



**Gazetka Przedszkola  
Nr 22 w Poznaniu**



# **Puchatkowe Nowiny**

**Wydanie specjalne  
„PO RAZ PIERWSZY  
W PRZEDSZKOLU”**



**Dla Rodziców Dzieci**

**Przekraczających próg Przedszkola po  
raz pierwszy.**

Debiut w przedszkolu to nie łatwa sprawa! Malucha czekają poważne zmiany w życiu, często trudne do zaakceptowania. Ale to, co nowe, wcale nie musi być niedobre. Do trudnych sytuacji trzeba po prostu dziecko i siebie przygotować.

Dziecku, Rodzicom i sobie życzymy, aby ten pierwszy krok do samodzielności łączył się z miłymi przeżyciami.

### **I. Przygotowanie dziecka do przedszkola w domu rodzinnym.**

Jedną z najważniejszych spraw w procesie adaptacji jest odpowiednie przygotowanie dziecka do przedszkola. Może się to dzieć poprzez prowadzenie z maluchem rozmów o przedszkolu. Ważne jest, aby przygotowania rozłożyć w czasie i nie przekazywać wiadomości na ten temat zbyt natarczywie. Należy pamiętać, że wszystko, co rodzice powiedzą na temat przedszkola, będzie miało wpływ na to, jak dziecko będzie się w nim czuło. Opinia rodziców wpłynie na obraz przedszkola w oczach dziecka, dlatego ważne jest, by na początek nie roztaczać wspaniałych wizji cudownych chwil, które nie zawsze będą pokrywały się z pierwszym doświadczeniem dziecka, lecz przedstawić przedszkole w pozytywny, pełen entuzjazmu, ale jednocześnie wyważony sposób. Wchodząc do nowego środowiska, dziecko ma prawo czuć niepokój, lęk, tęsknotę, które nie pozwalają w tych pierwszych, trudnych dniach na nawiązanie kontaktu i swobodną zabawę z nowymi kolegami. Zanim dziecko pójdzie do przedszkola, warto, by rodzice mu umożliwiali przebywanie w większej grupie osób pod opieką dorosłych innych niż rodzice - pozwoli to dziecku nabywać pozytywne doświadczenia i później lepiej się adoptować. Dobrze jest zachęcić rodziców do organizowania różnego typu spotkań, np. w gronie znajomych, zanim dziecko przekroczy progi przedszkola.

### **II. Przygotowanie dziecka do czynności samoobsługowych i rozwijania samodzielności.**

Dla dobrej adaptacji ważne jest, na ile dziecko jest już samodzielne w wykonywaniu codziennych czynności. Rodzice powinni wiedzieć, że trzylatek powinien samodzielnie obsługiwać się w toalecie, a także zjeść, rozebrać się i założyć proste ubranie (pod opieką dorosłego). Opanowanie umiejętności w tych sferach daje dziecku poczucie bezpieczeństwa. Samodzielność stymuluje rozwój intelektualny i zwiększa zaufanie do własnych sił. Gdy dziecko daje sobie radę w zakresie podstawowej obsługi, ma szansę być docenione przez nauczyciela, który dostrzeże jego wysiłki, pochwali je, a to sprzyjać będzie budowaniu pozytywnego kontaktu i więzi. Miłe doświadczenia w pierwszych dniach przedszkolnych skracają okres adaptacyjny. Rodzice - jeżeli tego nie zrobili - powinni, zatem rozpocząć proces usamodzielniania dziecka, zanim jeszcze maluch zacznie regularnie chodzić do przedszkola.

### **III. Dostosowanie rodziny do rytmu dnia w przedszkolu.**

Następnym istotnym elementem jest stopniowa zmiana dotychczasowego rytmu i trybu życia malucha. Warto dostosować jego rytm dnia do tego, jaki panuje w przedszkolu, a także od czasu do czasu wspomnieć, co o tej porze robią dzieci w przedszkolu. W chwili pójścia do przedszkola, zarówno rodzice, jak i dziecko stają przed koniecznością wstawania o określonej godzinie, ubrania się i zdążenia do przedszkola na czas. Zanim dziecko pójdzie do przedszkola, warto zadbać o to, by zaczęło wcześniej chodzić spać i wcześniej wstawać. W ten sposób poranki pozbawione będą elementu pośpiechu i irytacji z powodu ewentualnego spóźnienia i do przedszkola i do pracy. Ponieważ zmiana ta wymaga czasu, warto mówić o takiej potrzebie rodzicom wcześniej, zanim dziecko zacznie uczęszczać do przedszkola.

### **IV. Pierwsze rozstania z dzieckiem - jak bez bólu pozostawić dziecko w przedszkolu.**

Gdy dziecko znajdzie się na liście przyjętych do przedszkola, rodzicom towarzyszy ogromna radość, ale tuż przed pójściem do przedszkola pojawia się wiele obaw, jak "moje dziecko" poradzi sobie w nowym środowisku, wśród nieznanym sobie osób i rówieśników.

Obecność dziecka w przedszkolu to rezultat racjonalnej decyzji podjętej przez rodziców. Powinni oni wiedzieć, że przeżywany przez nich stres związany z oddaniem pociechy do przedszkola jest doskonale wyczuwany przez dziecko, a reakcje ściśle powiązane z trudną sytuacją - chodzi głównie o płacz dziecka przy rozstaniu z rodzicem. Spokojni rodzice, pewni tego, co robią, są dla dziecka oparciem. Natomiast lęki, lzy i obawy mamy, czy taty obniżają wiarę dziecka we własne siły. Aby ograniczyć do niezbędnego minimum stres spowodowany przyjściem do przedszkola, rodzice, jako osoby najsilniej związane z dzieckiem, powinni stopniowo przygotować także siebie na to wydarzenie, tak by zmiana środowiska następowała możliwie łagodnie i była rozłożona w czasie, dając dziecku możliwość stopniowego wrośnięcia w nową społeczność.

Już w czasie przystosowywania się do zmian związanych z pójściem do przedszkola, warto poświęcić dziecku nieco więcej czasu niż zwykle, poprzez wspólne wykonywanie codziennych czynności, które pozytywnie wpływają na wzajemne relacje. Warto także wykazać chęć pomocy w rozwiązywaniu problemów dziecka, co pogłębia więź między nim, a rodzicami. W pierwszych dniach pobytu w przedszkolu pożegnania mogą być trudne, dlatego już w drodze do placówki rodzice powinni postarać się o dobry nastrój. Warto, by przyszli do przedszkola nieco wcześniej, by dać dziecku i sobie czas na rozstanie, które powinno być spokojne, zdecydowane i nieprzeciągnięte w czasie. Rodzice podczas pożegnania powinni poinformować swoje dziecko, kiedy będą z powrotem i spokojnie wyjść. Dziecko pozostaje przecież pod dobrą opieką. Rodzice muszą wiedzieć, że w żadnym wypadku nie należy wychodzić ukradkiem - to może spowodować, że dziecko poczuje się oszukane i następnego dnia może już nie opuścić rodzica ani na krok, a cały wysiłek adaptacyjny pójdzie na marne. Czasem w rozstaniu pomaga ulubiona maskotka dziecka albo pozostawiony do popilnowania szalik mamy.

Podczas odbierania z przedszkola warto powiedzieć dziecku, że się o nim myślało, zapytać, czy się bawiło i w co, czy było na spacerze. Dobrze jest zainteresować się jego pracami wiszącymi na wystawie grupowej. Po odebraniu dziecka z przedszkola w drodze do domu należy uważnie wysłuchać, co działo się w przedszkolu, i zastanowić się nad tym, jak wspólnie spędzić pozostały czas na zabawie, wyczuwając nastrój swojej pociechy, odpowiadając na zadawane pytania, co daje przekonanie, że dziecko jest dobrze rozumiane.

## **V. Kilka rad**

Aby ułatwić Waszym pociechom pomyślny start w naszej placówce mamy dla Państwa kilka rad, które pomogą pozytywnie przygotować dziecko do przedszkola. Proponujemy zacząć już od momentu zapisania dziecka do przedszkola, wtedy w domu:

1. Wprowadzamy stały rytm dnia.
2. Przyzwyczajamy dziecko do samoobsługi.
3. Odzwyczajamy od smoczków, pampersów, nocniczka.
4. Przyzwyczajamy do urozmaiconych potraw, bez rozdrabniania pokarmów – trzylatek może swobodnie gryźć.
5. Wdrażamy dziecko do przestrzegania umów i zasad.
6. Przygotowujemy dla trzylatka wygodny strój do samodzielnego ubrania, który można pobrudzić pastelami lub farbami.
7. Zabieramy je na zakupy i wspólnie wybieramy to, co będzie mu potrzebne w przedszkolu.

8. Rozmawiamy z dzieckiem, udzielając odpowiedzi na nurtujące je pytania, pozbawiamy lęku, obaw, niepewności.

#### **VI. W pierwszych dniach w przedszkolu:**

1. Wyjdźcie z domu na tyle wcześnie, by po drodze mieć czas na rozmowę i nie ponaglać w zdenerwowaniu malucha.
2. Zdecydowanie i spokojnie żegnajcie się z dzieckiem, jednak nie za długo, by nie przedłużać trudnego rozstania.
3. Płaczącemu dziecku powiedzcie, że teraz pocieszy go pani i czekają na nie inne dzieci, które chcą się z nim pobawić.
4. Nie okazujcie dziecku własnych rozterek: zostawiając je w przedszkolu przekazujecie mu wtedy swoje lęki.
5. Pozwólcie dziecku zabrać ze sobą część domu do przedszkola (np. przytulankę, poduszeczkę, kocyk, chusteczkę).
6. W początkowym okresie dobrze jest odbierać dziecko wcześniej, ponieważ trzylatek ma inne poczucie czasu i okres przebywania poza domem wydaje się bardzo długi.
7. Nie mówcie dziecku, że przyjdziecie po nie wcześniej, kiedy to jest niemożliwe, ponieważ będzie nieszcześliwe, że was nie ma, nie składajcie obietnic, których nie możecie wypełnić.

#### **VII. Porady - ubranie dziecka**

1. Luźne spodnie lub spódnica z gumką, bluza dresowa lub lekki sweterek, – czyli ubiór „na cebulkę”, ważniejsza wygoda od elegancji.
2. Kurtka z suwakiem, który łatwo się zapina.
3. Ubrania z rozciągliwymi dekolami.
4. Majtki i spodnie na zmianę (gdyby zdarzyła się „wpadka”).
5. Podkoszulek do przebrania.
6. Pantofelki podpisane inicjałami dziecka – najlepiej na rzepy.
7. Przybory do mycia ząbków (szczotka, pasta) – oczywiście podpisane,
8. Paczka lub kartonik chusteczek higienicznych suchych i mokrych.
9. Fartuszek, do kompletu worek.

#### **VIII. Porady - jedzenie posiłków**

1. Bywa czasami problemem, który jednak najczęściej wywołują sami rodzice.
2. Dzieci w towarzystwie kolegów i koleżanek najczęściej zjadają wszystko, a jeśli dotychczas nie lubiły jakiś potraw poznają je i po czasie akceptują.
3. Dobór składników pokarmowych w przedszkolu odpowiada wymogom zdrowego żywienia i jest to stale kontrolowane przez SANEPID.
4. Warto zachęcać dzieci do zjadania wszystkich potraw (prezentujemy dzieciom to samo stanowisko).
5. Jadłospisy są prezentowane na tablicy informacyjnej i stronie internetowej placówki.
6. Podstawy zdrowego żywienia nie pozostawiają alternatywy i w tym wieku podawanie wszystkich składników jest konieczne dla prawidłowego rozwoju dziecka.
7. Nigdy nie „zmuszamy” dziecka do jedzenia – zachęcamy tylko do spróbowania nowych potraw.
8. Przedszkole posiada Certyfikat Placówki Promującej Zdrowie nadany przez Kapitułę Wielkopolskiego Kuratora Oświaty, co szczególnie nas motywuje w temacie zdrowego odżywiania dzieci.

#### **IX. Porady - leżakowanie**

1. Poobiedni odpoczynek jest zalecany szczególnie dla 3-4 latków, pozwala na wyciszenie, relaks, odpoczynek po kilku godzinach hałasu, zajęć i zabawy.
2. Jeśli dziecko zgodzi się położyć prawie zawsze zasypia.
3. W sprawie leżakowania rodzice z góry winni zdecydować za dziecko i je do swojej decyzji przekonywać.
4. Zdecydowana postawa rodziców bardzo ułatwia usunięcie problemu.

5. W naszym przedszkolu 3-latki leżakują, natomiast w grupie 4-latków rodzice większością głosów podejmują decyzję na pierwszym zebraniu we wrześniu.
6. Poduszka i kołderka lub kocyk w poszewce, piżamka, także podpisana imieniem i nazwiskiem dziecka.

#### **X. Porady - rozmowy z dzieckiem o przedszkolu**

1. Są koniecznym elementem edukacji i wyrazem zainteresowania problemami dziecka.
2. Mimo pośpiechu trzeba znaleźć chwilę, aby dziecko mogło opowiedzieć o spędzonym dniu, o swoich problemach i radościach.
3. Istotne jest, aby zauważyć pozytywne efekty edukacji i rozwoju dziecka i chwalić je za to.
4. W żadnej społeczności, a więc i w przedszkolu nie uda się uniknąć konfliktów.
5. Należy pozwolić dziecku się wyzalić i podtrzymać je na duchu, a jeszcze lepiej przedyskutować problem i wesprzeć je, albo podpowiedzieć rozwiązanie.
6. Dziecko powinno też wiedzieć, że może w takich chwilach zaufać swojej Pani tak samo jak rodzicom.

#### **XI. Porady – stały kontakt i współpraca z nauczycielkami**

1. Winna być podstawą wiedzy o rozwoju i problemach naszego dziecka.
2. Podstawowe informacje typu np. czy dobrze się bawiło są ważne, ale należy też rozmawiać o rozwoju dziecka.
3. Uwagi i opinie nauczycielek mogą czasami niemile nas zaskoczyć, ponieważ przyzwyczailiśmy się lub nie widzieliśmy problemu.
4. Nie popełnijcie wielkiego błędu – zakładając z góry negatywny stosunek nauczycielki do dziecka.
5. Proponuję założyć, że przedszkole jest partnerem we właściwym kształtowaniu osobowości dziecka.
6. Trzeba zastanowić się, z czego może wynikać problem i jeśli się nie zgadzamy lub nie zostaliśmy przekonani należy powrócić do rozmowy z nauczycielem lub dyrektorem placówki.
7. Nie oczekujemy i nie wymuszamy u nauczycielki oceny i porównywania z innymi dziećmi.
8. Nie porównujemy prezentowanych prac i rysunków naszego dziecka do innych.
9. Pamiętajmy, że etap edukacyjny dzieci w wieku 3-6 lat charakteryzuje się indywidualnym, a więc nierównym rytmem rozwoju.
10. Postępy i rozwój dziecka należy widzieć w aktualnych jego możliwościach.
11. Postępy zaś mierzyć porównując, co potrafi teraz, a co potrafiło wcześniej.

#### **XII. Pierwszego dnia**

1. Rodzice pierwszego dnia przynoszą ze sobą:
  - 1) pewność, że dziecko sobie poradzi,
  - 2) zaufanie do nauczycielek i personelu przedszkola,
  - 3) uśmiech na twarzy, która będzie obserwowana przez dziecko i z której dziecko szybko potrafi wyczytać dobre i złe emocje.
2. Jeśli w Waszych sercach rodzi się niepokój, czy dobrze robicie oddając dziecko do przedszkola, to chcę Was uspokoić i zapewnić, że w naszej placówce cały personel jest profesjonalnie przygotowany do pracy, jaką wykonuje.
3. Każdy pracownik przedszkola bardzo się stara, by Wasze dziecko:
  - 1) czuło się w nim bezpiecznie,
  - 2) spędzało czas radośnie,
  - 3) nauczyło się być dzielne na miarę swoich możliwości i wieku,
  - 4) umiało być z innymi,
  - 5) rozwijało swoje zdolności i zainteresowania,
  - 6) zdobywało nowe umiejętności.

4. Macie prawo do wypracowania wspólnie z przedszkolem, w drodze rozmów i dyskusji, mądrych warunków, które będą korzystne dla Waszego dziecka.
5. Pamiętajcie, że przedszkole to nie „przechowalnia”, ale drugie - po domu – ważne miejsce w życiu Waszego dziecka. Zadbajcie o to, by Was w tym miejscu nie zabrakło. Tylko wspólne poczynania rodziców i przedszkola stworzą klimat, w którym wszystkim ze sobą będzie dobrze.
6. Postarajcie się skorzystać z propozycji przedszkola, aby:
  - 1) w okresie sierpniowego dyżuru letniego odwiedzać przedszkole (jak tylko będzie to możliwe),
  - 2) uczestniczyć ze swoją pociechą w ogrodzie przedszkolnym, w zabawach z innymi dziećmi,
  - 3) prowadzić wielokrotnie swoje dziecko na spacer w stronę przedszkola – rozmawiajcie o nim z Waszym „skarbem” i informujcie go, że to jest jego przedszkole, tu będą jego koledzy, jego zabawki, jego panie.

**NIGDY NIE STRASZCIE PRZEDSZKOLEM!**

Ewa Wojcieszak  
Dyrektor Przedszkola nr 22  
wraz z Nauczycielami i Pracownikami "Chatki Puchatka"

Malowanki.net

