

Zanim dziecko przekroczy próg przedszkola... – czyli kilka słów o adaptacji przedwrześniowej

Co roku, adaptacja do przedszkola spędza sen z powiek wielu zatroskanym Rodzicom, którzy pełni obaw zastanawiają się jak ich pociecha zaklimatyzuje się w nowym miejscu? Jak zniesie rozłąkę z najbliższymi? Czy nawiąże pozytywne relacje z rówieśnikami i osobami dorosłymi? Jak poradzi sobie z czynnościami samoobsługowymi?

Dla dziecka 3-letniego moment pójścia do przedszkola to istotny przełom, który odbija się na jego dalszym życiu. Gdy ten kilkulatek adaptuje się do roli przedszkolaka - dobrze byłoby, aby tak poważna zmiana w jego życiu dokonywała się w sposób łagodny i wynikała z reguł i potrzeby natury, a moment przekroczenia progu dom - przedszkole przebiegał w atmosferze bezpieczeństwa i otworzenia na potrzeby dziecka.

Pójście do przedszkola powinno być dziecku przedstawiane jako sprawa zupełnie naturalna. Należy tak przygotować maluszka, aby był dumny, że będzie mógł wreszcie chodzić do przedszkola.

I w tym miejscu warto zastanowić się, **w jaki sposób Państwo jako Rodzice możecie wpłynąć na przyszłą adaptację dzieci?** Które działania i umiejętności wyniesione z domu zaprocentują w pierwszych miesiącach edukacji maluszków?

Oddaję w Państwa ręce fragment książki pt. „Wkrótce będę przedszkolakiem”, którą proponuję przeczytać kilkakrotnie wraz z dzieckiem, aby zapoznać je z przedszkolem jako miejscem ciekawym, przyjaznym i twórczym. Na końcu znajdziecie Państwo kilka rad adaptacyjnych i kierunków pracy z 3-latkami przed adaptacją w placówce.

Miłej lektury!

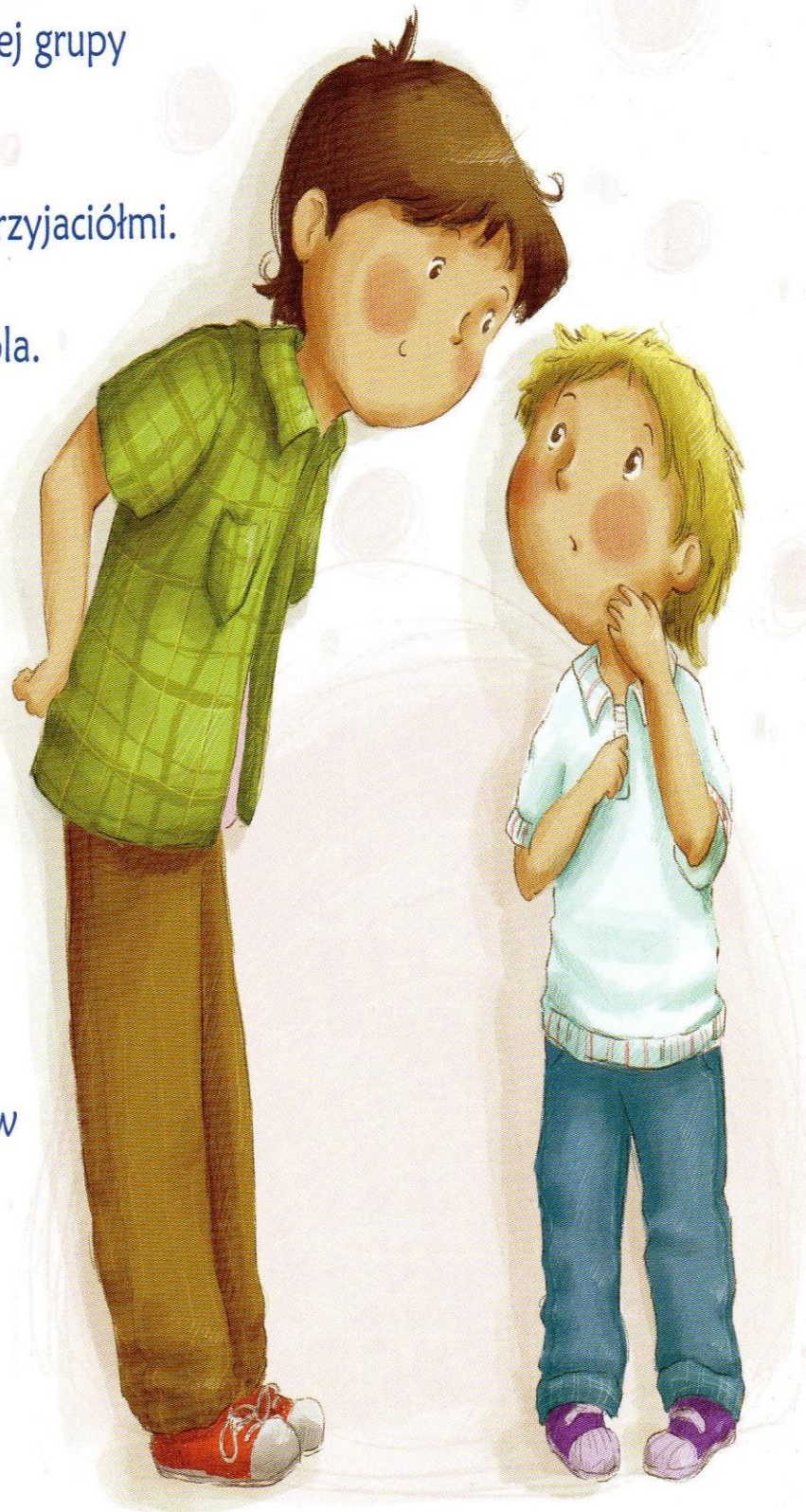


Mam na imię Adam,
ale wszyscy wołają na mnie Adaś.
Ty też możesz mnie tak nazywać.
Jestem twoim kolegą ze starszej grupy
i całkiem niedawno
również byłem maluszkiem.
Jeśli chcesz, możemy zostać przyjaciółmi.
Opowiem ci, jak najlepiej
przygotować się do przedszkola.

Poproś mamusię lub tatusia,
aby razem z tobą
przeczytali książeczkę.
Pooglądajcie obrazki.
Posłuchaj, jak ciekawie
rodzice opowiadają
o nowym miejscu.

Oni nauczą cię,
jak być przedszkolakiem:
pokażą, jak założyć buciki,
podpowiedzą,
kiedy używać właściwych słów
i jak wstawać z uśmiechem.

Kiedy nauczysz się
tego wszystkiego,
z radością przekroczysz
próg przedszkola.



W szatni dzieci zdejmują buciki
i zakładają pantofelki.
Buty układają na swojej półeczce.

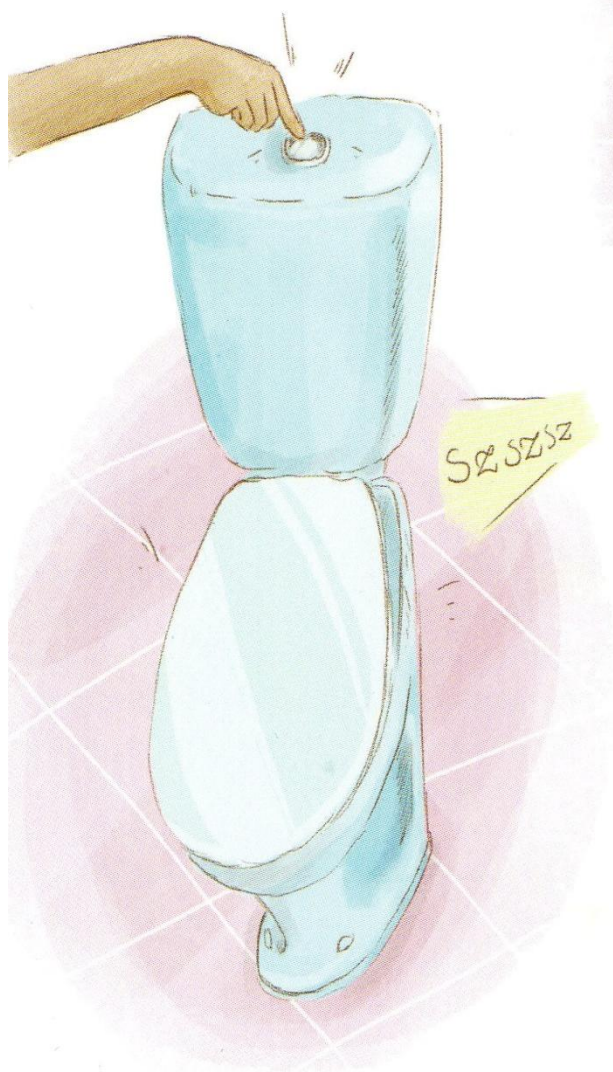


Możesz poćwiczyć
zmienianie bucików w domu.
Usiądź na krzeselku
i spróbuj ubrać się sam.
Niech mamusia ci pokaże,
jak się nakłada kurtkę
i jak się wkłada buciki.

W szatni powiedz mamusi „pa, pa”,
przytul się do tatusia
i daj im wielkiego buziaka.
Rodzice idą do pracy.
Przyjdą szybko, tak jak obiecali.
Po obiadku lub po podwieczorku,
aby wystarczyło ci czasu na zabawę.



Przed każdym posiłkiem
dzieci myją ręczki w łazience.
Jeśli chcesz siusiu,
powiedz o tym pani.



A czy umiesz już sam
skorzystać z ubikacji?
Bo misie i lale są bardzo ciekawe,
czy wiesz, że przedszkolak
nie robi już siusiu w majteczki.

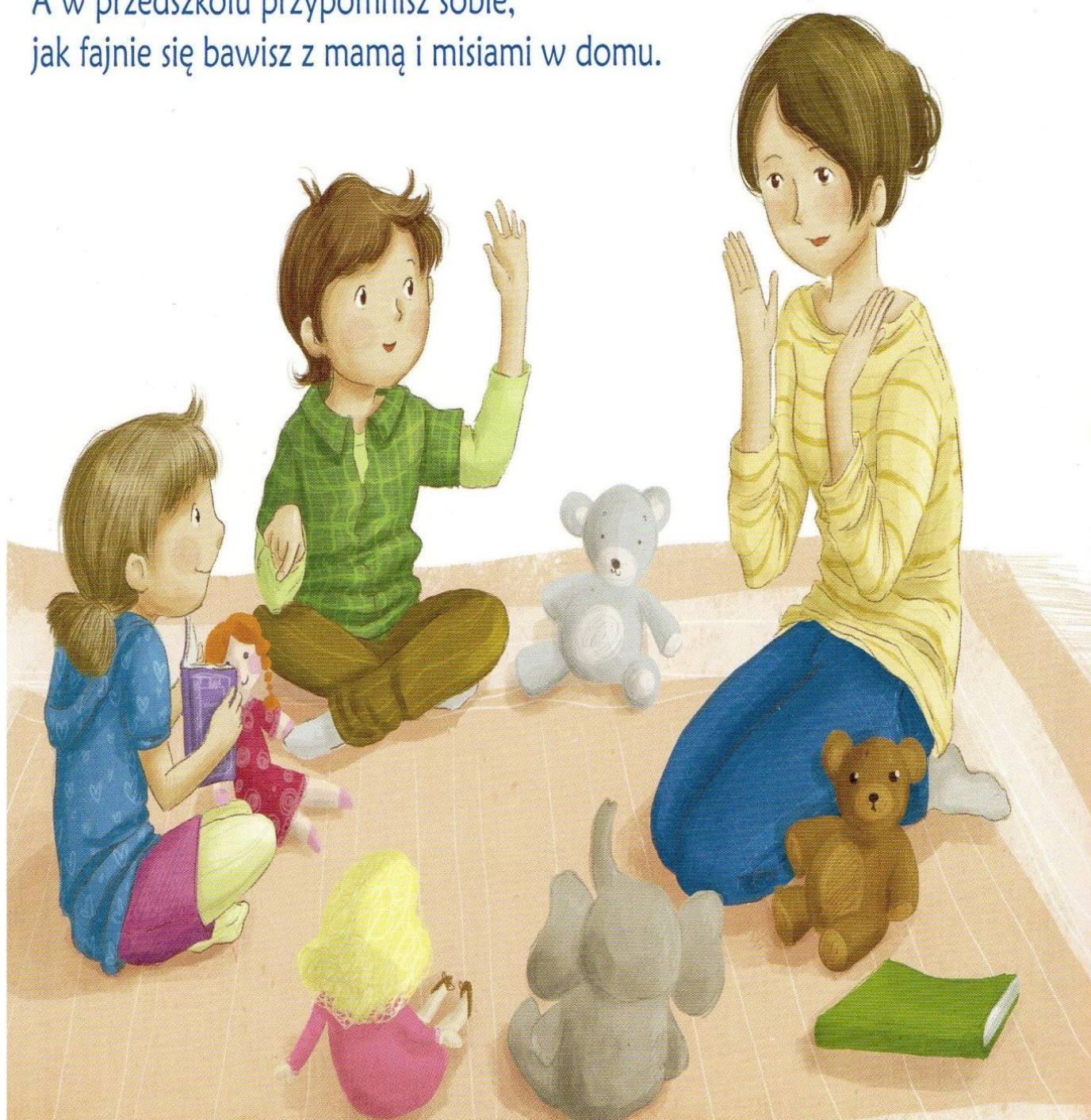
Po wyjściu z toalety
pamiętaj, aby spuścić wodę
i umyć ręczki.



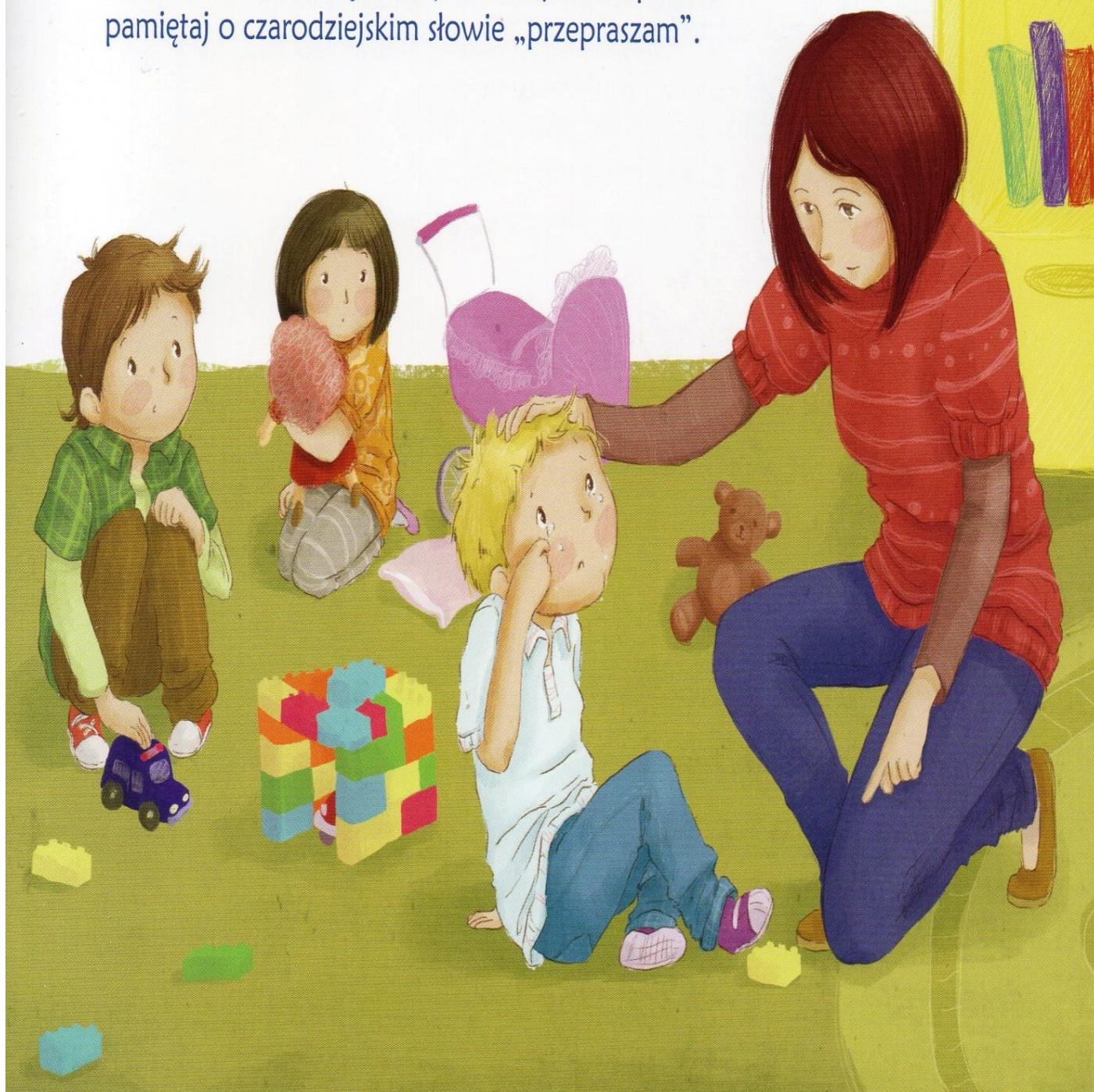


Gdy zjesz śniadanko, usiądź grzecznie na dywanie.
Rozpoczynają się zajęcia.
Pani będzie opowiadać o zwierzątkach, roślinkach,
o słończku i deszczyku.
Nauczysz się ładnych wierszyków i piosenek.

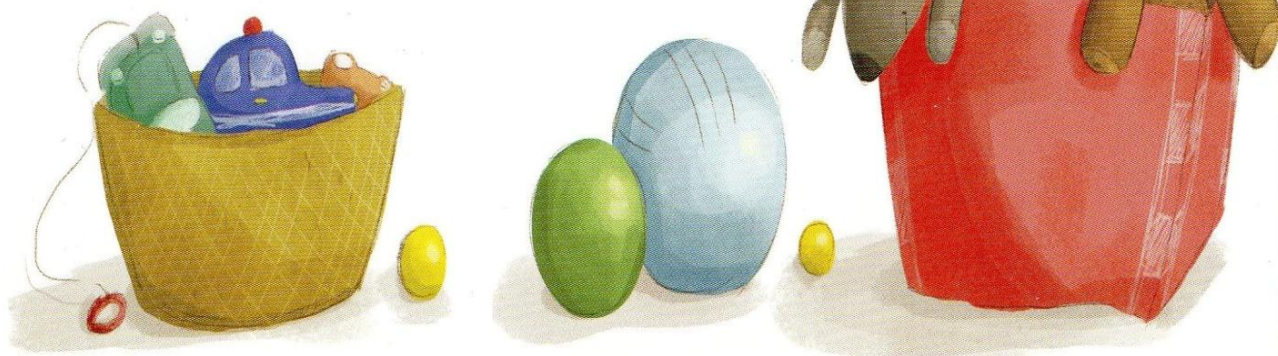
A w domu usiądź z mamusią i rozwiążcie wspólnie zagadkę w książeczce. Pokoloruj rysunek, narysuj koło. Niech mamusia ci pokaże, w jaki sposób trzyma się w rączce kredkę, jak wygląda kotek na obrazku i jakiego koloru są listki na drzewach. Zaproście do zabawy w zajęcia twoje misie i lale. One chętnie posłuchają, o czym opowiada mama. Zróbcie dla nich miseczki z plasteliny. A w przedszkolu przypomnisz sobie, jak fajnie się bawisz z mamą i misiami w domu.



Po zajęciach pora na zabawę. Dam ci dobrą radę:
zabawa jest wtedy udana, gdy jest zgodna i bezpieczna.
Co to znaczy? Dzieci nie biegają po dywanie,
bo można się potknąć o klocki i przewrócić.
Jeśli spodoba ci się autko kolegi, nie wrywaj
mu go z rączek, tylko poczekaj, aż skończy się bawić.
A kiedy czasem ci się zdarzy dokuczyć albo psocić,
pamiętaj o czarodziejskim słowie „przepraszam”.



Na pewno pamiętasz, że w twoim pokoiku
w domu misie mieszkają na półeczkach,
a lalki śpią w wózekku.
Auta są pochowane w koszykach.
W przedszkolu po skończonej zabawie
dzieci też sprzątają salę.
Przed obiadem wychodzą do ogrodu lub na spacer.
Zanim pójdą do szatni, sprawdzają,
czy wszystkie zabawki są na swoim miejscu.
Przyjemnie jeść obiadek, gdy w sali jest czyściutko
i gdy ręce po spacerze są dokładnie umyte.
Czas posiłków to ważny moment dla przedszkolaków.
Wszystkie dzieci siedzą razem przy stolikach.
Zamiast mamy, taty i brata, do stolika
usiądą z tobą koleżanki i koledzy.
Może się zdarzyć, że na talerzyku
zobaczysz potrawę, której nie znasz.
Nie odsuwaj od razu nowego dania,
spróbuj, jak smakuje.
Może się okazać, że jest pyszne
i odkryjesz całkiem nowy smak.
Opowiedz rodzicom, co dobrego dziś jadłeś.





Wskazówki dla rodziców:

Rodzicu!

Rozpoczęcie edukacji w przedszkolu to dla dziecka ogromna zmiana i związane z nią przeżycie. Przygotuj swoją pociechę z wyprzedzeniem na nową sytuację, aby nie była zaskoczeniem czy szokiem.

Co możesz zrobić w **SIERPNIU**, aby ułatwić dziecku proces adaptacyjny?

- ✓ **Rozmawiaj z dzieckiem o przedszkolu.** Wytłumacz, co to takiego, po co dzieci tam chodzą i co się tam robi. Warto podczas spaceru obserwować dzieci bawiące się na placu przedszkolnym. Możesz nauczyć swego maluszka krótkiej rymowanki/wierszyka/piosenki, pobawić się z dzieckiem masami plastycznymi (piankolina, masa solna, plastelina) i tym samym zaakcentować, że w przedszkolu często będą takie zabawy i zajęcia. Ponadto w placówce dn. 31 sierpnia 2020 r. odbędą się zajęcia adaptacyjne, na które zapraszamy wszystkie 3-latki wraz z rodzicami.
- ✓ **Dowiedz się jak wygląda porządek dnia w przedszkolu** - kiedy są posiłki, drzemka, wyjście na plac zabaw, czas zabawy. Aby uniknąć nagłej zmiany codziennej rutyny, na kilkanaście dni przed planowanym pójściem dziecka do przedszkola wprowadź w domu podobny

harmonogram zajęć, np. stałą godzinę rannego wstawania, drzemkę o godz. 12.00

- ✓ **Jeśli do tej pory dziecko było z Tobą nierozłączne, to zacznij ćwiczyć „rozstania”.** Najpierw na krótki czas, np. na 1 godz. zostaw pociechę u kogoś z rodziny. Następnie przedłuż nieco ten czas. Potem możesz umówić się na krótką wizytę u kolegi z piaskownicy i zostawić dziecko pod opieką jego rodziców, dając mu przy tym możliwość zabawy z rówieśnikiem. Zawsze jednak żegnaj się z dzieckiem (nie znikaj, gdy jest czymś zajęte). Określ, kiedy wrócisz, w sposób jasny dla dziecka, np. gdy skończysz oglądać bajkę.
- ✓ **Wspieraj dziecko w jego samodzielności, unikaj wyręczania.** Warunkiem usamodzielnienia się dziecka jest jego zaradność, a więc umiejętność wykonywania pewnych czynności, głównie samoobsługowych bez pomocy dorosłych. Należy poćwiczyć ubieranie, rozbieranie, nakładanie butów. Warto kilka razy pokazać jak przewrócić ubranie na prawą stronę, jak rozróżnić przód i tył bluzki. Trzeba doskonalić umiejętność korzystania z toalety (ściągnięcie rajstop, majtek, składanie papieru i podcieranie pupy, spuszczenie wody i mycie rąk). Coraz częściej spotyka się trzylatki, które nie potrafią wytrzeć nosa czy jeść widelcem, nie mają wyrobionego odruchu gryzienia, krztuszą się i dławią podczas picia i jedzenia. To także należy ćwiczyć, zanim maluch przekroczy próg przedszkola.

- ✓ **Pozwól dziecku poznać rzeczy, których będzie używać w przedszkolu.** Nie chowaj ich do szafy z myślą, że przydadzą się dopiero 1 września. Maluchy powinny rozpoznać swoją pościel, piżamkę, ubrania, kapcie. Warto, aby dziecko w domu poćwiczyło nakładanie i zdejmowanie tych rzeczy, sprawdziło, w jaki sposób położyć się w pościeli by przykryć się jej długą połową. Może też uczyć się skręcać pościel w rulon tzw. naleśnik.
- ✓ **Sprzątanie zabawek jako rytuał.** „Nie lubię, boli mnie rączka, jestem zmęczona, to nie ja się bawiłem, to mama” – takie wykręty słyszymy i w domu i w przedszkolu. Tymczasem jest sposób aby pozbyć się niechęci i wzajemnych pretensji, gdy chodzi o porządek. Warto zaproponować dzieciom konkurs na sprzątanie, angażujący rodzica i dziecko/dzieci. Podzielcie zadania, np. jedno dziecko układa samochody, drugie książki a rodzic rozstrzyga, kto wykonał zadanie szybciej. Utrzymanie porządku wokół jest jedną z zasad wspólnego przebywania w sali przedszkolnej, dlatego warto uczyć maluchy od początku, że zabawki mają swoje miejsce.
- ✓ **Zachęcaj dziecko do komunikowania swoich potrzeb w sposób werbalny.** Każdy rodzic rozumie swoisty język własnego dziecka, reaguje na gesty i zachowania. W przedszkolu maluszek będzie musiał przełamać wstyd wobec obcych osób i zwerbalizować prośbę lub preferencje. Już w domu warto zwrócić uwagę, na to, by

dotychczasowe pokazywanie czegoś palcem ustąpiło miejsca nazywaniu konkretnych rzeczy. Zachęcajmy dzieci do wypowiedzi i poszerzania słownictwa czynnego.

- ✓ **Zapewnij dziecku kontakt z rówieśnikami.** Małe dzieci charakteryzuje tzw. zabawa „obok siebie”. Maluszki bawią się jedynie na wspólnej przestrzeni (np. sala, piaskownica), co nie jest jednoznaczne z zabawą wg określonych zasad i z podziałem na role. Nie mniej jednak obserwacja dziecka w takiej sytuacji daje szansę na poznanie sfery rozwoju społeczno-emocjonalnego i ewentualne wychwycenie pewnych niepokojących zachowań względem innych dzieci. Można dostrzec, czy dziecko wchodzi w interakcje z rówieśnikami czy jest bierne i nie zainteresowane, dzieli się zabawkami, czy wręcz przeciwnie, w jaki sposób znosi porażki i konflikty.