

# **PIERWSZE KROKI DZIECKA 3-LETNIEGO**

## **W PRZEDSZKOLU**

### **ADAPTACJA DZIECKA – PORADNIK**



*„Wszystkiego, co naprawdę trzeba wiedzieć, nauczyłem się w przedszkolu”  
(R. Fulghum)*

Chcąc, choć w minimalnym zakresie zminimalizować obawy, poszerzyć Państwa wiedzę o prawach rządzących rozwojem dziecka, a przede wszystkim ukazać dziecko na tle nowej sytuacji prezentujemy Państwu poradnik „Adaptacja dziecka w przedszkolu”. Mamy nadzieję, że informacje w nim zawarte pomogą Państwu przetrwać ten trudny zarówno dla dziecka jak i dla Was okres.

#### **Po co jest przedszkole?**

Przedszkole jest placówką, której zadaniem jest pomoc rodzicom w wychowywaniu oraz przygotowaniu dziecka do podjęcia nauki w szkole podstawowej. Celem wychowania przedszkolnego jest wspomaganie i ukierunkowywanie rozwoju dziecka zgodnie z jego wrodzonym potencjałem i możliwościami rozwojowymi, w relacjach ze środowiskiem społeczno-kulturowym i przyrodniczym. W przedszkolu dziecko może się dobrze bawić, rozwijać ciekawość i wyobraźnię. Może uczyć się samodzielności nie tylko przy ubieraniu się, jedzeniu, ale też w podejmowaniu decyzji i radzeniu sobie z trudnościami. Przedszkole pomaga nauczyć się zasad życia w grupie: wspólnej zabawy, dzielenia się, czekania na swoją kolej, rozwiązywania konfliktów. Jest to miejsce, gdzie dziecko dowiaduje się wielu nowych rzeczy, zdobywa wiedzę, tworzy i eksperymentuje. Zapewnia też odpowiednie otoczenie – dużą przestrzeń, meble dostosowane do wzrostu dziecka, rozwojowe zabawki i gry.

#### **Dlaczego dzieciom tak trudno przystosować się do przedszkola?**

Żeby odpowiedzieć na to pytanie, trzeba wyobrazić sobie, w jakiej sytuacji jest dziecko i co przeżywa, gdy zaczyna uczęszczać do przedszkola. Małe dziecko jest mocno uzależnione emocjonalnie od najbliższych osób i ma jeszcze słabo ukształtowany system własnego „ja”. Dlatego nie może obejść się bez wsparcia i pomocy ze strony najbliższych. Dziecko 3-letnie, przez pierwsze dni pobytu w przedszkolu, jest zdezorientowane, nie wie, z kim może nawiązać bliższy kontakt, kto zapewni mu poczucie bezpieczeństwa i spokoju wewnętrznego. Dodatkowo dziecko trzyletnie ma kłopoty w słownym porozumiewaniu się, zwłaszcza z osobami obcymi. W domu dorośli znakomicie rozumieją jego gest, mimikę i inne zachowania. W nowym środowisku dziecko czuje, że dorośli nie orientują się w tym, co chce przekazać. Na dodatek nie rozumie, czego się inni po nim spodziewają. Wzmaga to dziecięcy lęk. Trzylatki mają też słabą orientację w przestrzeni, a jeszcze gorzej orientują się w czasie. Przedszkole to nowe miejsce, a na dodatek dziecko musi w nim przebywać długo. Dominujące uczucie lęku skutecznie blokuje chęć poznania nowego terytorium i nowych rzeczy. Dlatego trzylatek nie zwraca uwagi na to, co znajduje się wokół niego i nie jest w stanie zainteresować się, chociaż chwilę nową zabawą. Cały jest skoncentrowany na tym, aby jakoś opanować swoje emocje. Udane włączenie dziecka do grupy przedszkolnej ma także ogromne znaczenie dla dalszego jego rozwoju. Jeżeli początkowy okres w przedszkolu związany jest z przyjemnymi przeżyciami, wtedy dziecko jest pozytywnie nastawione, ufne i nie reaguje lękiem na podobne sytuacje. Dzięki odpowiedniemu przygotowaniu można przyzwyczać 3-latkę do przedszkola i niwelować jego ewentualny stres. Jako środowisko społeczne pełne różnorodnych bodźców będzie spełniało swoje funkcje wychowawcze i dydaktyczne. Ale tylko wtedy, gdy dziecko będzie je postrzegało, jako bezpieczne i atrakcyjne dla siebie – wówczas szybciej się do niego przystosuje i zniesie niedogodności życia zbiorowego.

**Pójście do przedszkola jest bardzo dużą zmianą w życiu każdego dziecka i może być trudne na początku, ponieważ oznacza:**

- pierwsze dłuższe rozstanie z rodzicami, domem,
- poznanie nowych osób dorosłych i dużej grupy dzieci,
- poznanie nowego miejsca i jego zwyczajów,
- poznanie i podporządkowanie się regułom tam obowiązującym,
- sprostanie nowym zadaniom edukacyjnym.



**Jak rodzic może złagodzić trudności w przekroczeniu progu przedszkola:**

- Nie wolno okazywać dziecku swojego zdenerwowania, lęku czy smutku. Okazuj dziecku radość i ciesz się razem z nim, że idzie do przedszkola.
- Rano budź dziecko z uśmiechem na twarzy.
- Nie przedłużaj pożegnania z dzieckiem, przytul, zapewnij, że je kochasz i oddaj pod opiekę nauczyciela.
- Jeżeli rozstanie z mamą jest zbyt bolesne, niech przez pierwsze dni odprowadza je tata (lub na odwrót);
- W pierwszych dniach pobytu dziecka w przedszkolu odbieraj je wcześniej, a następnie stopniowo wydłużaj ten czas.
- Nie obiecuj dziecku, że odbierzesz je wcześniej (np. po obiedzie), jeżeli wiesz, że na pewno nie uda Ci się tego uczynić.
- Witaj dziecko z uśmiechem i chwal, że było bardzo dzielne.
- Okazuj zainteresowanie tym, co robi w przedszkolu (pytaj konkretnie, z kim się bawiło, co jadło, jak ma na imię pani, co mu się podobało, a co nie).
- Wspieraj i pomagaj, ale **NIE WYRĘCZAJ** dziecka w codziennych czynnościach (jedzeniu, ubieraniu i rozbieraniu, myciu, korzystaniu z toalety).

**Bardzo ważna jest postawa wspierająca rodzica: wspieraj swoje dziecko, siebie nawzajem oraz przedszkole!**

Rodzicu rozmawiaj z dzieckiem o tym, co je może spotkać w przedszkolu (posiłki, odpoczynek, spacer, zabawa), prowokuj je do samodzielnego ubierania się, jedzenia, zabaw z kolegami. Buduj pozytywny wizerunek przedszkola w rozmowach w domu. Rozmawiaj z wychowawcami twojego dziecka.

**Musisz wraz z dzieckiem polubić przedszkole!**

**Jak można ułatwić dziecku adaptację w przedszkolu?**

Można wcześniej przyzwyczajać dziecko do rytmu dnia przedszkolnego, np. planując posiłki czy drzemkę w domu w tych samych godzinach, co w przedszkolu. Dobrze jest wcześniej przyzwyczajać pociechę do kontaktów z innymi dziećmi, zwłaszcza z grupami dziecięcymi. Można np. odwiedzać place zabaw.

Już teraz zachęcaj i motywuj dziecko do:

- **Samodzielnego mycia rąk**
- **Samodzielnego ubierania się i rozbierania, zakładania tego co potrafi**
- **Podejmowania przez dziecko prób samodzielnego zjadania posiłków**
- **Korzystania z toalety i używania papieru oraz wycierania nosa chusteczką**
- **Malowania farbami, rysowania kredkami, lepienia z plasteliny**

**Ubieranie dziecka do przedszkola:**

- spodnie, spódniczka na gumkę, ani za luźną ani za ciasną,
- ubieranie na „cebulkę”, które najlepiej zabezpiecza przed przegrzaniem lub zziębnięciem,
- piżamka wciągana lub zapinana na guziki (jeśli dziecko już sobie z tym radzi),
- buty wyjściowe: bezpieczne (nie śliskie), łatwe do zakładania, **zapinanie na rzepy**,
- kapcie: na gumowej podeszwie, zakryte, zapinanie na rzepy,
- nakrycie głowy, także w okresie letnim,

- biżuteria zostaje w domu.

Zapasowa bielizna i ubrania to rzeczy, które zostają w przedszkolu i są wykorzystywane, gdy zachodzi taka potrzeba np. majteczki, piżamka, bluzka, rajstopki, szczotka do włosów, chusteczki suche i mokre.

**Dziecko powinno rozpoznawać swoje ubranka, pokazujmy dziecku co wkładamy mu do worka, jaką dajemy piżamkę, koszulkę, spodenki.**

### **Ubiór 3-latka a samodzielność w korzystaniu z toalety.**

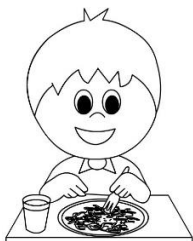
Dzieci sygnalizują swoje potrzeby fizjologiczne w ostatniej chwili i wtedy liczy się każda sekunda. Jeśli dziecko ma na sobie spodnie na gumkę, to samo może je szybko ściągnąć i skorzystać z toalety. Natomiast gdy ma na sobie spodnie dżinsowe, zapinanie na metalowy guzik i suwak, to musi wykonać dodatkowo kilka trudnych dla niego czynności. Nauczycielka zawsze gotowa jest do pomocy ale czy zdąży pomóc wszystkim mając 25 dzieci w grupie?

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

Dzieci w przedszkolu biorą udział w różnych formach aktywności np. malują farbami, lepią z plasteliny. Rodzice muszą się przygotować na to, że ubranko dziecka po całym dniu pobytu w przedszkolu nie będzie takie czyste jak rano „Brdne dziecko to szczęśliwe dziecko!”

### **Inne uwagi odnośnie ubioru:**

Szczególną uwagę należy zwrócić na sprawność suwaków przy kurtkach. Dzieci nie potrafią same ich zreperować natomiast gdy zaczyna zajmować się tym nauczycielka, to robi to kosztem nie zwracania uwagi na pozostałe dzieci. Trzylatek z czasem nauczy się sam zaciągać suwak ale ten musi być sprawny. Wszystkie ubrania dziecka w przedszkolu powinny być oznakowane (najlepiej inicjałami), gdyż maluszki często gubią drobne części swojej garderoby, takie jak rękawiczki, szalik, apaszki.



W naszym przedszkolu bardzo dużo uwagi poświęcamy prawidłowemu odżywianiu. Dla rozwoju narządów mowy szalenie istotą jest umiejętność gryzienia pokarmów różnej konsystencji – mięsa, jarzyn, owoców. Z tychże powodów posiłki w przedszkolu nie są miksowane. Tak, więc już od teraz można dziecku codziennie podawać marchewkę czy kalarepkę do gryzienia

### **Jedzenie:**

### **Ogólne informacje o funkcjonowaniu przedszkola.**

Przedszkole posiada bogato wyposażone sale zajęć, wyremontowane łazienki, dwie duże sale ruchowe, jadalnie oraz piękny duży ogród.

Opiekę nad dziećmi sprawuje wysoko wykwalifikowana kadra pedagogiczna, wykorzystująca w swoje pracy nowatorskie metody nauczania.

#### **W ramach pobytu dziecka, przedszkole oferuje:**

- zajęcia edukacyjne rozwijające wszechstronny rozwój
- indywidualizację procesu dydaktycznego w zakresie wspierania rozwoju dziecka
- udział w konkursach organizowanych na terenie placówki oraz przez inne przedszkola.

## **Rada Rodziców**

W przedszkolu działa Rada Rodziców składająca się z przedstawicieli rodziców - z każdej grupy jest jeden rodzic. Składka na Radę Rodziców ustalona zostaje we wrześniu podczas zebrania organizacyjnego z rodzicami.

### **Ze składek finansowane są:**

- prezenty na Święta Bożego Narodzenia
- drobny upominek na Dzień Dziecka, Święta Wielkanocne
- dyplomy dla dzieci rozpoczynających edukację przedszkolną
- dyplomy i upominki dla dzieci kończących edukację przedszkolną
- przedstawienia teatralne i spotkania baletowe (po zakończeniu reżimu sanitarnego)
- materiały plastyczne do wykonywania dekoracji na uroczystości przedszkolne
- materiały do uszycia strojów dla dzieci na uroczystości przedszkolne



### **Zajęcia dodatkowe – bezpłatne**

Zajęcia dodatkowe płatne z budżetu odbywają się w godzinach **12:30 –15:00**.

W przedszkolu odbywać się będą raz w tygodniu zajęcia z gimnastyki korekcyjnej oraz warsztaty rozwoju artystycznego prowadzone metodą E.J. Dalcroze'a