



## ***O czym warto pamiętać, gdy dziecko staje się przedszkolakiem***

### **Drogi Rodzicu!**

Twojego malucha czekają poważne zmiany w życiu. Dotychczas mama była zawsze gdzieś blisko, teraz nagle go opuszcza. Maluch musi opuścić rano dom i udać się w obce mu miejsce, w którym jest inne światło, inne zapachy, inne głosy, inne zwyczaje.

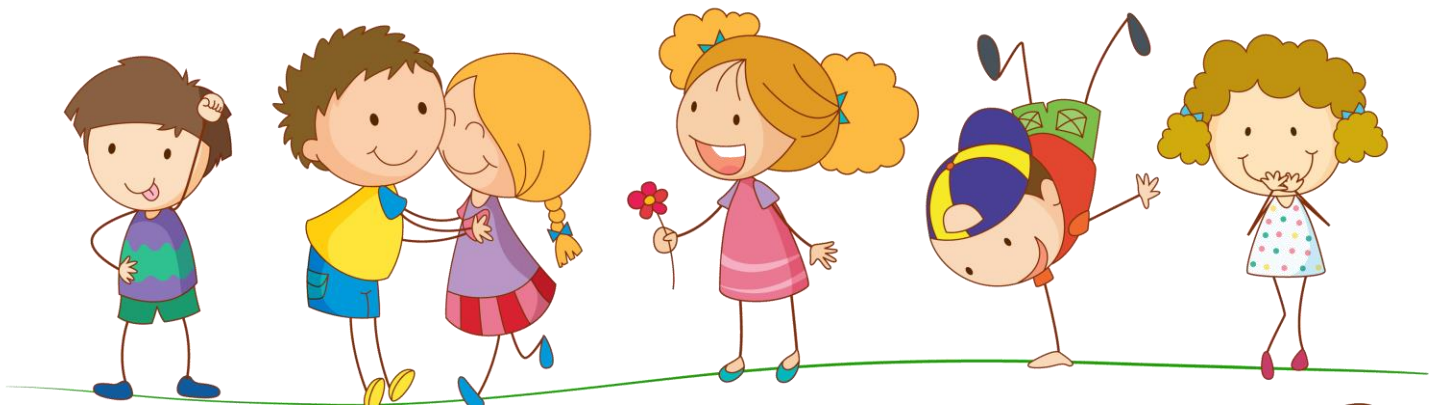
To, co nowe i trudne, wcale nie musi być nie dobre. Należy dziecko przygotować do takich sytuacji, aby potrafiło sobie z nimi poradzić.

- Uprzedź malucha: „Już za tydzień (za dzień, za dwa dni itp.) idiemy poznać twoje przedszkole. Mam nadzieję, że będzie miło”. Przypomnij mu o tym.
- Opowiedz mu o przedszkolu:, co tam się robi, czego się uczy nawet dorosły denerwuje się, wchodząc w nowe środowisko, zmieniając pracę, miejsce zamieszkania, poznając nowych ludzi.
- Przygotuj dziecko do rozstania z mamą zostawiając go na dłużej np. u babci lub cioci.
- Weź koniecznie udział w programie adaptacyjnym, który ma na celu zapoznanie dziecka z nowym miejscem, poznaniem placu zabaw, sali, personelu i innych dzieci, które będą uczęszczać do przedszkola. Pozwól, aby twój maluch oswoił się z tym, co nieznane u boku najbliższej osoby.
- Już w domu ucz samodzielności - samodzielnego jedzenia, mycia rąk, korzystania z toalety, ubierania się i rozbierania. Im dziecko jest bardziej samodzielne, tym łatwiej mu jest dostosować się do nowych warunków.
- Ubranie dziecka musi być wygodne i nie może sprawiać kłopotów Unikaj spodni na szelkach lub z trudnymi do odpięcia guzikami. Rękawy swetra lub bluzki muszą być łatwe do podciągnięcia. Buty i kapcie najlepsze są bez wiązania lub zapinania na rzepy (chyba, że są to buty ortopedyczne, zazwyczaj wiązane).
- Czas pobytu małych dzieci w przedszkolu nie powinien być długi. Jeżeli to możliwe, w pierwszych dniach odbieraj dziecko po obiedzie. Do tak dużej zmiany warto przyzwyczajać powoli. Małe dziecko szybko się męczy, zwłaszcza, kiedy ma, dużo wrażeń.
- Uwaga! Nie spóźniaj się z odbieraniem - jeżeli obiecałaś, że przyjdiesz wcześniej, dotrzyмай słowa.
- Pożegnanie powinno odbywać się bez pośpiechu, ale jednocześnie bez żadnego przedłużania samego momentu rozstania. Nie odprowadzaj dziecka w ostatniej

chwili, kiedy zostało ci tylko piętnaście minut na dojazd do pracy. Maluch powinien mieć trochę czasu na pożegnanie się z

Tobą. Jeśli nie możesz wejść z nim do sali, posiedźcie razem kilka minut w szatni, a potem oddaj go pod opiekę wychowawczynie, pożegnaj się i wyjdź.

- Nie oszukuj dziecka! Jeśli obiecałaś, że będziesz z nim w przedszkolu, dopóki się nie przyzwyczai, to nie wymykaj się z Sali, gdy maluch się bawi. Następnym razem ci nie uwierzy. Kiedy wiesz, że musisz wyjść z przedszkola, uprzedź o tym dziecko, a jeśli trudno mu się z tobą rozstać, poproś o pomoc nauczycielkę. Czasem nieuchronne jest przytrzymanie dziecka, które płacze i wrywa się. Zapewne serce będzie ci się krajało, ale możesz być pewna, że po obiedzie - łzy szybko obeschną.
- Dziecku będzie rażniej, jeśli weźmie z domu ukochaną przytulankę. Czasami wystarczy, że maluch będzie miał przy sobie coś, co pachnie mamą i domem, to stwarza poczucie bezpieczeństwa.
- Dziecko ma prawo płakać. W ten sposób wyraża swój smutek, wyładowuje napięcia nerwowe, jakie w nim narosło. Jeżeli płacze w domu, w przedszkolu, po prostu przytul je, powiedz, że je bardzo kochasz, że też będziesz za nim tęskniła, że przyjdiesz po nie zaraz po pracy.
- Jedną z najważniejszych rzeczy, które powinnaś robić nie tylko wtedy, gdy dziecko idzie do przedszkola, ale wtedy w sposób szczególny, to jak najczęstsze zapewnianie go o twojej miłości. Jedną z podstawowych potrzeb człowieka jest potrzeba bezpieczeństwa, a zaraz za nią potrzeba przynależności i miłości. Te dwie potrzeby mogą być w niedostatecznym stopniu zaspokajane, zwłaszcza, gdy dziecko większość dnia przebywa w przedszkolu. Słowo „Kocham Cię”, „będę tęskniła”, powinny być obecne w codziennym życiu. Bardzo ważne są pieszczoty, pocałunki, szczęście i podziw malujący się na twarzy rodzica, gdy patrzy na dziecko. Ono powinno czuć, widzieć i słyszeć, że jest kochane.
- Polecamy książkę Friedl J: *Moje dziecko idzie do przedszkola. Poradnik dla rodziców*. Kielce, Jedność, 2001.



***„Mam samodzielne dziecko”***

Wszystkich rodziców, którzy chcieliby tak powiedzieć o swoim dziecku zachęcam do lektury tej ulotki.

Trzeci rok życia jest właściwym okresem dla kształtowania się nawyków w zakresie samoobsługi oraz nawykowego respektowania zasad zachowania się w domu, na ulicy, w sklepie, w przedszkolu.

### Co umie trzylatek?

- Samodzielnie umyć twarz i ręce nie mocząc ubrania;
  - Wycierać twarz i ręce ręcznikiem;
- Samodzielnie jeść;
- Wyręczać dorosłych w prostych pracach domowych /np. podawanie łyżek, widelców, zabawek/
- Samodzielnie włożyć majtki, spodnie, bluzkę, skarpety
- Próbuje zapinać łatwe do zapięcia guziki.

Pomoc osób dorosłych w kształtowaniu się samodzielności dziecka ogranicza się do zezwolenia na samodzielne wykonywanie czynności przez dziecko /nawet, jeśli jest ono w tym bardzo niezdarne/ oraz zachęcania do samodzielnego wykonywania czynności przez dziecko i okazywania z tego powodu zadowolenia.

*Jeśli trzylatek nie potrafi jeszcze samodzielnie wykonać prostych czynności – należy to z dzieckiem systematycznie ćwiczyć. Jeśli Państwo nie zrobią tego teraz – później będzie znacznie trudniej!*



- Pozwól mi samodzielnie jeść sztuczkami
- Pozwól mi na samodzielne ubieranie się, nawet, gdy robię to powoli i niezgrabnie
- Pozwól mi samodzielnie korzystać z toalety, choć czasami musisz mi pomóc
- Pozwól mi się samodzielnie myć
- Pozwól mi wspinać się, chodzić po krawężnikach, jeździć na rowerze, korzystać z zabawek na placu zabaw
- Chcę się bawić z innymi dziećmi, mimo że wydaje się, że bawię się sam
- Potrzebuję urozmaiconych posiłków, nawet, gdy pogryzienie pokarmu sprawia mi jeszcze trudności – muszę nauczyć się gryźć
- Poświęcaj mi dużo czasu: czytaj mi książki, układaj ze mną puzzle, rozmawiaj ze mną, pokazuj świat
- Rozstanie z Tobą jest bardzo trudne, pomóż mi zrozumieć, że mnie kochasz niezależnie gdzie jestem i że zawsze po mnie wrócisz
- Zaufaj paniom w przedszkolu – przecież wybraliście to przedszkole- będę tu bezpieczny.

Twój najukochańszy skarb



***Jak ubierać dziecko do przedszkola?***

Dla samodzielnego funkcjonowania dziecka w przedszkolu konieczne jest odpowiednie ubranie. Musi być ono w odpowiednim rozmiarze /nie za małe, nie za duże/ wygodne i łatwe do założenia i do zdjęcia.

### Jak ubierać dziecko?

Na „cebulkę” – zapobiega to zziębnięciu i przegrzaniu

### Jakie ubranie dawać dziecku? Jakie obuwie?

- **Spodnie i spódniczki na gumkę** – nie za ciasne i nie za luźne
- **Piżamki wciągane** lub zapinane na guziki, jeśli dziecko radzi sobie z ich odpinaniem i zapinaniem
- **Nakrycie głowy** jest niezbędne także w okresie letnim
- **Buty wyjściowe muszą być bezpieczne**, łatwe do zakładania najlepiej, jeśli są zapinane na rzepy
- **Kapcie powinny być na gumowej podeszwie, zakryte, niesnurowane, łatwe do założenia**
- **Bluzki z rękawkami wygodnymi do podciągnięcia**

### Co jeszcze przyda się dziecku w przedszkolu?

- **Zapasowa bielizna i ubranie** – są to rzeczy przydatne, gdy zajdzie taka potrzeba /majteczki, bluzeczka, rajstopy, spodnie/. Przechowujemy je w szatni – w półce dziecka.

Trzylatek często nie potrafi rozpoznać swoich rzeczy, dlatego konieczne jest ich podpisanie.

*Pamiętajmy, że odpowiednie ubranie dziecka sprawi, że nie będzie ono miało kłopotów z ubieraniem się i rozbieraniem tym samym stanie się bardziej samodzielne i szybciej polubi swoje przedszkole.*

