

# Pora do przedszkola! – jak przetrwać pierwszy dzień/tydzień/miesiąc...?

## - porady adaptacyjne

---

Tym razem mają Państwo możliwość zapoznać się z drugą częścią książki „Wkrótce będę przedszkolakiem”. Jest to cenny przewodnik po zakamarkach przedszkolnych tajemnic, a także skarbiec konkretnych, z życia wziętych sytuacji, z którymi Wasz maluszek będzie miał do czynienia już w pierwszych dniach pobytu w przedszkolu. Książeczka pozwala zajrzeć do przedszkola, w którym dziecko zetknie się z nowymi opiekunami, koleżankami i kolegami oraz organizacją dnia i strukturą społeczną odmienną od tej, w której wychowywało się przez ostatnie lata.

**Przeczytajcie z dzieckiem kilkakrotnie, obejrzyjcie ilustracje. Dzięki wspólnej lekturze będziecie ze swoimi pociechami w trudnym dla nich i trochę niezrozumiałym momencie życia.** Jeśli Wy sami się przekonacie, że warto dobrze się przygotować do procesu adaptacji, dziecko również zaangażuje się w przygotowania, a w odpowiednim czasie pogodzi się ze zmianą i wkrótce ją zaakceptuje.

Druga część tekstu, to kilka rad adaptacyjnych dla rodziców, np. jak się pożegnać z dzieckiem, gdy płacze, jak panować nad własnymi emocjami itd.

The illustration depicts a bright, sunny day at a preschool. On the left, a large tree with green leaves stands on a grassy area. In the center, a yellow building with several windows is visible. To the right, a red slide with a yellow stripe is positioned. In the foreground, a red play structure with four yellow seats is situated on a green lawn. The background shows a hazy landscape with rolling hills and a path. The overall scene is cheerful and inviting.

Pierwszy dzień

w przedszkolu

Cześć to ja, Adaś, pamiętasz mnie?  
Spotkaliśmy się już w poprzedniej części książeczki.  
Opowiadałem tobie i twoim rodzicom,  
jak najlepiej przygotować się  
do pierwszych dni w przedszkolu.

Mam nadzieję, że ćwiczysz  
zakładanie kurteczki i bucików  
i że potrafisz już sam trzymać łyżkę,  
a obiadek zjadasz samodzielnie.

W tej części książeczki opowiem ci  
o moim pierwszym dniu w przedszkolu.  
Co tam zobaczyłem, kogo spotkałem  
i jak bardzo się ucieszyłem,  
gdy wokół mnie pojawiły się dzieci.

Poznałem nowych przyjaciół  
i od tej pory przedszkole  
stało się dla mnie wspaniałym miejscem,  
w którym ani przez chwilę  
nie było mi smutno ani się nie nudziłem.  
Każdego dnia odkrywałem, jak przyjemnie jest  
przebywać wśród koleżanek  
i kolegów oraz bawić się z nimi.

Zawołaj mamę lub tatę, wdrap się im  
na kolana i mocno przytul.

Niech kolejne strony tej książeczki  
przeniosą was w fantastyczne miejsce, jakim jest przedszkole.



Gdy przekroczysz próg przedszkola,  
znajdziesz się w szatni.

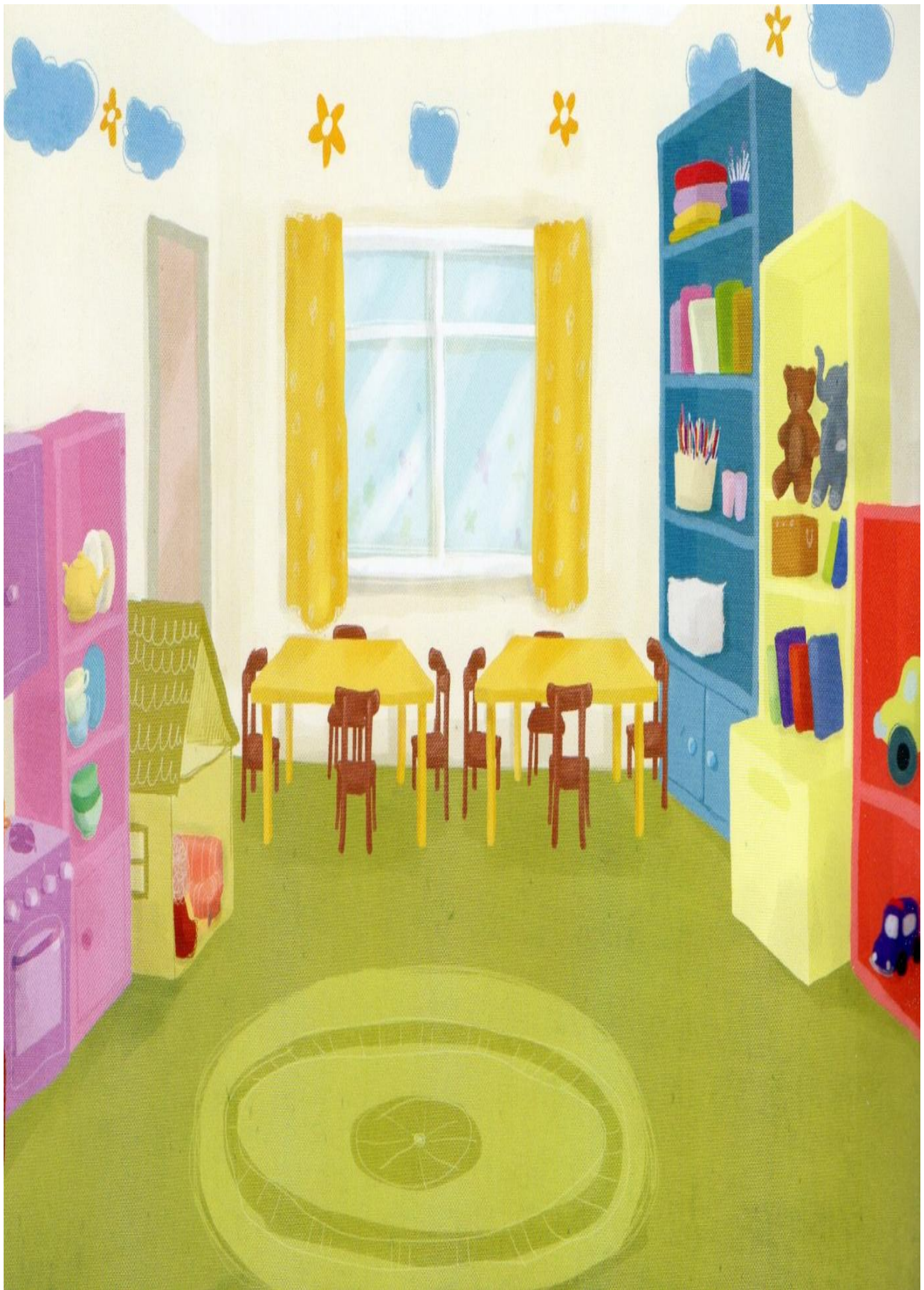
Tutaj dzieci zostawiają kurteczki  
i zmieniają buciki na pantofelki,  
które wcześniej kupiły z mamusią  
specjalnie do przedszkola.

Przy każdej półeczce znajduje się znaczek,  
np. z misiem, traktorkiem lub piłeczką,  
aby dzieci mogły łatwo znaleźć swoje ubranko.  
Spróbuj zapamiętać, jaki znaczek  
znajduje się przy twojej półeczce.



W przedszkolu mogą się bawić tylko dzieci.  
Mama jest za duża, żeby chodzić do przedszkola.  
Tata jest jeszcze większy,  
więc krzeselka są dla nich za małe.  
Rodzice muszą zarabiać pieniądze na zabawki  
i chlebek dla całej waszej rodziny.  
W szatni szybko cię pożegnają,  
mocno przytulą i dadzą buziaka.  
Na pewno po ciebie przyjdą!





W przedszkolu wita dzieci uśmiechnięta pani,  
która tak jak mama przytuli,  
pomoże, weźmie na kolana.  
Dostaniesz od niej kółeczko z twoim imieniem,  
które możesz sobie zawiesić na szyi.  
To kółeczko jest jak medal!  
Teraz pani będzie już wiedziała,  
jak się zwracać do ciebie.

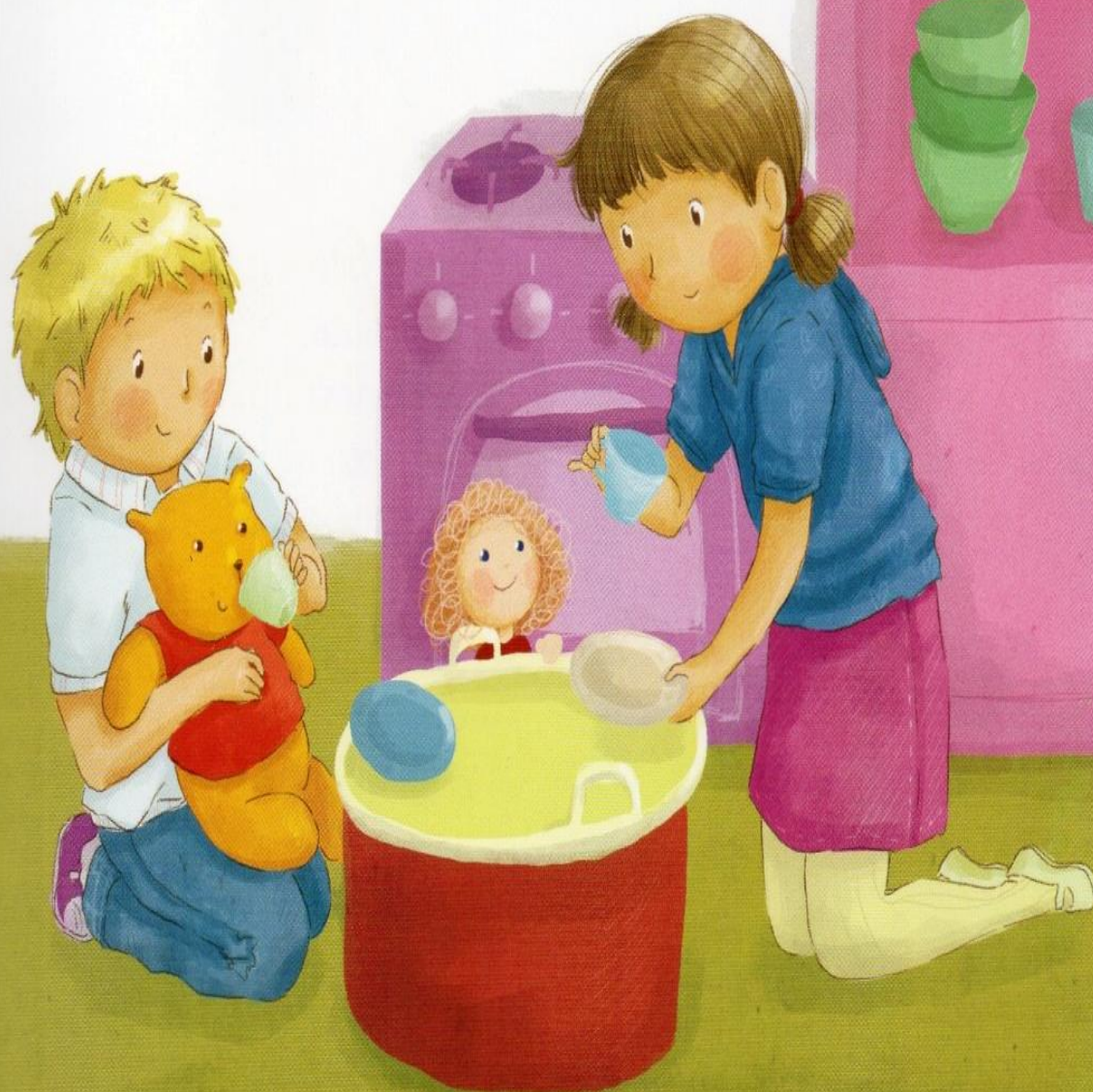


W pierwszych dniach będziesz mógł  
wchodzić na salę z ulubioną maskotką,  
lalką lub samochodzikiem.  
Możesz ułożyć pluszaka lub laleczkę w wózek.  
Jak sądzisz, czy pod kołderką będzie im ciepło?





A teraz opowiem ci o kącikach,  
które znajdują się w przedszkolu.  
Jest tu kącik kuchenny,  
w którym można przygotować przyjęcie  
dla misiów albo dla nowych koleżanek i kolegów.  
Zaproś ich do zabawy,  
niech usiądą przy stoliku i poczekają,  
aż przyrządzisz coś pysznego.  
Pamiętaj, żeby zawsze odkładać talerzyki  
i kubeczki na półeczki.  
Lubiłem przychodzić do tego kącika na herbatkę.





Drugi kącik to wielki salon samochodowy.  
Na półeczkach stoją auta,  
wśród których znajdziesz np. wóz strażacki  
lub policyjny radiowóz.  
W koszyczku są tory wyścigowe do układania.  
Mogą po nich mknąć resoraki.  
Wybierz autko, dołącz do dzieci  
i zaproponuj wyścigi.  
Po skończonej zabawie poszukajcie miejsca  
do zaparkowania samochodów.  
Gdy byłem mały, był to mój ulubiony kącik!

W kąciuku plastycznym znajdziesz materiały do malowania: kredki, farby i flamastry. Jeśli jeszcze ich nie znasz, pani ci pokaże, jak ich używać. Kiedy dzieci chcą rysować, siadają przy stoliku i zgodnie korzystają z jednego koszyczka kredek. Klej, nożyczki, pędzel to przybory, których dzieci nie mogą same zdejmować z półeczek. To pani decyduje, czy dzieci będą malować farbami, czy uczyć się naklejać. A może spróbują wycinać?



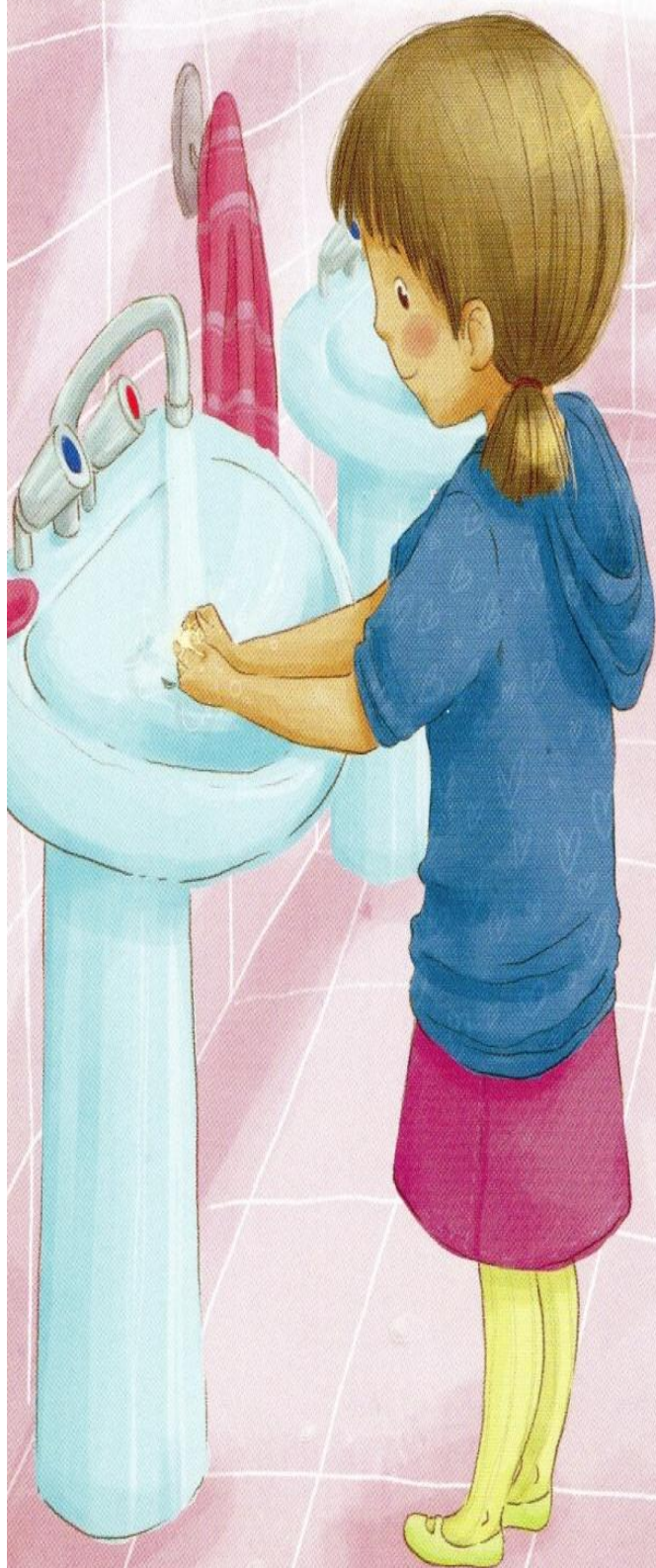
W kącie książek jest cichutko.  
Dzieci wybierają książeczki  
i przy stoliku grzecznie je oglądają.  
Bajeczki się gniewają, kiedy dzieci  
wrywają z nich kartki lub po nich depczą.  
Pani przypomina dzieciom,  
żeby miały czyste ręczki,  
kiedy chcą oglądać książeczki.





Na półeczkach są gry, puzzle i układanki.  
Gdy zmęczysz się zabawą na dywanie,  
możesz odpocząć przy stoliku i ułożyć układankę.  
Kącik klocków to miejsce, w którym wyczarujesz  
wspaniałe, ogromne budowle!  
Po skończonej zabawie wszystkie klocki  
trzeba koniecznie pozbiierać do pudełka,  
aby nikt się nie potknął, nie przewrócił i nie płakał.

Gdy chcesz siusiu, powiedz o tym pani  
i szybko idź do łazienki.  
Z ubikacji skorzystasz już sam.  
Gdy będzie to trudne, pomoże ci twoja pani.



Wiesz już, że po wyjściu  
z toalety trzeba spuścić wodę  
i umyć ręczki.  
W przedszkolu umywalki  
i ubikacje są malutkie,  
abyś bez problemu  
mógł z nich korzystać.  
Nie wolno się na nie wspinać  
ani skakać po nich.  
Podłoga jest śliska  
i czasem pochlapana.  
Dlatego uważaj,  
żeby się nie poślizgnąć  
i nie przewrócić.

Rączki należy umyć także przed jedzeniem.  
Przy obiadku nie zapomnij  
o czarodziejskich słowach „proszę”,  
gdy zechcesz dokładkę,  
i „dziękuję”, kiedy już skończysz jeść.  
Przedszkolakowi nie trzeba przypominać,  
że nie je się rączkami, lecz łyżką i widelcem.  
Nie rozmawiaj przy posiłku, nie rozglądaj się,  
bo łatwo można strącić i rozbić kubeczek.



Po obiadku czas na odpoczynek.  
Każde dziecko w sali ma swój leżaczek  
i kolorową piżamkę.  
To mama przyniesie twoją piżamkę i odda pani.  
Gdy przytulisz się do podusi,  
poproś panią o pluszowego przyjaciela,  
który wyszepta ci do uszka bajeczki.





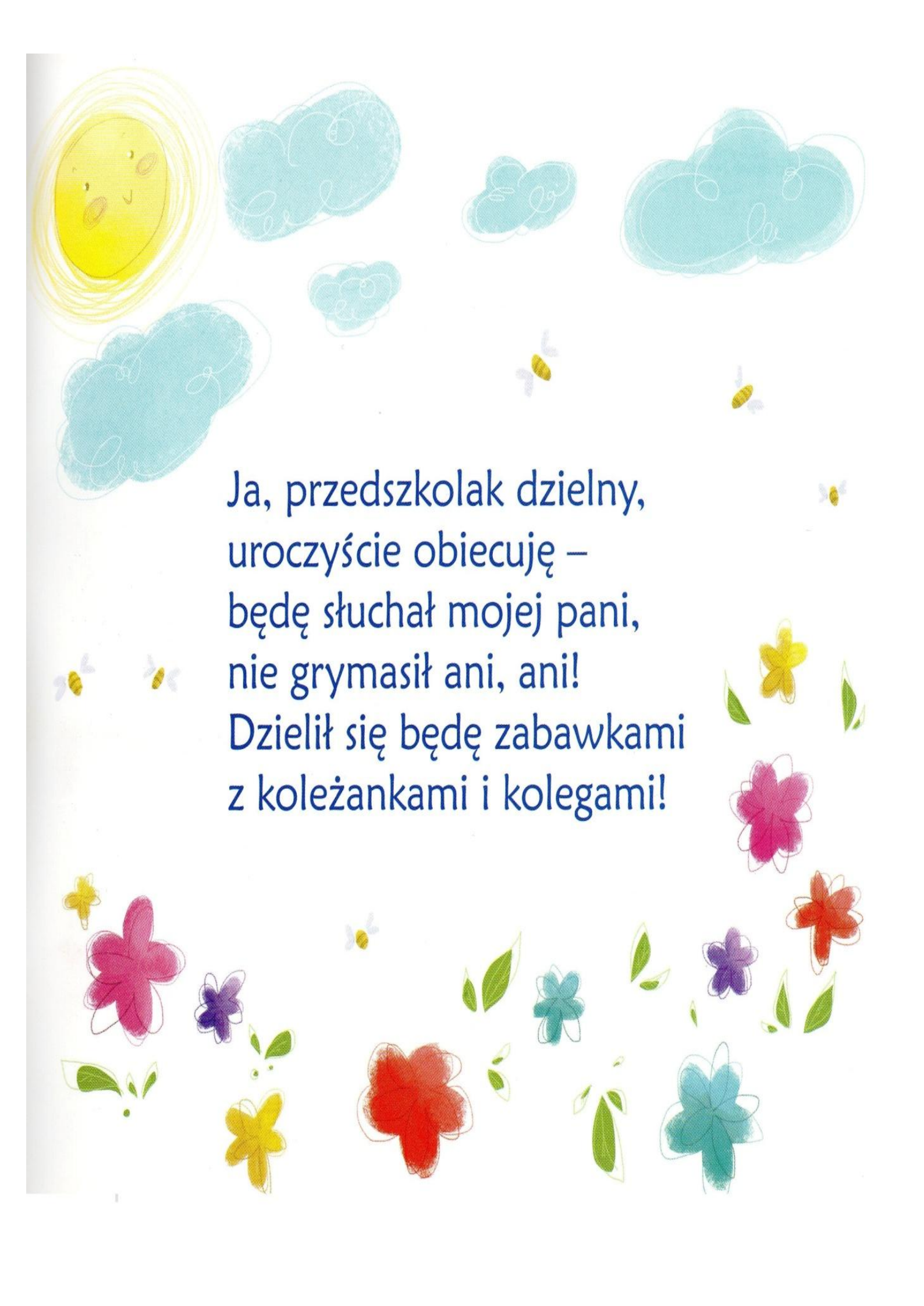
Kiedy jest ładna pogoda,  
przedszkolaki wychodzą do ogródka.  
Na placu zabaw zachowuj się grzecznie:  
nie oddalaj się od grupy,  
baw się tylko w wyznaczonym miejscu.  
Nie wspinaj się sam na drabinki,  
bo mogą być za wysokie dla ciebie.  
Jeśli będziesz chciał siusiu, powiedz o tym pani.  
Ona zaprowadzi cię do łazienki.  
Gdy usłyszysz, że pani woła już dzieci  
z twojej grupy, ustaw się w wyznaczonym miejscu.





Na koniec opowiem ci o wielkim święcie,  
które czeka cię w przedszkolu.  
Tego szczególnego dnia  
dzieci przebierają się w eleganckie stroje.  
Mamusi przygotowują dla chłopców  
białe koszule. Dziewczynki zakładają  
jasne rajstopki i piękne sukienki.  
Panie czeszą im włoski.  
Już od rana małe przedszkolaki  
nie mogą się doczekać momentu  
uroczystego pasowania.  
Jest to chwila pełna radości.  
Pani dyrektor położy duży ołówek  
na twoim ramieniu,  
a ty razem z innymi dziećmi  
wypowiesz słowa przysięgi,  
czyli króciutki wierszyk, a potem  
będziesz już prawdziwym przedszkolakiem!





Ja, przedszkolak dzielny,  
uroczyście obiecuję –  
będę słuchał mojej pani,  
nie grymasił ani, ani!  
Dzielił się będę zabawkami  
z koleżankami i kolegami!

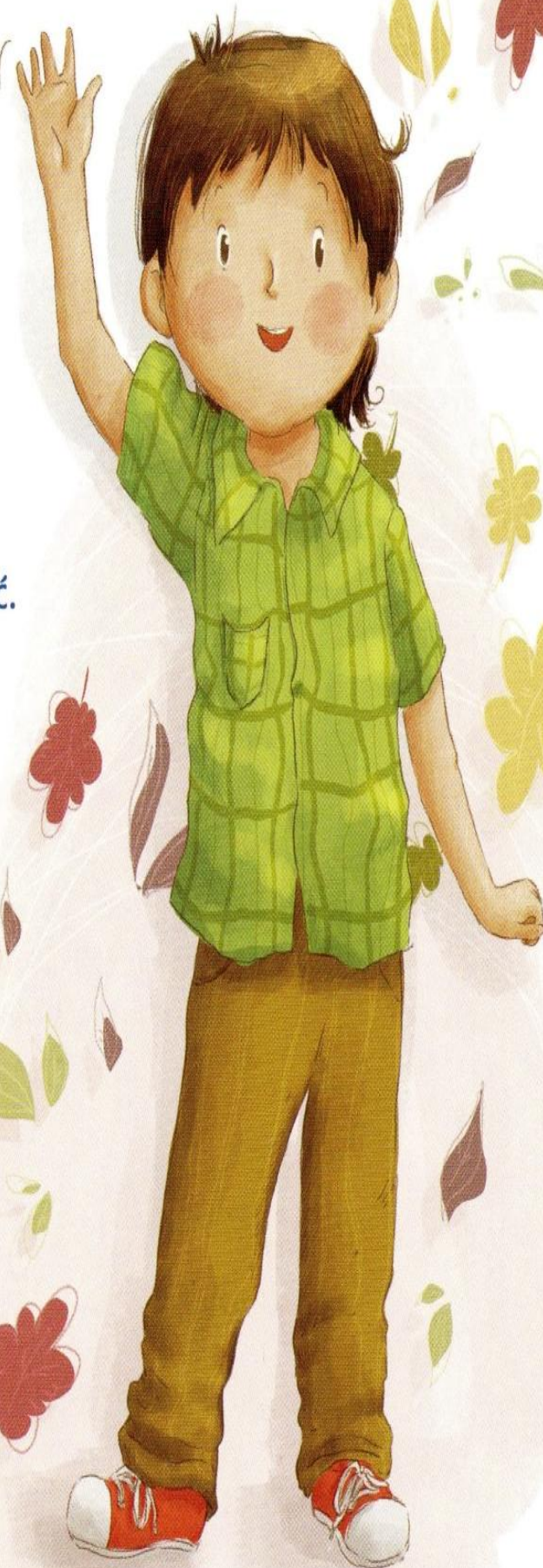
I tak miną pierwsze dni w przedszkolu...  
Dni pełne wrażeń i nowych przygód,  
o których będziesz długo opowiadać swojej mamusi i tatusiowi.  
Nowi przyjaciele, twoja pani i wszystkie zabawki  
będą tu czekały na ciebie codziennie już od samego rana.  
Przed pójściem do domku powiedz głośno:  
„Do widzenia, przyjdę jutro!”.  
Na dobranoc opowiem ci bajeczkę,  
którą moja mama czytała mi do snu.  
Posłuchaj bajki o Julci i jej przygodach w przedszkolu...

*Każde dziecko ma swoją ulubioną zabawkę: Ola – lalę Alę, Zbysio – misia Pysia, a Julcia – mnie. Gdy tylko otwiera rano oczka, uśmiechamy się do siebie, potem jemy razem śniadanie i idziemy na spacer – to znaczy Julcia idzie, a ja jadę za nią, bo jestem... cysterną. Mam pękaty żółty brzuszek i kokardkę na szoferce. Kiedyś spadłam ze stołu i bardzo się potłukłam. Pękło mi lewe tylne kółko i skrzywiła się kierownica. Julcia zawinęła mnie wtedy w ciepły, mięciutki koc i zaniosiła do lekarza od samochodów, czyli mechanika. Tato-mechanik skleił mi kółko i naprostował kierownicę. Po tym zabiegu musiałam chwilę odpocząć, więc siedziałyśmy sobie na kanapie i słuchałyśmy bajek o samochodach. DOBRZE MIEĆ PRZYJACIELA!*

*Wieczorem mama wzięła Julcię na kolana i powiedziała, że ma dla niej wspaniałą nowinę. Nastawiłam uszu i co słyszę? JULCIA PÓJDZIE DO PRZEDSZKOLA! Będzie tam miała nowe koleżanki i kolegów, będzie się świetnie bawiła, będzie z innymi dziećmi śpiewała, rysowała i słuchała bajek... A ja? Co będzie ze mną? Poczulałam, że zbiera mi się na płacz. Julcia chyba zauważyła moją minę, bo zaraz przytuliła mnie na znak, że wszystko będzie dobrze....*

*(fragment bajki „Idzie Julcia do przedszkola” autorstwa Ewy Stadmüller  
– bajka została wydana na płycie „Bo w przedszkolu jest jak w domu”)*

Wędrowanie z tobą przez kolejne  
strony książeczki było wielką frajdą.  
Chciałbym, abyś za jakiś czas  
opowiedział mi,  
jak jest w twoim przedszkolu.  
Zgadzasz się?  
W takim razie już się cieszę  
na nasze następne spotkanie.  
Bądź dzielny w przedszkolu,  
a jeśli o czymś zapomnisz,  
pamiętaj, że zawsze możesz tu wrócić.  
Jestem w tej książeczce,  
wystarczy zapukać.  
I zawsze ci pomogę,  
bo jesteś moim przyjacielem.



## Jak przetrwać pierwszy tydzień w przedszkolu?

### - kilka adaptacyjnych rad dla rodziców

- ✓ **Szybko pożegnaj się w szatni.** Pomóż dziecku rozebrać się, pod salą pocałuj i wyjdź, przekazując malucha nauczycielowi/osobie upoważnionej.
- ✓ **Nie zabieraj dziecka do domu, kiedy płacze przy rozstaniu.** Jeśli zrobisz to choć raz, będzie wiedziało, że łzami można wszystko wymusić.
- ✓ **Przy powtarzających się „łzawych pożegnaniach”, postaraj się, aby dziecko przez kilka dni odprowadzał do przedszkola tata lub inna osoba.**
- ✓ **Nie okazuj negatywnych emocji: nie płacz, nie wracaj pod drzwi, gdy słyszysz że Twój maluch płacze.** Takie zachowanie u dziecka rozpoczynającego funkcjonowanie poza środowiskiem rodzinnym jest zupełnie normalne. Dzieci zazwyczaj uspokajają się po zamknięciu drzwi do sali, ponieważ absorbują je nowi koledzy i zabawki. A życzliwa, uśmiechnięta Pani przytuli i uspokoi, zajmując uwagę czymś miłym i pozytywnym.
- ✓ **Staraj się w miarę dokładnie określać, kiedy przyjdiesz po dziecko i bezwzględnie dotrzymuj słowa.** Dzieci szybko orientują się w harmonogramie dnia i „określają czas” w kontekście wykonywanych czynności jak np. posiłki. Warto zatem używać zwrotu: „odbiorę Cię po obiedzie/podwieczorku” i faktycznie tak zrobić, ponieważ dziecko będzie czekać na ten moment, a raz oszukane traci zaufanie do rodzica i Pani.
- ✓ **Na początku dobrze jest skrócić czas pobytu w przedszkolu, by ułatwić dziecku adaptację.** Jeżeli to możliwe, przez jakiś czas odbieraj dziecko, np. po obiedzie. Ustal z nim, kiedy czas jego

pobytu zostanie przedłużony i w dniu, gdy ma to nastąpić, przypomnij maluchowi, że od teraz będziesz po niego przychodzić np. po podwieczorku.

- ✓ **Nie wymuszaj na dziecku przekazywania informacji na temat przebiegu dnia**, nie zasypuj go od razu pytaniami typu: no i jak było?, jak ci się podobało?, płakałeś?, co robiłeś? Gdy maluch poczuje się względnie bezpiecznie w nowym otoczeniu, sam zacznie opowiadać co robił w grupie. Pierwszego dnia, odbierając dziecko z przedszkola, możesz podarować mu jakiś drobiazg (jako nagrodę, a nie jako formę przekupstwa, na zasadzie „jeżeli zostaniesz w przedszkolu, to kupię Ci zabawkę”).
- ✓ **Już pierwszego dnia przynieś do przedszkola komplet ubrań na zmianę w podpisanym worku**. Przygotuj: bluzkę, spodnie, majtki, skarpetki. Warto włożyć też kilka reklamówek na „niespodzianki”.
- ✓ **Tłumacz dziecku, że reguły obowiązujące w przedszkolu są dobre**. Dzieci lubią, gdy ich świat jest uporządkowany i ma swoją harmonię. Brak zasad i wymogów ze strony nauczyciela sprawia, że maluch odczuwa chaos, a to powoduje brak poczucia stabilności i bezpieczeństwa w nowym miejscu.
- ✓ **Wszystkie pytania i wątpliwości kieruj do nauczycieli**. Wychowawcy, w miarę możliwości przekażą najważniejsze informacje, gdy będziesz odbierać dziecko. Ranki, zwłaszcza w pierwszych dniach września, gdy wiele dzieci płacze i wymaga intensywnej opieki i uwagi ze strony personelu przedszkola, nie sprzyjają rozmowom wychowawczym.
- ✓ **Wspieraj dziecko w radzeniu sobie z emocjami, które w tym trudnym dla niego okresie mogą być bardzo silne**. Pamiętaj, że lęk, niepokój czy żal rozstania są w tej sytuacji czymś naturalnym. Dlatego nie zaprzeczaj tym uczuciom, unikaj

stwierdzeń „tylko nie płacz”, „przecież przedszkole jest super”, jeżeli widzisz, że nie jest to zgodne z tym, co dziecko w tej chwili przeżywa. Powiedz lepiej „widzę, że się trochę boisz”, „chyba jest Ci smutno”. Jeżeli akceptujesz negatywne uczucia dziecka, maluch szybciej się z nimi upora.