nie okazywać nadmiernego krytycyzmu, który zniechęci dziecko i spowoduje jego bezradność.