

Drodzy Rodzice!

Dobrze wiemy, że pierwsze dni w przedszkolu, a nawet tygodnie, w sporadycznych przypadkach również i miesiące dla niektórych dzieci są naprawdę trudne.

Adaptacja to przyzwyczajanie się do nowego miejsca czy sytuacji. Dotyczy to także przedszkolaków. Zebraliśmy dla Państwa materiały, które – mamy nadzieję, pomogą przejść Waszemu Dziecku przez ten proces jak najlepiej. Czas adaptacji jest różny. Wiele dzieci szybko przyzwyczajają się do przedszkola, ale są też takie, którym zajmie to o wiele więcej czasu. Pamiętajmy jednak – przedszkole to wspaniałe miejsce, które uczy i bawi. Wszystko zaczyna się od przedszkola.



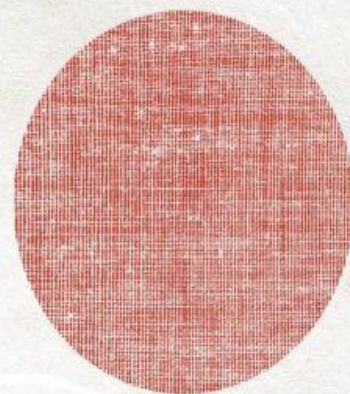
Droga Mamo! Drogi Tato!

1 września zbliża się wielkimi krokami, a Wasze dziecko rozpocznie niezwykle ważny etap w swoim życiu. To będzie wyjątkowa chwila również dla Was. Pojawi się wzruszenie, łzy oraz stres. Te wszystkie uczucia są normalne i każdy rodzic je przeżywa.

Pamiętajcie, nie jesteście sami!

Przygotujcie na ten moment zarówno swoje dzieci jak i siebie. Rozpoczęcie edukacji przedszkolnej to bardzo dobra decyzja i nie pozwólcie, aby Wasze dziecko zauważyło Wasz niepokój, czy wahanie. Pozytywne nastawienie i współpraca zaowocuje uśmiechem na twarzy Waszego dziecka. Przygotujcie się na okres adaptacji i zapoznajcie się ze wszystkimi wskazówkami. Dobrze przygotowani i świadomi Rodzice to połowa sukcesu, a o drugą połowę zadbamy MY.

Trzymamy za Was
kciuki!



Mamusiu! Tatusiu!

Już niebawem zostanę przedszkolakiem!
Co to oznacza? Już wyjaśniam.

- **potrzebuję wygodnych ubranek:** Takich, w których będzie mi wygodnie w zabawach oraz które sam ściągnę i ubiorę po spaniu lub toalecie.
- **proszę też o zestawy zapasowych ubranek** (i bielizny), czekających w szafeczce. Wiecie - czasem pędzel z farbą nie trafi na kartkę, a zupa udekoruje bluzkę, czasem zgubię drogę do toalety lub zapomnę o niej świetnie się bawiąc.
- **przydadzą mi się wygodne kapcie** ze sztywną podeszwą, w dobrym rozmiarze, wygodne i chroniące przed wywrotką - wiecie, czasem lubią pobiegać z kolegami, a w zbyt luźnych kaptach łatwo o wywrotkę.
- **miło być punktualnym:** jestem jeszcze mały i nie lubię się spieszyć. Wyjdźmy z domu wcześniej, tak żebyśmy się nie spóźnili. Tyle zabaw czeka na mnie w przedszkolu.
- **nie martwcie się:** jestem niewątpliwie niesamowicie dzielnym brzdącem, ale może przytrafić się tak, że kilka łez popłynie mi z oczu przy pożegnaniu. Bez obaw, to normalne! W końcu jestem jeszcze malutki :-)





PIERWSZE DNI W PRZEDSZKOLU - O CZYM WARTO WIEDZIEĆ?



RODZICU!!!

- **Mów pozytywnie o przedszkolu ale nie idealizuj go zanadto. Przedstaw je jako przyjemne miejsce, w którym będzie spotykał się z rówieśnikami i uczył nowych rzeczy.**
- **Opowiedz dziecku o tym jak sam chodziłeś do przedszkola w dzieciństwie. Co wspominasz najmilej?**
- **Nie przedłużaj pożegnań i nie roztkliwiaj się przy dziecku. Nie zabieraj dziecka do domu, kiedy płacze przy rozstaniu. Jeśli zrobisz to chociaż raz, będzie wiedziało, że łzami można wszystko wymusić.**
- **Początkowo odbieraj dziecko wcześniej i stopniowo wydłużaj jego pobyt.**
- **Zapewnij dziecko, że wrócisz po niego, podając porę przybycia, np. po obiedzie. Niezwykle istotne jest spełnianie tych umów od samego początku. To budzi zaufanie i dziecku łatwiej rozstać się z rodzicem, który każdorazowo przychodzi po niego w ustalonym czasie.**
- **Jeśli to możliwe przez początkowy okres nie przychodź po dziecko jako ostatni.**
- **Zadbaj o wygodne ubranie dziecka. Pozostaw w szafce w szatni dodatkowe ubrania na zmianę.**
- **Nie zmuszaj dziecka do tego by zawsze od razu opowiadało o tym, co wydarzyło się w przedszkolu. Z czasem maluch sam zacznie opowiadać o swoich przeżyciach.**
- **Warto nawiązać kontakt z wychowawcą grupy. Nauczyciel chętnie poinformuje rodzica o tym, jak dziecko zjadało posiłek, jak się zachowywało, jak radzi sobie podczas zabaw z rówieśnikami.**
- **W żadnym wypadku nie straszmy dziecka przedszkolem, stosując ostrzeżenia typu: „Jak nie będziesz mnie słuchał, to w przedszkolu Cię nauczą” itp.**





DLACZEGO DZIECI POTRZEBUJĄ ODPOCZYNKU W CIĄGU DNIA ?

Wypoczynek i sen dziecka wiążą się podobnie jak odżywianie z organizacją racjonalnego trybu życia. Przestrzeganie rytmicznie powtarzających się czynności, takich jak: zabawa, spacer, odpoczynek, sprzyja wytwarzaniu się orientacji w czasie, kształtowaniu nawyków systematyczności i porządku.

Najodpowiedniejszą porą odpoczynku w ciągu dnia jest poobiedni sen, przynajmniej godzinny dla dzieci w wieku od 3 do 6 lat. Nie tylko sprzyja wzmocnieniu organizmu i regeneracji sił, lecz ma wpływ na uspokojenie i dobry nastrój dziecka. Po co dzieciom odpoczynek? - dzieci potrzebują odpoczynku, ponieważ ilość bodźców, wrażeń oraz zadań z jakimi dziecko musi się zmierzyć każdego dnia w przedszkolu, stanowi obciążenie dla jego systemu nerwowego. Dziecko nastawione jest na wiele bodźców stymulujących, wzrasta ciśnienie krwi, zwiększa się częstotliwość uderzeń serca i zdolność koncentracji. Jeśli taki stan trwa zbyt długo, może to mieć negatywne konsekwencje dla jego układu nerwowego.

Mózgowi także potrzebny jest odpoczynek, gdyż to właśnie podczas snu nowo poznane wiadomości i zdobyte umiejętności są systematyzowane i przyswajane. Ponadto, jak informuje czasopismo „Proceedings of the National Academy of Sciences” krótka drzemka w ciągu dnia poprawia funkcjonowanie pamięci i możliwości uczenia się u dzieci w wieku przedszkolnym.



DLACZEGO DZIECI POTRZEBUJĄ ODPOCZYNKU W CIĄGU DNIA ? cd.

Naukowcy z Uniwersytetu of Massachusetts Amherst (USA) udowodnili, że przedszkolaki osiągają lepsze wyniki w testach pamięci wzrokowo- przestrzennej, jeśli umożliwi im się zapadnięcie w krótki sen w ciągu dnia. Nie wszystkie dzieci lubią „leżakowanie”, jednak w przedszkolu, w dużej grupie, taki odpoczynek jest potrzebny. Nie wymaga się od dzieci, aby spały podczas relaksacji, mają wtedy okazję posłuchać bajek (w tym terapeutycznych) czytanych przez wychowawczynię, czy też odpocząć przy dźwiękach muzyki relaksacyjnej (np. klasycznej, odgłosy natury...). Stosowanie technik relaksacyjnych polega na rozluźnieniu wewnętrznego napięcia, w wyniku którego zmniejsza się odczuwanie negatywnych emocji - to rozluźnienie przekształca negatywne emocje w emocje pozytywne (radość, spokój, życzliwość).

Dzieci odpoczywają, bo jest im to potrzebne - muszą zregenerować siły witalne i intelektualne.

Wypoczęte „maluchy”, rzadziej zapadają na choroby i nie są „marudne” i zmęczone.

Pamiętajmy, że często od tego, czy dziecko lubi „leżakowanie” w przedszkolu, zależy stosunek jego rodzica do nauczycielek, do kolegów w grupie i ogólnego otoczenia, w którym się znajduje.



Do zobaczenia w *Białym koniku*.
Razem damy radę!!!