

# Czas na przedszkole

*czyli jak pomóc dziecku  
zaadaptować się  
w grupie przedszkolnej*



370058

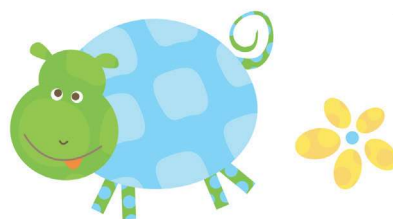
# WPROWADZENIE

## Drodzy Rodzice!

Moment pójścia do przedszkola jest bardzo ważnym wydarzeniem zarówno dla dziecka, jak i dla rodziców. Nikt z nas nie wie, co czuje mały człowiek, który dotychczas był otoczony troską i uwagą najbliższych, a teraz nagle znajduje się w miejscu, gdzie wszystko jest obce, inne: przedmioty, osoby, rytm dnia. Dla przeważającej większości dzieci **jest to pierwsze tego rodzaju doświadczenie**. Niektóre są zaciekawione, a inne nie do końca rozumieją, co się dzieje. Są niespokojne, niepewne, wyczuwają strach i zdenerwowanie rodziców, boją się zostać same. Ich poczucie bezpieczeństwa zostaje zachwiane. Czują się porzucone i odrzucone.

Część dzieci przystosowuje się do nowej sytuacji dość szybko. U innych okres aklimatyzacji trwa długo. Są i takie, które nigdy nie adaptują się do warunków przedszkolnych. Reakcje dzieci w sytuacjach zagrożenia są bardzo różne – może to być płacz, wycofanie, pozorna akceptacja, zaburzenia funkcjonowania, np. jąkanie czy moczenie nocne. Zbyt często uważa się, że takie zachowania są normalne w okresie przedszkolnym. Jednak powstałe wówczas urazy psychiczne mogą mieć wpływ na przyszłość dziecka. Bardzo ważne jest, by te pierwsze doświadczenia dziecka z przedszkolem przebiegały w atmosferze bezpieczeństwa, spokoju i łagodności. To od dorosłych zależy, czy tak będzie. Możemy i **powinniśmy pomóc maluchowi maksymalnie złagodzić stres** związany z pójściem do przedszkola. Szczególnie ważne jest uczenie dziecka samodzielności. Dziecko samodzielne jest niezależne, pewne siebie, ma większe poczucie bezpieczeństwa.

Jak to zrobić? **Pomoże Wam w tym ta książeczka.**



# SAMOOBSŁUGA

## 1. Potrzeby fizjologiczne

Ucz dziecko sygnalizowania potrzeb fizjologicznych.



Zrezygnuj z zakładania dziecku pieluch i korzystania z nocnika. Naucz dziecko korzystać z toalety. Skorzystaj z nakładek do sedesu przeznaczonych dla małych dzieci.

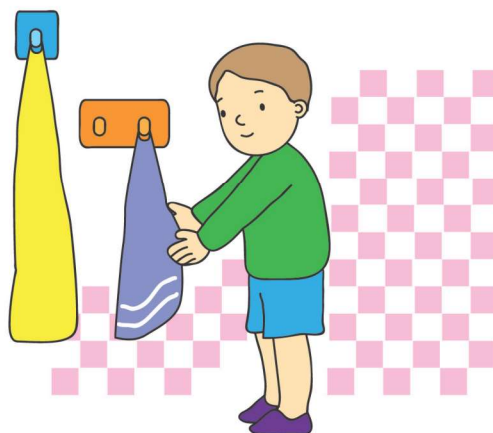


# SAMO OBSŁUGA

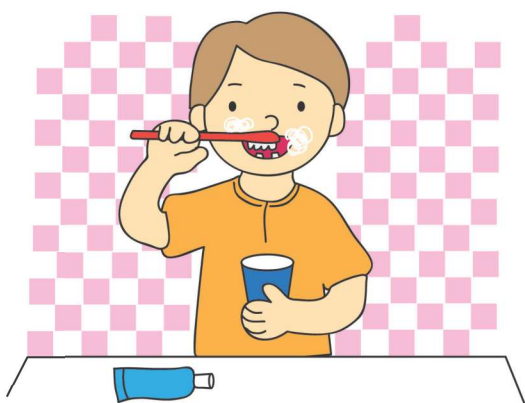


## 2. Mycie

Ucz dziecko samodzielnego mycia rąk: namydlenia, spłukiwania i wycierania.



Ręcznik zawieś w łazience, tak aby dziecko mogło go dosięgnąć.



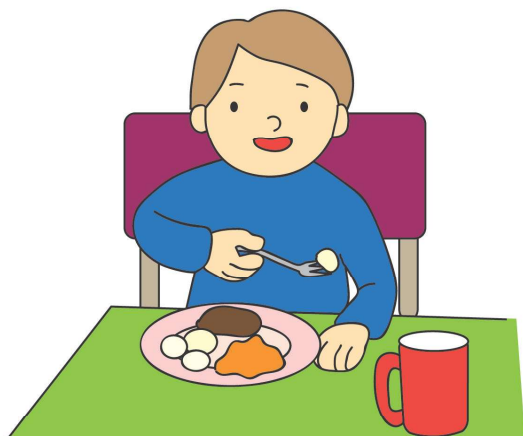
Naucz dziecko mycia zębów. Wyjaśnij, po co to robi.



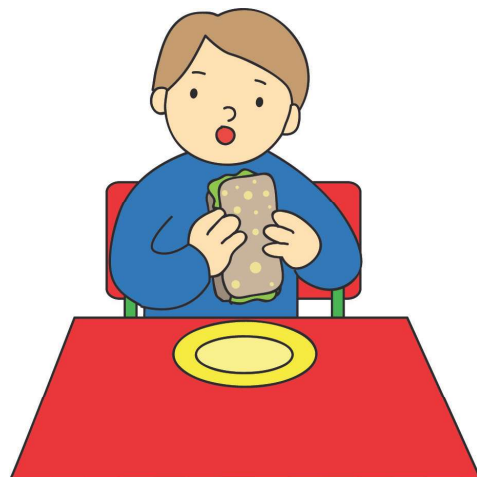
# SAMOOBSŁUGA

## 3. Jedzenie

Zrezygnuj z karmienia dziecka przez butelkę.



Nie miksuj pokarmów.



Przyzwyczajaj dziecko do jedzenia kanapek, nie krój ich na cząstki.

