

BEZ PŁACZU DO PRZEDSZKOLA

Jak można ułatwić dziecku adaptację w przedszkolu ?

Szanowni Rodzice! Już teraz należy zachęcać i motywować dziecko do:

- samodzielnego ubierania się w to, co nie stanowi dla dziecka problemu,
- zapinania guzików, wkładania butów i zawiązywania sznurowadeł, lub zapinania bucików na „rzepy”,
- korzystania z sedesu, używania papieru toaletowego,
- wycierania nosa w chusteczkę,
- samodzielnego mycia rąk,
- rysowania kredkami, farbami, zabaw plasteliną,
- spacerowania i nieużywania wózka,
- spożywania posiłków samodzielnie.

W naszym przedszkolu sporo uwagi poświęcamy prawidłowemu odżywianiu dzieci. Zwracamy uwagę na to, by posiłki dla dzieci były atrakcyjne i różnorodne. Umiejętność gryzienia pokarmów jest konieczna, gdyż potrawy nie są miksowane. Zachęcamy do podawania dzieciom w domu do gryzienia: marchewki, kalarepki, jabłek. Gdyby dziecko miało w przedszkolu problemy ze spożywaniem posiłków, przebieraniem się, załatwianiem potrzeb fizjologicznych, itp., otrzyma pomoc w każdej z tych dziedzin.

Ubieranie dziecka do przedszkola.

Zachęcamy Państwa do skompletowania dziecku odzieży wygodnej, przewiewnej i łatwej do ubierania przez samo dziecko:

- spodnie, spódniczki na gumkę nie za ciasne, nie za luźne,
- buty wyjściowe łatwe do zakładania, zapinane na „rzepy” lub sznurowane. (nie drewniaki i nie śliskie),
- ubranie na cebulkę, które zabezpiecza przed przegrzaniem lub zziębnięciem,
- kaptcie na gumowej podeszwie, zakryte, nie sznurowane, na „rzepy”, oznakowane inicjałami dziecka,
- nakrycie głowy: w okresie letnim – kapelusik, chusteczka dla dziewczynki, dla chłopca – czapka z daszkiem, w zimie – czapki,
- piżamka wciągana, podpisana imieniem i nazwiskiem dziecka,
- zapasowe: majteczki, koszulka, rajstopki, które będą przechowywane na półeczce dziecka w szatni i wykorzystywane, gdy zajdzie taka potrzeba,
- **biżuteria: pozostaje w domu,**
- należy zwrócić uwagę na sprawność suwaków w kurtkach dziecięcych.

Dzieci nie potrafią same ich naprawić, nauczycielki pomagają, ale robią to kosztem nie zwracania uwagi na inne dzieci. 3-latki nauczą się szybko je zapinać i rozpinać, ale muszą być one sprawne. Powyższe uwagi wypływają z troski o dzieci, dbania o ich bezpieczeństwo, z doświadczenia w pracy z dziećmi trzyletnimi. Mam nadzieję, że będą one pomocne dla Państwa.

Rozwój dzieci: o co należy zadbać, a czego unikać?

Dorosły nie może przebyć za dziecko drogi rozwojowej. Zadaniem dorosłego jest pomaganie dziecku w jego wspinaczce na kolejne szczeble rozwoju. Propozycje dorosłego nie mogą być za trudne, ani za łatwe, muszą być na miarę uczącego się dziecka. Trzylatek potrzebuje wsparcia i obecności osoby dorosłej. Nie wystarczy dać dziecku zabawkę i zachęcać do zabawy. Dorosły musi pokazać jakie możliwości zabawowe łączą się z daną zabawką, że można włożyć klocek jeden w drugi, że można rozkładać na części., itp. Ważne są gesty dorosłego, bo kierują dziecięcą uwagę na to, co jest istotne. Dorosły nie może za dużo mówić, bo 3-latek i tak nie zrozumie skomplikowanych wypowiedzi. Umiejętność skupienia uwagi jest niewielka, trwa ok. 5 – 10 minut, to dziecko ma dużo mówić i umieć skupić się na tym, co mówi dorosły. Ważne jest porozumienie niewerbalne: mimika, gesty i sposób wyrażania emocji.

Trzylatek ucząc się kopiuje zachowania dorosłego:

- ✓ jeżeli dorosły jest pogodny, dziecko będzie reagować w podobny sposób,
- ✓ jeżeli dorosły pokazuje, że jest mu miło, gdy wykonuje daną czynność, dziecko będzie z przyjemnością wykonywało różne zadania,
- ✓ jeżeli dorosły będzie się cieszył z wykonanej do końca czynności, dziecko nie będzie skłonne do porzucania rozpoczętych zajęć.

Uwaga! Jeżeli dorosły krzyczy, to i dziecko będzie krzyczało. Jeżeli dorosły mówi do dziecka podniesionym tonem, to ono będzie tylko taką mowę rozumiało i tylko na podniesiony głos reagowało. Gdy dorosły okazuje dziecku agresję, to będzie ono biło swojego misia lub rówieśników. W trudnej sztuce wspomagania dziecka w jego rozwoju, ważne jest nie tylko to, co trzeba kształtować, ale i to w jaki sposób dorosły zachowuje się wobec dziecka.

Kontrola potrzeb fizjologicznych

Uzyskanie kontroli nad wydalaniem kału i moczu jest bardzo ważnym krokiem w rozwoju małego dziecka. Gotowość do zdobywania tej umiejętności to jeden z etapów naturalnego rozwoju (jak nauka chodzenia). Gdy się pojawi wystarczy wspierać i zachęcać dziecko, stwarzać mu możliwości do wykazania się samodzielnością. Dzieci osiągają tę gotowość w różnym wieku, u dziewczynek wcześniej, u chłopców później.

Kilka praktycznych porad:

- zachęcaj dziecko do siadania na sedesie (przy użyciu nakładki na sedes i stołeczka pod nóżki), ale nie wywieraj nacisku,
- staraj się sadzać dziecko na sedes wtedy, gdy ma największą szansę na osiągnięcie sukcesu: po każdym posiłku, po wypitym napoju, po drzemce i wtedy, gdy zdradza objawy tej potrzeby,
- gdy dziecko osiągnie sukces, chwal je, bądź cierpliwy przy niepowodzeniu, nie irytuj się,
- korzystanie z sedesu jest czynnością intymną, dlatego powinno odbywać się w łazience w obecności jednej osoby dorosłej, bardzo ważną częścią tej czynności jest spuszczenie wody przez dziecko i umycie rąk,
- póki dziecku zdarza się jeszcze popuścić w majteczki poza domem, pamiętaj o wysadzeniu dziecka przed wyjściem
- kontrolowanie funkcji wydalniczych w ciągu nocy następuje później niż w ciągu dnia, najlepiej poczekać do czasu, gdy dziecko samo przestanie się moczyć w nocy; jeżeli przez cały tydzień budzi się suche, zacznij je kłaść spać bez pieluchy. Jeżeli po kilku tygodniach lub miesiącach przesypania nocy „na sucho”, następuje powrót nocnego moczenia, dziecko prawdopodobnie przeżywa silny stres. Nie rób mu wymówek, nie karz za zmoczenie pościeli. Wykaż wyrozumiałość, jeśli będzie zdarzało się to często, wróć do pieluch na noc, aż dziecko odzyska równowagę.

Rozwój samokontroli zachowania.

Rozwój: jeden z głównych celów wychowania. Polega na stopniowym przechodzeniu do samokontroli. Dorosłym zależy na tym, by dziecko było zdolne regulować swoje zachowania bez upominania z ich strony. Jeżeli to się uda, będzie to osiągnięcie rozwojowe dziecka i sukces wychowawczy dorosłych.

O dojrzałości emocjonalnej dziecka w dużej mierze świadczy to, że potrafi:

- unikać tego co groźne i szkodliwe,
- spokojnie czekać na to, czego nie może natychmiast dostać,
- stosować się do poleceń i spełniać oczekiwania innych.

Przechodzenie z kontroli zewnętrznej do samokontroli trwa dosyć długo i wymaga dużego wysiłku ze strony dziecka i dorosłych. Ważny jest trzeci rok życia dziecka, gdyż w tym okresie zaczyna się rozwijać u dzieci intensywnie zdolność samokontroli zachowania. Chcą być samodzielne: ja sam, ja sama, to przejaw dążenia do swej niezależności. Tymczasem dorośli są skłonni wyręczać dziecko, spiesząc się, sami np.: ubierają dziecko, ucząc je w ten sposób bezradności.

Trzeci rok życia dziecka jest ważnym okresem:

- zdobywania wiedzy o sobie samym (samowiedzy, zwanej samoświadomością), osvajania się z wizerunkiem własnej osoby: uświadomienie schematu własnego ciała i dostrzeganie podobieństwa z innymi ludźmi,
- kształtowania się poczucia własnej wartości (samooceny, zwanej samoakceptacją),
- rozwijania zdolności do regulowania swoim zachowaniem,
- dążenia do niezależności.

Wszystkie te umiejętności kształtują i wpływają na siebie wzajemnie. Powyższe umiejętności i osiągnięcia są fundamentem rozwijającego się poczucia własnej tożsamości, zwanego też poczuciem własnego Ja. Długo trwa budowanie własnego Ja, dziecko zbiera doświadczenia w zwyczajnych życiowych sytuacjach, w kontaktach z dorosłymi, z rówieśnikami, ze zwierzętami, zabawkami. Warto pomóc dziecku w budowaniu własnego Ja, ponieważ będzie mu łatwiej rozumieć siebie i innych, będzie mu łatwiej kontrolować swoje zachowania i rzadziej narazi się na karcące uwagi. Więcej będzie dziecięcej radości, śmiechu i rozwijającej zabawy.

PIERWSZEGO DNIA DO PRZEDSZKOLA NALEŻY PRZYNIIEŚĆ:

Dziecko:

- ✓ piżamę, podpisaną imieniem i nazwiskiem dziecka,
- ✓ kapcie, podpisane inicjałami dziecka,
- ✓ uśmiech na buzi i dobry humor.

Szanowni Państwo !

Rodzice pierwszego dnia przynoszą ze sobą:

- ✓ pewność, że dziecko sobie poradzi,
- ✓ zaufanie do nauczycielek i personelu przedszkola,
- ✓ uśmiech na twarzy, która będzie bardzo obserwowana przez dziecko, z której dziecko potrafi wyczytać dobre i złe emocje i dzięki nim nastroić się na cały dzień pozytywnie lub nie.