

## **Drodzy Rodzice „Tygrysków”**

Pragniemy podzielić się z Wami, kilkoma poradami które, mamy nadzieje, ułatwia Państwu oraz waszym Dzieciom pobyt w pierwszych dniach przedszkola

### **Jeśli chcesz pomóc dziecku w procesie adaptacji przedszkolnej, pamiętaj:**

- jeśli mówisz dziecku “poradzisz sobie”, nie płacz przy nim, nie pokazuj mu swoich łez: jeżeli zapewniasz je, że da sobie radę, że w tym miejscu będzie mu dobrze, wierz w to, co mówisz. Nie rozważaj co złego może się zdarzyć, nie pokazuj zatroskanej twarzy. Nie zapewnij swojego dziecka rankiem, że w przedszkolu będzie szczęśliwe, równocześnie wieczorem opowiadając przy nim, o swoich lękach i niepokojach. Bądź wierny/a temu, co do niego mówisz. Rozumienie wyprzedza mówienie, więc nie pozwól, by mały człowiek usłyszał to, czego nie powinien. Nie uwierzy wówczas Twoim ciepłym zapewnieniom, a Ty będziesz się dziwić, dlaczego tak bardzo protestuje.
- pozwól dziecku płakać: bo płakać prawdopodobnie będzie, ponieważ jest to reakcja naturalna. Dlatego nie czyni płaczu jedynym wyznacznikiem jego samopoczucia w przedszkolu, np. Moje dziecko dziś płakało, więc jest oczywiste, że jest mu tam źle. To nieprawda. Mały człowiek, zwłaszcza gdy nie potrafi mówić, ma prawo płakać. W ten sposób komunikuje się z nami. Płaczem opowiada o swoich potrzebach, o napięciu, jakiego doświadcza, o swoich uczuciach. Płacze, by dać znać innym, że czuje, że jest, że chce być zauważony. Pozwól mu płakać – to jedyny sposób dla małego dziecka, aby pozbyć się nadmiaru emocji. Jeżeli chcesz pomóc dziecku, nie mów wiele na ten temat, nie uspokajaj za bardzo, nie uciszaj na siłę.
- pozwól dziecku się zmienić. Gdy zacznie przychodzić do przedszkola, mogą pojawić się w jego zachowaniu elementy, których wcześniej nie było np:
  - może budzić się w nocy, choć dotąd ją przesypiał,
  - może chcieć spać z Wami, mimo, że spał już we własnym łóżeczku,
  - może nie chcieć jeść,
  - może częściej płakać, może okazywać swoje przywiązanie w sposób szczególnie tylko jednej osobie, np. mamie,
  - może pojawić się więcej oznak protestu, skierowanego także w stronę rodziców, - może nie słuchać poleceń i prośb,
  - może zacząć okazywać swoje niezadowolenie bijąc lub popychając,
  - może przejawiać niechęć do wyjścia z domu, do osób dotąd akceptowanych bez zastrzeżeń,
  - może zacząć chorować,
- pozwól dziecku na protest: na jego sposób opowiadania Wam, co się z nim dzieje. Zmiany, w okresie adaptacji przedszkolnej, mają prawo się pojawić. Są oznaką tego, że dziecko się rozwija i zauważa, że w jego życiu coś się zmieniło.

### **Jak pomóc dziecku w procesie adaptacji?**

1. Przed planowanym terminem oddania dziecka do przedszkola, ureguluj jego rozkład dnia według tego rytmu, jaki tam obowiązuje. Dzięki temu twojemu Dziecku będzie łatwiej oswoić się z codziennymi zasadami w nowym miejscu. Podawaj mu jedzenie regularnie, kładź do spania o stałych porach, wieczorem usypiaj nieco wcześniej, by wstawanie poranne nie było problemem.

2. Jeśli jest to możliwe, w początkowym okresie adaptacji (tydzień, dwa) zostawiaj dziecko w przedszkolu na krócej.

3. Pożegnanie powinno być jak najkrótsze. Przyrowadź maluszka do przedszkola, rozbierz i wprowadź na salę, oddając pod opiekę pani wychowawczynie. Ważne, by rozstanie odbyło się szybko i sprawnie. Każde dodatkowe pożegnanie, ponowne przytulenie sprawia, że dziecko koncentruje się na swoich emocjach, płaczu i coraz trudniej jest mu się uspokoić. Czas na wspólne utulanie wykorzystajcie w domu. Przedłużanie chwili pożegnania nie służy ani dziecku, ani żadnemu z opiekunów.

4. Jeśli dziecko weszło już na salę, nie zaglądał by zobaczyć co robi, jak się bawi, czy płacze.

5. Nie obiecuj nagrody materialnej za to, że dziecko zostanie bez ciebie i nie będzie płakać. W ten sposób obarczysz dziecko zbyt dużą odpowiedzialnością. Płacz pomaga zmniejszyć lęk, jest sposobem odreagowania, uwolnienia nagromadzonych emocji. Obdarzaj malucha buziakami, przytulaniem, swoją obecnością.

6. Bądź konsekwentny/a. Jeśli jesteście zdecydowani, że dziecko będzie chodziło do przedszkola, nie zrażajcie się niepowodzeniami. One są częścią rozwoju. Gdy mały człowiek uczy się wchodzić na schody, mądry rodzic nie wnosi go na rękach na ich szczyt. Mądry rodzic stoi tuż za plecami dziecka, by go wspierać i złapać, lecz pozwala mu zdobywać samodzielnie kolejne stopnie. Jeżeli osvajanie nowego miejsca trwa – waszym zdaniem – zbyt długo, jeśli zmiany zachowania są trudne dla wszystkich, nie jest to jeszcze powód, by od razu rezygnować z przedszkola. Warto w tej sytuacji zasięgnąć opinii pań nauczycielek lub porozmawiać z psychologiem.

7. Działaj wspólnie z drugim rodzicem. W swoich działaniach, decyzjach bądźcie razem. Nie każ dziecku wybierać między rodzicami. Jeżeli postanowiliście coś razem, nie zmieniajcie tego postanowienia osobno.

8. W ciągu pierwszych tygodni czy miesięcy, poniedziałki mogą być szczególnie trudnym dniem dla dziecka. Musi wtedy ponownie przechodzić przez proces rozstawania, co po dwóch dniach spędzonych w otoczeniu znanych osób i ciepłej rodziny, może stać się znowu wyzwaniem. Podobnie wygląda powrót maluszka do przedszkola po chorobie. Jeśli trwała ona dłuższy okres, proces Waszej i jego adaptacji może rozpoczynać się od nowa. Pamiętaj, że każde dziecko ma swój czas dorastania do wymogów życia

### **Jak wygląda dzień w naszym przedszkolu?**

Między godziną 7 - 8 dzieci przyrowadzane są do przedszkola. Jest to czas, na tak zwaną zabawę dowolną: budowanie z klocków, gry stolikowe, rysowanie, itp. A także na „oswojenie się” z rozstaniem z rodzicami.

Ok. godz. 8 – zabawy poranne w grupie: zabawy ruchowe, integracyjne

8.30 – śniadanie

9.15 – zajęcia dydaktyczno – wychowawcze. Są to:

- zajęcia z mowy ojczystej – słuchanie opowiadań, wierszy, rozmowy prowadzone przy obrazkach, ilustracjach, zabawy przyrodnicze, ekologiczne, słuchowe, inscenizacje, scenki dramatyczne, zabawy pantomimiczne, teatrzyki, wycieczki
- umuzykalnienie – nauka piosenek, tańców, słuchanie utworów muzycznych, zabawy ruchowo –muzyczne, gra na instrumentach, inscenizacje utworów muzycznych
- gimnastyka z elementami opowieści ruchowej – zabawy naśladowcze, ćwiczenia gimnastyczne, ortofoniczne, oddechowe

- wprowadzenie do matematyki – układanki obrazkowe, historyjki obrazkowe, zagadki słowne, zabawy badawcze, kształtowanie orientacji przestrzennej, rozpoznawanie kształtów geometrycznych, mierzenie, ważenie, dostrzeganie powtarzalności układów (rytmy) i następstw czasu, liczenie, porównywanie wielkości zbiorów, segregowanie
- plastyka – wykonywanie prac plastycznych i konstrukcyjnych na temat dowolny i określony, inspirowany utworami literackimi, muzycznymi, rysowanie, malowanie, tworzenie kompozycji z gotowych elementów, wydzieranki, ćwiczenia graficzne, zabawy konstrukcyjne i manipulacyjne

10.00 – drugie śniadanie

10. 30 – wyjście do ogrodu przedszkolnego lub spacer

12.00 – obiad

12.45 – 14.15 – leżakowanie

14.45 – podwieczorek

15.00 – zabawy dowolne lub w małych grupach, zabawy w ogrodzie przedszkolnym rozchodzenie się dzieci do domów.