***WITAJ !***

*Niedaleko Twojego domu*

 *nie za górami, nie za lasami, ale całkiem blisko – jest przedszkole,*

*które zaprasza Cię do siebie.*

*W przedszkolu tym wszystkie dzieci, małe i duże, bawią się uczą.*

*W każdej sali są małe krzesełka, stoliki, szafki,*

*a przede wszystkim dużo zabawek, radości i śmiechu.*

*Każdego ranka zjesz tu pyszne śniadanie przygotowane przez panie kucharki. Potem będzie czas na wspólną zabawę.*

*Możemy rysować, malować, śpiewać, tańczyć, budować z klocków, bawić się lalkami i misiami, a także jeździć samochodami.*

*W pogodne dni wspólnie pobawimy się w ogrodzie. Są w nim piaskownice, drabinki, huśtawki i boisko do gry w piłkę.*

*Po zabawie dzieci zawsze są głodne, więc panie kucharki gotują im smaczny obiad. Gdy już się zmęczą zabawą, muszą troszeczkę poleżeć. Słuchają wtedy muzyki i bajek, a ich główki, brzuszki i nóżki odpoczywają.*

*Potem zjadają małe "co nieco" i znów mogą bawić się w sali lub ogrodzie.*

*Gdy przyjdzie po Ciebie mama lub tata możesz im opowiedzieć co się wydarzyło tego dnia.*

*Jeżeli czasem będzie Ci smutno możesz przynieść swoją ulubioną przytulankę, a wtedy od razu będzie Ci się weselej!*

*Poproś mamę, aby kupiła dla Ciebie kapcie, piżamę i poduszeczkę -na pewno pozwoli, abyś to wszystko wybrał sobie sam* :)

 *Czekamy na Ciebie z niecierpliwością!*

|  |
| --- |
| **W jaki sposób rodzice mogą się przygotować aby adaptacja przebiegała bezboleśnie****- należy uporać się z własnymi lękami, aby nie udzielały się one dzieciom:**1. Pogodzić się z nową sytuacją - potraktować w sposób naturalny, jako kolejny etap związany z wychowaniem, stworzyć poczucie bezpieczeństwa.
2. Dowiedzieć się, jakie potrzeby mają dzieci w wieku przedszkolnym,
3. Poznać przedszkole - rozwiać swoje wątpliwości, zainteresować się, jaki obowiązuje rozkład dnia, ile jest dzieci w grupie, zobaczyć jak wyglądają sale, poznać przykładowy jadłospis, poznać ofertę zajęć dodatkowych, gdy już zdobędziemy wiedzę podstawową na pewno łatwiej będzie można się do nowej sytuacji przygotować - tak, więc przedszkole to nie będzie już widmo, które spędza sen z naszych powiek, ale konkretny budynek, odpowiednio przystosowany do potrzeb dzieci z wysoko wykwalifikowaną kadrą. Która nie tylko zaopiekuje się naszymi pociechami, ale niejednokrotnie będzie pomocą dla nas w rozwikłaniu trudnych sytuacji wychowawczych.
4. Wziąć udział w zebraniach, spotkaniach adaptacyjnych, dniach otwartych. Wybrać się z dzieckiem do ogrodu przedszkolnego w czasie, gdy bawią się dzieci, dowiedzieć się, która nauczycielka od nowego roku obejmie wychowawstwo w grupie, poznać z nią swoje dziecko, pokazać mu budynek przedszkola z zewnątrz, wejść z dzieckiem do środka pokazać szatnię, dużo rozmawiać.
5. Zadawać pytania dyrektorowi, nauczycielkom, personelowi oraz rodzicom, którzy już znają to miejsce oraz udzielać rzeczowych odpowiedzi na pytania swoich dzieci, by rozwiać wszelkie wątpliwości.
6. Pomyśleć o zorganizowaniu pierwszych dni w taki sposób, aby adaptacja przebiegała bez pośpiechu (z którym zawsze związane są przykre emocje i nie służą dobremu wejściu w nową sytuację), pomyśleć o możliwości przebywania przez jakiś czas w sali swojego dziecka, może o wcześniejszym odbieraniu go, z czasem o stopniowym wydłużeniu pobytu.
7. Nauczyć się słuchania swojego dziecka tzn. dostrzegania i akceptowania jego uczuć (nie zaprzeczania im) -płaczu, złości, spontanicznej radości, lub po prostu złego humoru.
8. Zabronione jest straszenie ( nawet bezwiedne) przez stwarzanie atmosfery groźby, kary, ostrzeżenia przez "niewinne" powiedzenie np. zobaczysz w przedszkolu to cię nauczą, lub jak nie będziesz grzeczny to pójdziesz do przedszkola...
9. Skończyć z nadopiekuńczością, nauczyć się konsekwencji postępowania, aby nasze obietnice nie były gołosłowne (jeśli coś obiecamy to dotrzymujmy słowa).

**Tak przygotowany rodzic może przejść do etapu drugiego, który związany jest z przygotowaniem dziecka do roli przedszkolaka.**1. Rozmawiamy z dzieckiem o wszystkim, czego już dowiedzieliśmy się na temat przedszkola, idziemy na spacer tą drogą, którą będzie chodziło do przedszkola, zapoznajemy go z nowym środowiskiem.
2. Stopniowo przyzwyczajamy dziecko do pozostawania pod opieką osób trzecich (oczywiście, do których mamy zaufanie), szczególnie, gdy dziecko nie miało takich doświadczeń i stopniowo ten czas wydłużać. Może to być najpierw w naszym domu, potem np. u cioci, lub w piaskownicy pod opieką znajomej mamy.
3. Coraz bardziej usamodzielniamy dziecko w zakresie samoobsługi (korzystanie z ubikacji, samodzielność w jedzeniu, rozbieraniu się) **to bardzo ułatwi start.**
4. Nauczmy dziecko porozumiewania się, komunikowania swoich potrzeb w taki sposób, aby nowi opiekunowie mogli je zaspakajać.
5. Wprowadźmy (jeśli do tej pory to nie funkcjonuje) stały harmonogram dnia, głównie pory chodzenia spać i wstawania o takiej porze, o jakiej dziecko będzie budzone przed wyjściem do przedszkola.
6. Zmiana jadłospisu, zbliżonego do przedszkolnego- na pewno rozstanie z butelką, jeśli nie

 nastąpiło to do tej pory - nauka gryzienia.1. Organizujmy spotkania z dziećmi, aby nauczyć nawiązywania kontaktów z rówieśnikami.

 **Jak przetrwać pierwsze trudne dni**1. Rozmawiamy z dzieckiem o jego wątpliwościach.
2. Akceptujemy uczucia dziecka.
3. Unikamy pośpiechu, aby zdążyć przytulić dziecko i spokojnie pożegnać się z nim.
4. Stosujemy małe dawki- stopniowo wydłużamy pobyt.
5. Nie wymykamy się cichaczem, dziecko poczuje się oszukane i straci zaufanie).
6. Dotrzymujemy danego słowa (głównie pory odbierania).
7. Pomagamy w samodzielności przez rozsądne ubrania (luźne spodnie - najlepiej na gumce, bluzy bez guzików, kapcie bez sznurówek).
8. Zaopatrzmy dziecko w opiekuna w postaci ulubionej przytulanki (nie zapomnijmy jej zabrać z przedszkola z powrotem).
9. Zostawmy numer telefonu kontaktowego.
10. Zaufajmy przedszkolu.
11. Uśmiechnijmy się!

***PROPOZYCJE LITERATURY*** |

 **dla rodziców**

* *Witamy w przedszkolu. Wspomaganie procesu adaptacji dziecka do środowiska przedszkolnego.*

 Anna Klim-Klimaszewska

* *Trzylatek w przedszkolu. Gotowość dziecka trzyletniego do podjęcia edukacji przedszkolnej.*

Anna Klim-Klimaszewska

* *Moje dziecko w przedszkolu. Poradnik dla rodziców.*

 Opracowanie zbiorowe.

***dla dzieci***

* *Kubuś idzie do przedszkola*

Vilma Costetti, Monica Rinaldini

* *Zuzia idzie do przedszkola*

Liane Schneider

* *Misiaczkowe przedszkole*

Marta Berowska

* *Basia i przedszkole*

Zofia Stanecka, Marianna Oklejak

* *Karolinka poznaje przedszkole. Malowanka edukacyjna.*

Opracowanie zbiorowe