

PRZEDSZKOLE INTEGRACYJNE NR 120

BIULETYN INFORMACYJNY



Debiut w przedszkolu to niełatwa sprawa!

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

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

*Zespół Przedszkola
Integracyjnego Nr 120*

KONTAKT

Przedszkole Integracyjne
Nr 120

ul. Tokarza 2

03- 379 Warszawa

tel.811 62 46

p120@edu.um.warszawa.pl



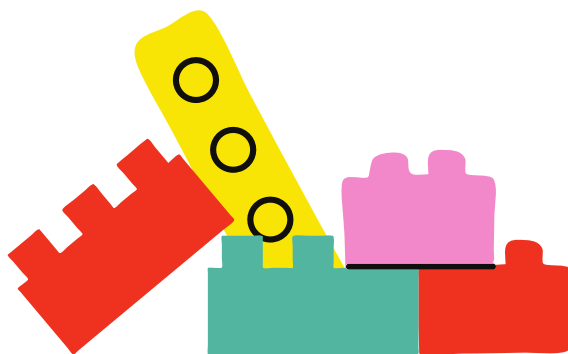
DZIECKO NADAJE SIĘ NA PRZEDSZKOLAKA, GDY:

- Zostaje trochę bez mamy.
- Umie się ubrać i rozebrać (jeszcze nie całkiem samodzielnie).
- Umie się sam załatwić i umyć ręce (czasami potrzebuje pomocy).
- Samo je (choć nie robi tego szybko).
- Potrafi komunikować swoje potrzeby w sposób zrozumiały dla otoczenia .

Brak tych umiejętności nie dyskwalifikuje malucha z możliwości uczęszczania do przedszkola, tego wszystkiego będzie się tu uczyć, jednak te umiejętności zapewniają dziecku poczucie sprawczości i niezależności i sprzyjają szybszej aklimatyzacji

CO MOŻE POMÓC W PRZYSPIESZENIU PROCESU ADAPTACJI:

- Wcześniejsze przyzwyczajanie do przebywania w nowym miejscu pod opieką osób trzecich, kontaktowanie dziecka z rówieśnikami, np. na placu zabaw.
- Uczenie dziecka poprzez zabawę czynności związanych z samoobsługą.
- Informowanie dziecka o tym, że czas w przedszkolu będzie spędzał w towarzystwie innych dzieci, bez rodziców.
- Ograniczenie do minimum (w miarę możliwości) dodatkowych stresów, np. związanych z jednoczesnym podjęciem przez mamę pracy, przeprowadzka, narodziny rodzeństwa, dłuższe nieobecności rodzica w domu (np. z powodu wyjazdu służbowego), itp.
- Ustalony porządek dnia.
- Poranne rytuały (stałe punkty, które powtarzają się codziennie).



CO DO PRZEDSZKOLA?

- Luźne spodnie lub spódnice w gumkę, bluzy dresowe, lekkie sweterki, czyli ubiór „na cebulkę” – ważniejsza wygoda i łatwość do zakładania i zdejmowania niż wygoda.
- Kapturki – najlepiej na rzepy lub z gumką.
- Kurtka z suwakiem, która łatwo się zapina.
- Ubrania z rozciągliwymi dekolami.
- Majtki i spodnie na zmianę (gdyby zdarzyła się „wpadka”).
- Bluzka i podkoszulek do przebrania (gdy przy zupie zadrzy ręka)
- Ukochana przytulanka, dzięki której łatwiej będzie przeżyć rozstanie z mamą (o ile pozwolą na to wytyczne reżimu sanitarnego)

KSIĄŻECZKI DLA PRZYSZŁEGO PRZEDSZKOLAKA

- 1.W przedszkolu. Obrazki dla maluchów, Emilie Beaumont i Nathalie Belineau.**
- 2.TupcioChrupcio nie chce iść do przedszkola, Anna Casalis.**
- 3.Kubuś idzie do przedszkola, V. Costetti i M. Rinaldi.**
- 4.W przedszkolu, Wandrey Guido.**
- 5.Kamyczek. Przedszkole, Christine LHeureux.**
- 6.Lulaki, Pan Czekoladka i przedszkolaki, czyli ważne sprawy małych ludzi, Beata Ostrowicka.**
- 7.Zuzia idzie do przedszkola, Liane Schneider i Eva Wenzel-Bürger.**
- 8.Pora do przedszkola, Anna Sójka.**
- 9.Wkrótce będę przedszkolakiem, Karolina Turek.**

PORADNIKI DLA MAMY I TATY

- 1. Moje dziecko w przedszkolu: poradnik dla rodziców, Wyd. HARMONIA, red. Aneta Jegier.**
- 2. Niekończąca się historia... : poradnik dla rodziców, o tym, jak wprowadzić dziecko w świat przedszkola, Karolina Turek.**
- 3. Trzylatek w przedszkolu: gotowość dziecka trzyletniego do podjęcia edukacji przedszkolnej, Anna Klim-Klimaszewska.**
- 4. Czas na przedszkole: czyli Jak pomóc dziecku zaadaptować się w grupie przedszkolnej, Anna Kałużny, Marta Misztela.**

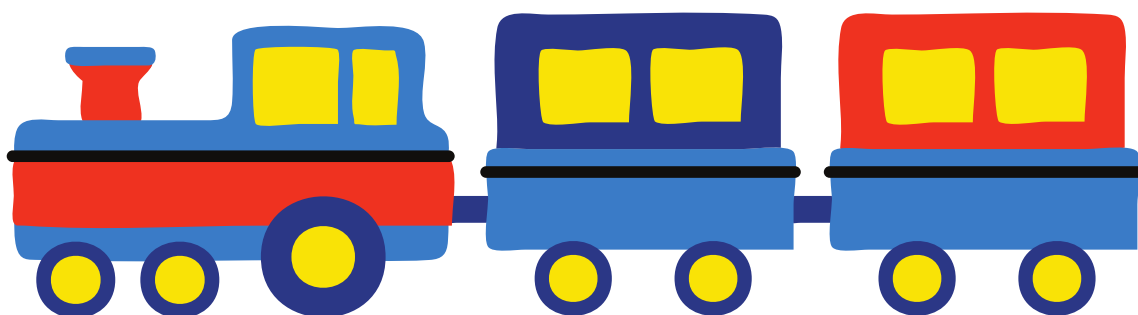
STRONY INTERNETOWE

- https://fdds.pl/baza_wiedzy/adaptacja-dziecka-przedszkola/
- <https://blizejprzedszkola.pl/artykul-2021,bez-placzu-do-przedszkola-to-mozliwe-czyli-rzecz-o-dobrej-adaptacji#>
- <https://zdrowyprzedszkolak.pl/wychowanie/900/trudne-poczatki-czyli-o-adaptacji-dziecka-do-przedszkola.html>
- <https://www.nebule.pl/akcja-przedszkole-o-trudnych-początkach-adaptacji/>
- prezentacja <https://slideplayer.pl/slide/2779978/>



JAK PRZYGOTOWAĆ DZIECKO DO POBYTU W PRZEDSZKOLU???

- Wspólnie z personelem przedszkola uzgadniamy, kiedy dziecko może odwiedzić przedszkole. Warto wziąć udział w dniach adaptacyjnych organizowanych w przedszkolu. Dziecko samo decyduje w tym czasie, jak długo chce zostać w przedszkolu (możliwość podjęcia takiej decyzji zwiększa poczucie sprawstwa i pozwala poczuć się bezpieczniej w nowej sytuacji). Dni adaptacyjne dają dziecku możliwość zapoznania się z innymi dziećmi, zabawy z nimi, zebrania pamiątek. Być może pierwsze dni w przedszkolu będą dla dziecka łatwiejsze, gdyż sala przedszkolna skojarzona zostanie już na początku z wesołą zabawą.
- Zabawa „w przedszkole” z misiami i lalkami, z dziećmi znajomych, sąsiadów również pomoże oswoić się (poprzez ćwiczenie, aktywne doświadczanie) z realnymi sytuacjami przedszkolnymi.
- Podobną funkcję spełnia wspólne czytanie książeczek opisujących przygody dzieci w przedszkolu.
- Dzielenie się z dzieckiem własnymi przygodami z przedszkola, pozytywne zabawne wspomnienia, jak również te trudniejsze powiedziane na wesoło z pokazaniem sposobu rozwiązania problemu będzie stanowić dla dziecka bazę do budowania pozytywnego nastawienia do przedszkola.
- Wstępne omówienie z nauczycielem prowadzącym ramowego planu dnia w grupie przedszkolnej może pomóc w zrobieniu, wspólnie z dzieckiem kolorowego, dużego planu, który namalujecie i powiesicie w widocznym, dostępnym dla niego miejscu. Dziecko, które wystarczająco wcześnie wie, co go czeka w przedszkolu, łatwiej oswaja się z nowymi sytuacjami.
- Przygotujmy wspólnie z dzieckiem niewielką poduszeczkę i przytulankę, którą zabierze do przedszkola (po wcześniejszym uzgodnieniu tego z nauczycielem). Posiadanie swoich ulubionych rzeczy w nowym miejscu pomoże dziecku poczuć się bezpieczniej (przedmioty te dziecko łączy z domowym spokojem, bliskością z rodzicami, rodzeństwem).
- Wybierzmy wspólnie z dzieckiem piżamę, pościel, ręcznik, przybory toaletowe. Uczestnicząc w wyborze rzeczy, które potem znajdą się w przedszkolu dziecko włącza się w procesie adaptacji (ma poczucie sprawstwa – bycia autorem działań, pomaga rozwijać w świadomości dziecka poczucie własnej wartości).
- Krótkie okresy separacji z dzieckiem (czas zależy od gotowości dziecka i rodziców do rozłąki), gdy dziecko pozostaje pod opieką znanych, bezpiecznych dla niego osób, tworzą w przeżyciu dziecka pozytywne doświadczenie separacji z rodzicami. Stanowi to przygotowanie do późniejszych rozstań przedszkolnych.



PIERWSZE DNI W PRZEDSZKOLU

Najważniejszym zadaniem rodziców, którzy oddają dziecko do przedszkola, jest otoczenie go w tych dniach największą troską i miłością. Malec musi mieć pewność, że rodzice nadal bardzo go kochają, a przedszkole nie jest karą i że nie zostanie tu na zawsze, że rodzice wrócą, aby zabrać go do domu.

Zwroty typu, „jak będziesz niegrzeczny, to cię zostawię w przedszkolu”, czy „uspokój się, bo cię oddam komuś innemu” są surowo zabronione. Nie zdając sobie z tego sprawy potęgujemy w ten sposób strach malucha przed porzuceniem, który ujawnia się, gdy zostaje ono samo w domu lub w obcym miejscu.

Rodzice prosto i logicznie powinni wytłumaczyć dziecku, dlaczego musi chodzić do przedszkola oraz pokazać zalety tej nowej sytuacji: „Mama i tata muszą chodzić do pracy, dlatego przez większość dnia nie ma ich w domu. Gdybyś został sam, nie miałbyś z kim się bawić, nie miałby, kto dać ci jeść ani pić, a czas bardzo by ci się dłużył. W przedszkolu poznasz nowych kolegów i koleżanki, będziesz miał dużo nowych, fajnych zabawek, a pani zawsze ci pomoże, a czas minie ci tak szybko, że nawet nie zauważysz, kiedy rodzice wrócą z pracy.”

Ważna jest w tym okresie wspólna strategia postępowania z dzieckiem. Dość często ważny głos mają dziadkowie, u których często dzieci szukają pomocy. W takiej sytuacji dziadkowie powinni także włączyć się w proces wspierający, tłumaczący dziecku zalety pobytu w przedszkolu, przedstawić i opisać czas, kiedy to ich dzieci uczęszczały do tej instytucji.

Bardzo ważne jest, aby przynajmniej przez kilka pierwszych dni odbierać dzieci wcześniej, stopniowo wydłużając ich czas pozostawiania w przedszkolu. Należy w tym okresie bezwzględnie unikać przychodzenia po dziecko na końcu, kiedy wszystkie maluchy będą już odebrane przez swoich rodziców, dziecko może zacząć się martwić, że nikt po niego nie przyjdzie.

Warto wypracować nawyk niespiesznego, ale też niezbyt długiego i definitywnego pożegnania, po którym w żadnym wypadku nie należy zaglądać do sali, aby sprawdzić, czy dziecko zajęło się już zabawą. Nietrudno, aby spostrzegawczy maluch to zauważył, a wtedy przez cały dzień będzie podchodził pod drzwi w nadziei, że skoro rodzic zajrzał raz, to może zrobi to znowu, a nawet może go zabrać. Pożegnanie może być bolesne nie tylko dla dziecka. Musimy być jednak nieugięci. Jeżeli raz na tyle wzruszy nas płacz dziecka, że postanowimy zrobić mu dzień wolny, damy sprytnemu maluchowi sygnał, że intensywnym płaczem może nakłonić nas, abyśmy zabrali go z powrotem do domu.

Nawet jednodniowe „wagary”, na które pozwalamy przedszkolakowi mogą sprawić, że cały proces adaptacyjny trzeba zaczynać od początku! Zatem, jeżeli mamy wolny dzień w pracy, lepiej byśmy wcześniej odebrali dziecko, niż pozwolili mu w ogóle nie iść do przedszkola. W ułatwieniu maluchowi szybkiego przyzwyczajenia się do nowych warunków bardzo istotną rolę odgrywają różne, z pozoru mało znaczące drobiazgi, jak wspólne kupowanie przedszkolnego ekwipunku: pościeli, kapci, ubrań, ręcznika, itp. jakiś mały prezent z okazji zostania przedszkolakiem, ulubiona zabawka, którą dziecko zabiera do przedszkola, wspólne oglądanie sali, łazienki, szatni, placu zabaw, np. w ramach udziału w „dniach adaptacyjnych”, gdy dziecko przychodzi do przedszkola ze swoim opiekunem i poznaje przyszłą panią wychowawczynię. Wszystko to pomaga maluchowi lepiej zaaklimatyzować się w nowym miejscu. Nie zapominajmy też o cudownych właściwościach rozmowy i łagodnej perswazji. Nasze dzieci rozumieją znacznie więcej niż nam się zdaje i często zaskakują swoją dojrzałością i umiejętnościami przystosowawczymi.



DO WSZYSTKICH RODZICÓW PŁACZĄCYCH PO ZOSTAWIENIU RANO DZIECKA W PRZEDSZKOLU.

Smutek i poczucie winy towarzyszy wszystkim rodzicom w tym czasie. Nie jesteśmy osamotnieni. Trudno jest nie czuć, że zawiodłam (łem) moje dziecko, kiedy płacze w sali a po przyjeździe z przedszkola mówi: „bo ty mi uciekłaś”. A więc płaczcie – czasem tylko w ten sposób możemy poradzić sobie ze smutkiem. Jeśli jednak decydujecie się przyprowadzić dziecko do przedszkola, zostawcie go tam, choćby na krótko. Wróćcie po niego wcześniej. Jeśli dziecko zauważy, że mama, tata uginają się, rezygnują i mimo wcześniejszej decyzji wracają z dzieckiem do domu („bo tak płakało”), nie będziecie dla niego bezpieczni. Ktoś, kim można manipulować nie może unieść w oczach dziecka jego problemów.

Czterolatki są już zwykle gotowe na odrębność od mamy, na kontakty z innymi. Jeśli nie zrobimy im na to miejsca w sobie myśląc „nie mogę go zostawić, jest jeszcze taki malutki”, będzie im bardzo trudno zwrócić się w stronę świata. Czasem zdarza się, że dzieci są już gotowe na kontakty z innymi bez stałej opieki mamy a cała sytuacja jest trudniejsza dla mamy niż dla dziecka. Nic dziwnego – do tej pory były niemal zrosnięte ze swoim dzieckiem i przeżywają ten czas, jako bardzo bolesny.

To prawda, że początkowo dziecko zostawiana w przedszkolu wpada w panikę – nie ma jeszcze poczucia czasu, czekanie na mamę wydaje się wiecznością. Z czasem jednak regularne przyjścia rodziców uczą dzieci czekania, a czas między przyjściem do przedszkola i puszczeniem go zaczyna się dziwnie skracać (nie tylko dzieciom, rodzicom również).

Pamiętajmy, że ten ważny moment, to dla dziecka nowy krok w kierunku rozwoju, a dla rodziców, zwłaszcza dla mamy – początek ponownego zwrócenia się w kierunku świata i zajęcie się sobą. Zajmowanie się sobą, jakkolwiek brzmi egoistycznie – to ważny sygnał dla dziecka. To sygnał, że może spokojnie zajmować się zabawą z innymi dziećmi, poznawaniem, oswajaniem się z nowymi sytuacjami bez poczucia winy, że zostawia mamę samą. Dziecko też może czuć się winne. To naprawdę działa w dwie strony.

Z relacji mam (tych, które nie zajmują się racą po rozpoczęciu przez dziecko pobytu w przedszkolu) wiemy, jak trudno zorganizować sobie czas, kiedy ich pociecha jest poza domem. „Czym ja mam się zająć? W domu zrobiło się tak pusto?”. Pokazuje to, jak trudno rozstać się z dzieckiem. Jest to naturalna sytuacja drogie mamy.

Wam również jest potrzebny czas na oswojenie się z nową sytuacją.

Życzymy powodzenia!!!

