



# Jak ułatwić dziecku start w **KRAINIE MISIÓW**...

Kilka uwag dyrektora – mogą się przydać 😊



## **Adaptacja**

Adaptacja to przystosowanie do nowego środowiska, do nowych sytuacji i warunków.

Dla małego dziecka takim nowym środowiskiem jest przedszkole, gdzie zdobywa ono pierwsze doświadczenia społeczne.

Bardzo ważne jest, by te doświadczenia przebiegały w atmosferze wzajemnego zrozumienia i poczucia bezpieczeństwa.

Dobra adaptacja to proces starannie przygotowany, w którym **przedszkole i środowisko domowe współpracując wspierają dziecko** w nowej sytuacji.

Moment pójścia do przedszkola jest bardzo ważnym wydarzeniem. Te pierwsze doświadczenia społeczne często odbijają się na dalszym życiu dziecka. Otoczone, dotychczas, troską i uwagą rodziny nagle znajduje się w miejscu, gdzie wszystko jest obce, inne: przedmioty, osoby, rytm dnia. Niektóre dzieci są wówczas zaciekawione. Inne są niespokojne, niepewne, boją się zostać same, bez rodziców. Ich poczucie bezpieczeństwa zostaje zachwiane.

Warto do adaptacji podejść z rozwagą i zaangażowaniem, a takie postępowanie na pewno przyniesie pozytywne rezultaty.

Ponieważ wrzesień nadejdzie jak zawsze szybciej niż można się tego spodziewać, już dziś warto zastanowić się jak zaplanować pierwsze dni w przedszkolu, by były one oplakane minimalną ilością łez przedszkolaków i rodziców, którzy często po raz pierwszy na poważnie rozstają się z dzieckiem.

Dla dobrego funkcjonowania dziecka w warunkach przedszkolnych bardzo ważne jest **wcześniejsze przyzwyczajanie go do towarzystwa innych dzieci**, zwłaszcza jeśli maluch nie ma jeszcze rodzeństwa. Korzystajmy z okazji do spontanicznych i zorganizowanych kontaktów z rówieśnikami, podczas których dziecko nabywa podstawowych umiejętności społecznych – takich jak dzielenie się zabawkami, oczekiwanie na swoją kolej, wspólna zabawa. Takie kontakty pozwalają dziecku na zdobycie doświadczeń, które w przedszkolu stanowią codzienność. Warto zatem, aby pójście do przedszkola poprzedzone zostało tego typu treningiem pod okiem bliskiej osoby, która zapewnia dziecku zaspokojenie potrzeby akceptacji i poczucia bezpieczeństwa.

Przedszkole to dobra zabawa i edukacja pod opieką kompetentnej nauczycielki. To również czas spędzony poza domem w towarzystwie rówieśników i osób dorosłych.

Ważne jest zatem, aby pierwsze dni dziecka w przedszkolu **poprzedzać próbami rozstania z rodzicami**. Warto zostawiać malucha pod czujnym okiem babci, opiekunki i innych znanych mu osób. Jeśli nasze dziecko ma z tym problemy, zacznijmy od małych

kroków, stopniowo wydłużając czas przebywania poza domem. Jeżeli okaże się, że jest to trudne również dla nas (a dzieje się tak w wielu przypadkach), to pamiętajmy, że zachowanie spokoju przez rodzica jest kluczowe, gdyż dzieci doskonale wyczuwają nasze emocje, które mogą im się udzielać. Pamiętajmy również, że dzieci zwykle płaczą za rodzicami tylko chwilę. Często dramatyczne sceny rozstania trwają zaledwie kilka minut a w pamięci rodzica pozostają na cały długi dzień spędzony w pracy.

Podjmujemy wszelkie działania, które mogą dziecku **przybliżyć środowisko przedszkolne**. Szukajmy okazji do rozmów, czytamy bajki i opowieści o przedszkolu. Pozwólmy dziecku odczuć, że idzie do przedszkola, bo jest już duże i świetnie sobie poradzi.

Środowisko przedszkolne wpływa na kształtowanie samodzielności, będącej ważną cechą dla rozwoju każdego dziecka. Ważne jest, aby **dziecko, które idzie do przedszkola, było samodzielne** stosownie do swojego wieku i możliwości.

Wspierajmy dziecko w rozwijaniu tych podstawowych umiejętności i chwalmy je nawet za drobne osiągnięcia. Samodzielne dziecko ma więcej okazji do aktywności i odnoszenia codziennych sukcesów.

Nie wyręczajmy go zatem w wykonywaniu prostych czynności samoobsługowych związanych z codzienną higieną, spożywaniem posiłków czy też ubieraniem się.

W czynnościach, które przysparzają dzieciom trudności, pomagajmy dyskretnie. Bądźmy przewodnikami dzieci i uwierzmy w ich zaradność – zgodnie z ideą pedagogiki Marii Montessori: *pomóż mi zrobić to samemu*

## **JESTEM PRZEDSZKOLAKIEM - JUŻ MOGĘ I POTRAFIĘ**

- ✓ samodzielnie jeść (umiem pić z kubeczka, gryźć pokarmy twarde np. jabłko, marchewkę)
- ✓ korzystać z toalety, sygnalizować swoje potrzeby fizjologiczne
- ✓ samodzielnie umyć buzię i ręce
- ✓ samodzielnie zdejmować i zakładać podstawowe części garderoby
- ✓ rozpoznawać swoje rzeczy wśród innych
- ✓ próbować samodzielnie wycierać nos
- ✓ znać swoje imię i nazwisko
- ✓ mówić tak aby rozumieli mnie dorośli
- ✓ poprosić lub zapytać o coś
- ✓ w miarę rytmiczne chodzić po schodach przy poręczy
- ✓ zostać z kimś innym na jakiś czas (babcią, ciocią, sąsiadką)



## **GDY RODZIC NIEPOKOI SIĘ O... ... LEŻAKOWANIE**

- ✓ W przedszkolu po obiedzie – odpoczywamy.
- ✓ Dzieci nie muszą spać – jedne zasypiają, inne słuchają bajki, muzyki relaksacyjnej.
- ✓ Nawet dzieci, które zwykle w domu nie śpią w ciągu dnia – w przedszkolu zmęczone gwarem rówieśników oraz ilością zajęć i zabaw – zasypiają.
- ✓ Każde dziecko ma prawo odpoczywać ze swoją "przytulanką" - to łagodzi stres związany ze snem w obcym miejscu.
- ✓ Nie jest dobrym pomysłem zbyt częste i zbyt długie odbieranie dziecka przed odpoczynkiem - tylko odwlekamy moment, który kiedyś nastąpi.
- ✓ Dzieci mające "problemy" z odpoczynkiem - przytulamy i szepczemy miłe słówka - to je uspokaja.
- ✓ Pomagamy dzieciom przebierać się przed i po odpoczynku, zachęcając jednocześnie do samoobsługi.



## Warto...

- ✓ Wyjdźcie z domu wcześniej, by po drodze do przedszkola mieć czas na rozmowę i nie poganiać w zdenerwowaniu malucha.
- ✓ Zdecydowanie i spokojnie żegnajcie się z pociechą, jednak nie za długo, by nie przedłużać trudnego rozstania.
- ✓ Płaczącemu maluchowi powiedzcie, że teraz pocieszy go pani, ponieważ Wy musicie spieszyć się do pracy, by równie szybko wrócić po niego przed końcem przedszkolnych zajęć.
- ✓ Wspominajcie, że czekają na niego zabawki i dzieci, które chcą się z nim bawić.
- ✓ Pamiętajcie, że wszystkie dzieci, gdy tylko znajdą się w sali, włączają się w zajęcia: wspólne zabawy, posiłki, rysowanie, śpiewanie, spacer – dlatego zwykle szybko zapominają o smutku.
- ✓ Jeśli minęło już sporo czasu, a sytuacja się nie zmienia, warto, by któreś z rodziców wzięło kilka dni urlopu i odbierało pociechę wcześniej – dziecko łatwiej zaakceptuje nową sytuację, jeśli stopniowo będziecie przedłużać czas jego pobytu w przedszkolu.

## Czego nie robić...

- ✓ Nie spieszyć się rano przed wyjściem do przedszkola (sprawimy, że dziecko będzie spokojniejsze, a następnego dnia nie będzie miało przykrych wspomnień).
- ✓ Nie straszyć malucha przedszkolem.
- ✓ Nie zabraniać dziecku, by zabrało ze sobą ulubioną przytulankę (doda mu otuchy).
- ✓ Nie łamać danego słowa - odbierać pociechę wtedy, kiedy obiecaliśmy przyjść (np. zaraz po obiedzie).
- ✓ Nie krytykować prób samodzielności – dziecko będzie pewniejsze siebie w grupie.
- ✓ Nie mówić o spaniu w przedszkolu – większość dzieci boi się tego, dlatego leżakowanie lepiej jest nazywać po prostu odpoczynkiem.
- ✓ Nie dawać dziecku nowych nieznanym mu rzeczy – np. do przebrania – gdyż wzmagają poczucie zagubienia w nowym nieznanym otoczeniu, natomiast stare dodają otuchy.

## Zadania dla rodziców na wakacje:

zadanie	sposób realizacji	umiejętności i osiągnięcia dziecka
<i>wdrażanie do samoobsługi</i>	"Miś jest głodny" - karmienie zabawki, potem umożliwianie dziecku samodzielne spożywanie posiłków	sprawnie posługuje się łyżką, pije z kubka
	"Ubieramy misia" - wspólne ubieranie zabawki, przechodzenie do ubierania dziecka i stopniowe ograniczanie pomocy	potrafi zakładać i zdejmować ubranie (bez zapinania, wiązania)
	uczenie dziecka korzystania z toalety	załatwia potrzeby fizjologiczne
	wprowadzanie podstawowych zasad higieny (rozmowa, pokaz - np. mycie lalki, atrakcyjne przybory toaletowe)	rozumie konieczność codziennej higieny, potrafi samo umyć twarz, ręce, zęby
	wyznaczenie stałych miejsc przechowywania zabawek i innych przedmiotów używanych przez dziecko, zachęcanie do wspólnych prac porządkowych - forma zabawowa (np. "Ja ułożę lalki, a ty klocki")	sprząta po sobie zabawki, porządkuje swoje najbliższe otoczenie
<i>organizowanie kontaktów z rówieśnikami</i>	częste chodzenie z dzieckiem tam, gdzie są inne dzieci np. rodzina, znajomi, plac zabaw	chętnie uczestniczy w zabawie z rówieśnikami
	zapraszanie dzieci do swojego domu	rozumie potrzebę wspólnego korzystania z zabawek
	stwarzanie sytuacji, w których dziecko musi podzielić się np. zabawkami	potrafi dzielić się z innymi
	stawianie dziecku wyraźnych granic funkcjonowania (co wolno, czego nie)	z pomocą osób dorosłych podejmuje próby łagodzenia konfliktów

zadanie	sposób realizacji	umiejętności i osiągnięcia dziecka
<p><i>kształtowanie umiejętności porozumiewania się z rówieśnikami i dorosłymi (stymulowanie rozwoju mowy)</i></p>	<p>zachęcanie do wchodzenia w relacje, nawiązywania relacji werbalnych (krótkich rozmów) z rówieśnikami oraz dorosłymi z najbliższego otoczenia</p>	<p>- jest śmiałe i otwarte na kontakty z innymi dz. oraz dorosłymi; - potrafi jasno przekazać otoczeniu swoje potrzeby i życzenia;</p>
	<p>czytanie i opowiadanie dziecku bajek, wspólne oglądanie ilustrowanych książek oraz programów telewizyjnych przeznaczonych dla najmłodszych</p>	
	<p>częste rozmowy w codziennych sytuacjach (np. w czasie spaceru, zabawy lub wykonywania codziennych czynności)</p>	<p>dzieli się swoimi przeżyciami</p>
	<p>zachęcanie do wypowiedzi poprzez zadawanie pytań oraz cierpliwe i uważne słuchanie</p>	<p>zadaje pytania, dzięki którym poznaje otaczającą rzeczywistość</p>
<p><i>zorganizowanie życia dziecka w rodzinie w/g planu zbliżonego do rozkładu dnia w przedszkolu</i></p>	<p>zapewnienie dziecku regularnego trybu życia - stałe pory posiłków, zabawy, odpoczynku, snu, przebywanie na powietrzu bez względu na pogodę (wyłączając warunki ekstremalne)</p>	<p>ma dobre samopoczucie, jest zdrowe, pogodne, czuje się bezpieczne</p>

<b>zadanie</b>	<b>sposób realizacji</b>	<b>umiejętności i osiągnięcia dziecka</b>
<i>zapoznanie dziecka z materiałami, z którymi zetknie się w przedszkolu</i>	stworzenie dziecku warunków do zabaw plastycznych, zapewnienie urozmaiconych materiałów i przyborów (papier, kredki, farby, plastelina, wycinanki, nożyczki itp.), uczenie prawidłowego korzystania z nich	- zna i potrafi posługiwać się podstawowymi materiałami i przyborami  - jest twórcze i swobodne, chętnie wyraża siebie poprzez różne formy ekspresji
<i>stopniowe uniezależnianie psychiczne dziecka od rodziców</i>	częste i szczere rozmowy z dzieckiem zapewniające o miłości, przyzwyczajanie do nieobecności rodziców, pozostawianie dz. pod opieką dorosłych osób, z którymi nie jest ono związane emocjonalnie tak silnie, jak z rodzicami (dalsza rodzina, znajomi) - początkowo na krótko, stopniowo wydłużając czas rozłąki	dobrze znosi rozłąkę z rodzicami, nie obawia się porzucenia
<i>kształtowanie pozytywnego nastawienia do przedszkola</i>	opowiadanie dziecku o przedszkolu, zabawkach i dzieciach, które tam spotka;  spacery w okolicy przedszkola, poznanie drogi, ogrodu przedszkolnego i budynku;	zna i w pełni akceptuje nowe środowisko;

Proces adaptacyjny dzieci rozpoczynających edukację przedszkolną może im przynieść wiele korzystnych zmian rozwojowych, pod warunkiem, że będzie on przebiegał w sposób świadomy, kontrolowany i dostosowany do indywidualnych możliwości każdego dziecka. Należy więc wesprzeć dziecko w tym działaniu poprzez rozważną współpracę dwóch najważniejszych dla niego - środowisk wychowawczych, jakimi są dom rodzinny i przedszkole.

## **Podstawowy ZESTAW DLA DZIECI na 1 września:**

- ✓ **ubrania na zmianę** - majteczki, skarpetki, koszulka, rajstopki, spodenki. Zapasowe ubranie wieszamy w szatni, najlepiej w podpisanej torbie płóciennej lub worku.
- ✓ **kapcie** - spód zapobiegający poślizgowi, możliwie jak najłatwiejsze do zakładania

### Do poobiedniego odpoczynku:

- ✓ **piżamka** - najlepiej znana wcześniej dziecku, nie „prosto ze sklepu”

**Wszystkie rzeczy podpisane w widocznym i dostępnym miejscu.**

**W pierwszym tygodniu września, na zebraniu grupowym, uzgodnicie Państwo z nauczycielami pozostałe szczegóły dotyczące niezbędnego wyposażenia i kwestii organizacyjnych.**



## INFORMACJE PRAKTYCZNE

**Wszystkie niezbędne informacje**, dotyczące organizacji pracy przedszkola, m. in.:

- ✓ rozkład dnia
- ✓ statut (najważniejszy dokument regulujący pracę placówki)
- ✓ inne ważne dokumenty obowiązujące w przedszkolu (m. in. „Polityka ochrony dzieci”)
- ✓ osiągnięcia
- ✓ oferta edukacyjno – wychowawcza

oraz inne ważne treści, do zapoznania z którymi zachęcam,

**znajdziecie Państwo na stronie internetowej naszego przedszkola**

**([www.przedszkole196.edu.pl](http://www.przedszkole196.edu.pl))**

### **ŻYWIENIE – płatność „z góry” (do 10 każdego miesiąca)**

**trzy posiłki (śniadanie, obiad, podwieczorek)- stawka dzienna 9,00 zł**

**opłata miesięczna – 9,00 zł x ilość dni tzw. roboczych w miesiącu**

Pierwsza płatność – po zebraniu grupowym we wrześniu, na którym otrzymacie Państwo szczegółowe instrukcje.



# **KONTAKT z Przedszkolem 196 „Kraina Misiów”**

**tel. 22 841 44 75**

**e-mail: [p196@edu.um.warszawa.pl](mailto:p196@edu.um.warszawa.pl)**