

# INFORMACJE DLA RODZICÓW NOWO PRZYJĘTYCH DZIECI

## WARTO POŚWIĘCIĆ CZAS NA DOBRE PRZYGOTOWANIE DZIECKA DO PRZEDSZKOLA

**Adaptacja** - to inaczej przystosowywanie się, tendencja do „dopasowywania” się do środowiska w sposób sprzyjający przetrwaniu, rozwijaniu się. Adaptacja to proces i wymaga czasu.

- Od trzeciego roku życia dziecka zaczyna się okres zwany przedszkolnym. Oznacza to, że trzylatek może już pozostać przez dłuższy okres czasu poza domem i pod opieką osób trzecich, innych niż dotychczasowi.

- Należy też pamiętać, że nie wszystkie dzieci osiągają taką gotowość i dojrzałość w jednakowym czasie.

### Wyniki badań nad adaptacją dzieci do przedszkola

- Nie ma wyraźnego związku pomiędzy wiekiem dziecka a kosztami przystosowania się do przedszkola.

- Istnieje silny związek pomiędzy przystosowaniem się dzieci do przedszkola a ich dotychczasowym rozwojem, a także doświadczeniem. Jeżeli dziecko rozwija się harmonijnie proces adaptacji do przedszkola nie powinien być skomplikowany. Jeżeli rozwój dziecka nie jest harmonijny proces adaptacji może być dłuższy i trudniejszy.

### Dlaczego dzieci mają trudności w adaptacji do przedszkola?

- Zagrożeniu ulega poczucie bezpieczeństwa. Potrzeba bezpieczeństwa jest jedną z najważniejszych potrzeb psychicznych.

- Dziecko ma jeszcze problemy w słownym porozumiewaniu się

- Nie potrafi jeszcze dokładnie przekazać tego, co dla niego jest ważne

- Nie potrafi też dokładnie zrozumieć tego, co dla innych jest ważne

- W domu wszyscy rozumieją jego skróty słowne, gesty i mimikę

- Opiekun w przedszkolu musi mieć czas na poznanie form komunikowania się dziecka z otoczeniem.

Przez długi czas może **kojarzyć nauczycielkę, nawet najmilszą z poczuciem utraty bezpieczeństwa, z rozstaniem ( dlatego płacze na jej widok, nie chce patrzeć na nią).**

**Emocje związane z rozstaniem się z rodzicami blokują poznawanie nowego otoczenia;** dziecko jest skoncentrowane na swoich emocjach i nie interesują go rówieśnicy, nowe zabawki, pomieszczenia. Potrzebuje czasu na oswojenie się z tym wszystkim.

**Czas pobytu w przedszkolu** jest inaczej rejestrowany przez dorosłych, inaczej rejestruje go i odbiera dziecko, które przeżywa strach ( **stąd nagminne pytania” kiedy i czy mama po mnie przyjdzie).**

---

### Jak można ułatwić dziecku adaptację w przedszkolu?

Ułatwimy ją kształtując odpowiednie nawyki związane z samodzielnością i życiem w grupie społecznej ( rówieśniczej).

W procesie kształtowania dziecięcych nawyków wiele zależy od dorosłych, od ich zachowań. Dziecko obserwuje i zachowuje się podobnie.

### Jakie nawyki kształtować u dzieci trzyletnich?

#### *Nawyk właściwego zachowania się przy stole -*

- pomoc przy nakrywaniu do stołu,
- sprzątanie po posiłku,
- właściwe siedzenie na krześle przy stole i zajmowanie się tym, co trzeba-jedzeniem.

Bardzo ważne jest, żeby dziecko zrozumiało, po co usiadło przy stole i czego się od niego oczekuje, także formy grzecznościowe: *proszę , dziękuję, było smaczne .*

Złe nawyki tworzą się wówczas, gdy jedzenie mylone jest z zabawą lub kojarzone ze zmuszaniem.

Dziecko skutecznie uczy się dobrych manier gdy dorosły w odpowiednim momencie podpowie mu co ma robić, nie skąpi pochwał, gdy dziecko dobrze się zachowuje, w nagrodę dostaje np. ulubioną potrawę

#### *Nawyk właściwego zachowania w ubikacji - są to dla dzieci trudne problemy.*

*Każdej czynności związanej z korzystaniem z toalety należy uczyć osobno: zdejmowanie bielizny, załatwienie się, wycieranie pupy, mycie i wycieranie rąk.*

*Dorosły musi podpowiadać, co kolejno trzeba robić a po wykonaniu tych czynności wyraźnie chwalić.*

#### *Nawyk samodzielnego rozbierania się i ubierania się - od stopnia opanowania tych czynności zależy samodzielność dziecka.*

Bardzo niekorzystne jest wyręczanie dziecka, krytykowanie.

Dorosły musi wykazać się cierpliwością,

Przewidzieć czas, który będzie dziecku potrzebny na poradzenie sobie z ubraniem lub rozebraniem się, a także pomagać mu z oznaczaniem przodu i tyłu ubrań, z dopasowywaniem butów do nóg ( prawy na prawą nogę lewy na lewą).

#### *Nawyk dbałości o to aby rzeczy były na swoim miejscu -*

W trzecim roku życia dziecko potrafi dostrzec ład w otoczeniu i cieszy się z tego, bałagan kojarzy mu się z niewygodą i kłopotami.

Trzylatek garnie się do pomagania i trzeba z tego skorzystać, organizować wspólne sprzątanie, pokazywać dziecku co i jak trzeba robić, nie karcić i wstrzymywać się od ciągłego poprawiania.

#### *Nawyk bezkonfliktowego układania się do snu i radosnego budzenia się*

Jak w wielu innych sytuacjach wiele zależy od dorosłych.

Dobrze jest zadbać o ceremoniał zakończenia dnia, pożegnania się z domownikami,

Pozwolić na dokończenie zabawy, pomóc przy myciu i przebieraniu się, opowiedzieć bajkę na dobranoc, przytulić itp.

### **Nawyk poszanowania czyjegoś wysiłku , pomagania innym - dotyczy to zwyczajnych spraw:**

Trzeba wycierać buty, bo się nabrudzi i trzeba będzie myć podłogę, trzeba zamykać drzwi, nie można rozrzucać przedmiotów bo robi się bałagan.

Gdy dziecko stara się pomóc, trzeba to docenić: głośno opowiadać co dobrego zrobiło, jakie to jest ważne i potrzebne dla innych

### **Co pomaga w kształtowaniu nawyków?**

- **Okazywanie zadowolenia** z każdego przejawu samodzielności dziecka.
- **Unikanie nadmiernego krytycyzmu.** Nadmierne korygowanie dziecięcych czynności powoduje, że dziecko kojarzy czynność, której ma się nauczyć z niezadowoleniem dorosłego i przykrymi doznaniem. Zamiast podejmować aktywność, próbować, będzie unikać wykonywania tego o co dorosły prosi. Przewidując przykrości będzie się bronić płaczem, złością, obrażaniem się. Nadmierny krytycyzm jest groźny bo zniechęca i uczy bezradności.
- **Cierpliwość** . Nie udało się raz, to nic, trzeba docenić wysiłek dziecka, dalej zachęcać, podtrzymywać w dążeniu o celu tak długo aż dziecku uda się opanować to czego od niego oczekujemy.
- **Systematyczność i konsekwencja** - bez tego nie da się nauczyć dziecka czynności samoobsługowych, przekształcić je w nawyki. Nie należy zrażać się brakiem natychmiastowych sukcesów.

**Najważniejsze**, aby dziecko gromadziło osobiste doświadczenia i określało słowami ( tak jak potrafi) to, co dostrzega, co robi i co odczuwa.

W tym wszystkim trzylatek potrzebuje obecności i wsparcia osoby dorosłej.

- **Ważne są gesty dorosłego** bo kierują dziecięcą uwagę na to co istotne.
- **Zbyt długie tłumaczenia**, wyjaśnienia powodują, że dziecko przestaje słuchać.
- **Ważne jest porozumiewanie się niewerbalne a** więc: mimika, gesty i sposób wyrażania emocji, bo z takiego przekazu dziecko trzyletnie najwięcej korzysta.

### **Ucząc się po prostu kopiuje zachowania dorosłego.**

- Jeżeli dorosły jest radosny dziecko będzie reagować w taki sam sposób.
- Jeżeli dorosły pokazuje że jest mu przyjemnie gdy wykonuje jakąś czynność, dziecko będzie z przyjemnością wypełniało różne zadania.
- Jeżeli dorosły będzie się cieszył z wykonanej do końca czynności, dziecko nie będzie skłonne do porzucania rozpoczętych zajęć.
- **Ale uwaga-** jeżeli dorosły krzyczy to i dziecko będzie krzychało . Jeżeli zwraca się do dziecka podniesionym tonem, to ono tylko taką mowę będzie rozumiało. Gdy dorosły okazuje agresję to ono również będzie agresywne.

**Już teraz zachęcaj i motywuj dziecko do:**

- Samodzielnego mycia rącek, buzi
- Samodzielnego ubierania się, zakładania tego co potrafi
- Zapinania guzików
- Podejmowania przez dziecko prób samodzielnego zjadania posiłków,

Umiejętność gryzienia pokarmów różnej konsystencji – mięsa, warzyw, owoców jest bardzo istotna dla rozwoju narządów mowy, dlatego należy zachęcać dzieci do gryzienia marchewki, jabłek, kalarepki.

- Korzystania z sedesu i używania papieru toaletowego; wycierania nosa w chusteczkę
- Malowania farbami, rysowania kredkami, lepienia z plasteliny
- Chodzenie jak najczęściej i nie używania wózka.

### Ubieranie dziecka do przedszkola:

- **Spodnie, spódniczki na gumkę**, - nie za luźną ani nie za ciasną.
- **Ubieranie na cebulkę**, które zabezpieczają przed przegrzaniem lub zziębnięciem.
- **Kapcie na bezpiecznej podeszwie**, zakryte nie sznurowane, łatwe do założenia.
- **Nakrycie głowy**, także w okresie letnim,
- **Buty wyjściowe łatwe do zakładania**, zapinane najlepiej na rzepy, sznurowane (jeżeli dziecko sobie z tym radzi)
- **Zapasowa bielizna i ubranie**, chusteczki jednorazowe – do wykorzystania wtedy gdy zachodzi tego potrzeba.

### Właściwe ubieranie dziecka do przedszkola jest szczególnie ważne w kształtowaniu jego samodzielności.

Wygodne ubranie, które można łatwo rozpiąć, ściągnąć, czy podciągnąć ma korzystny wpływ na szybkość samodzielnych działań dziecka i poczucie osiągnięcia sukcesu.

### Dojrzałość do podjęcia roli przedszkolaka.

Kiedy dziecko jest dojrzałe do podjęcia roli przedszkolaka? Przedstawione poniżej aspekty rozwoju opisują sytuację optymalną dla dziecka:

- **osiągnęło względną niezależność** od rodzica/ opiekuna,
- **zdołało w dotychczasowych relacjach społecznych określić stopień** „ufnego przywiązania”, pozwalającego na rozstanie się z rodzicem, pozytywne poznawanie nowego otoczenia, okazywanie radości na powrót rodzica.
- **potrafi rozeznaczyć się w oczekiwaniach** i postawach społeczeństwa co do sposobów wyrażania emocji i afektów (zasada okazywania emocji),
- **rozumie i wykorzystuje informacje o emocjach** innych do regulowania własnego zachowania (odniesienie społeczne),
- **przejawia podstawowe zachowania prospołeczne**: dzielenie się, współpraca i pomaganie (to zależy od środowiska, doświadczeń, rozwoju umysłowego- wraz z wiekiem tych zachowań jest coraz więcej ale zależność nie jest prosta),
- **nie tylko rozpoznaje ale i potrafi wczuć się** i przeżywać emocje innych (empatia),
- **ma pewną świadomość zasady** co moje to także twoje a nie tylko co moje to moje,
- **rozwijają się harmonijnie pod względem umysłowym** (szczególnie ważny jest rozwój mowy).

Zapraszamy również nasze nowe dzieci i nowych rodziców!

