DRODZY RODZICE DZIECI

3 – LETNICH !!!

******

Przed nami wakacje, czas odpoczynku i relaksu. Wasze pociechy we wrześniu po raz pierwszy przekroczą próg naszego przedszkola. Zarówno dla Państwa, jak i dla dzieci będą to trudne chwile. Mam nadzieję, że te wskazówki pomogą, choć trochę. Dwa miesiące wakacji to doskonały czas do nauczenia dziecka rzeczy, które ułatwią mu przedszkolny start.

**CO POWINIEN UMIEĆ 3-LATEK, ZANIM STANIE SIĘ PRZEDSZKOLAKIEM?**

Zanim maluch wyruszy w świat, zadbajmy o to, by nabył pewne umiejętności, dzięki którym będzie bardziej samodzielny i lepiej poradzi sobie w grupie dzieci bez mamy i taty. Nie zaczynajmy jednak treningu na kilka dni przed przedszkolem, lecz na spokojnie wprowadzajmy nowe rzeczy i wymagajmy coraz więcej od malca co najmniej kilka miesięcy wcześniej.

• Samodzielne korzystanie z toalety. 3-latek powinien umieć zasygnalizować swoje potrzeby fizjologiczne oraz samodzielnie skorzystać z nocnika lub toalety. Nauczmy go także związanych z tym czynności higienicznych, takich jak wycieranie pupy papierem toaletowym czy dokładne mycie rączek mydłem oraz wytarcie ich ręcznikiem.

• Samodzielne ubieranie się. Przedszkolak powinien sam ubierać się i rozbierać, ponieważ ta umiejętność będzie mu niezbędna do korzystania z toalety (podciąganie i ściąganie spodenek), rozbierania się do drzemki i ubierania po niej oraz przygotowania do wyjścia na przedszkolny plac zabaw. Oczywiście nauczycielki w razie potrzeby pomogą dziecku, jednak będą wymagały od niego, aby w większości sytuacji sam radził sobie ze swoimi ubrankami.

• Samodzielne jedzenie. Dziecko idące do przedszkola powinno umieć posługiwać się widelcem i łyżką samodzielnie i w miarę estetycznie zjeść posiłek.

• Nawyki higieniczne. Dziecko powinno umieć samodzielnie umyć ręce przed posiłkiem, po skorzystaniu z toalety i zawsze wtedy, gdy są brudne.

• Sprzątanie. 3-letnie dziecko powinno wiedzieć, że po skończonej zabawie należy odłożyć zabawki na miejsce. W przedszkolu panie będą wymagały od dzieci umiejętności posprzątania po sobie swojego stanowiska pracy czy zabawy. Nauczmy malca, jak dbać o swoje rzeczy, nie pozwalajmy mu niszczyć książek czy zabawek.

• Radzenie sobie z emocjami. Maluch powinien umieć prawidłowo odczytywać podstawowe reakcje emocjonalne zarówno własne, jak i swoich rówieśników. Warto więc otwarcie rozmawiać z nim o uczuciach, tłumaczyć, czym jest smutek, radość czy złość, np. przy okazji czytania książeczek.

• Zabawa z rówieśnikami. Stwarzajmy jak najwięcej okazji do zabawy malucha z innymi dziećmi. Dzięki temu łatwiej odnajdzie się on w przedszkolnej grupie. Uczmy go dzielenia się, pokojowego rozwiązywania konfliktów i wyznaczania swoich granic. Przećwiczmy trudne sytuacje, np. jak zareagować, gdy ktoś mu coś zabiera lub popycha – dziecko powinno wtedy głośno i zdecydowanie powiedzieć: „Nie! Nie rób tak!” Wytłumaczmy, że w razie kłopotów powinien zwrócić się do nauczycielki o pomoc.

• Rozumienie poleceń. Dzieci nie zawsze słuchają się dorosłych, jednak powinny rozumieć wydawane przez nich polecenia. Wytłumaczmy maluchowi, że powinien słuchać się pani w przedszkolu, tak jak w domu mamy i taty, że powinien reagować na polecenia nauczycielki. Jeśli podejrzewamy, że dziecko nie rozumie lub nie słyszy tego, co do niego mówimy, koniecznie udajmy się z nim do logopedy i/lub laryngologa.

• Rozmowa i komunikowanie się. Dziecko powinno umieć informować o swoich potrzebach oraz komunikować się z innymi dziećmi i dorosłymi, a w razie potrzeby – poprosić o pomoc.

• Staranność. Uczmy dziecko, by wykonywało wszystko najstaranniej, jak umie. Niech próbuje tak samo przykładać się do zrobienia pracy plastycznej, mycia rączek czy sprzątania zabawek. To ważna umiejętność, która przyda mu się na każdym etapie życia i z pewnością ułatwi start w przedszkolu. Oczywiście wytłumaczmy dziecku, że może także czegoś nie umieć i zawsze może zwrócić się o pomoc do opiekujących się nim osób dorosłych.

• Zanim dziecko stanie się przedszkolakiem, przyjrzyjmy się mu uważnie. Jeśli nie opanowało jeszcze jakiejś umiejętności, nie zwlekajmy z nauką, wierząc, że w przedszkolu ją opanuje. Zacznijmy jak najszybciej wspierać naszego maluszka, a jeśli cokolwiek nas niepokoi – udajmy się do odpowiedniego specjalisty.

Pierwszy krok dziecka w samodzielność często bywa trudny. Zatem musimy zrobić wszystko aby ułatwić dziecku przedszkolny start i dobrze przygotować do czekających je zadań.

**W JAKI SPOSÓB RODZICE MOGĄ SIĘ PRZYGOTOWAĆ?**

• Należy uporać się z własnymi lękami, aby nie udzielały się one dziecku.

• Pogodzić się z nową sytuacją – potraktować w sposób naturalny, jako kolejny etap związany z wychowaniem, stworzyć poczucie bezpieczeństwa.

• Poznać przedszkole – rozwiać swoje wątpliwości, zainteresować się, jaki obowiązuje rozkład dnia, ile jest grup, ile jest dzieci w grupie, zobaczyć jak wyglądają sale, poznać przykładowy jadłospis, poznać ofertę zajęć dodatkowych.

• Wziąć udział w zajęciach adaptacyjnych i zebraniach.

• Pomyśleć o zorganizowaniu pierwszych dni w taki sposób, aby adaptacja przebiegała bez pośpiechu, (z którym związane są zawsze negatywne emocje i nie służą dobremu wejściu w nową sytuację).

• Nauczyć się słuchania swojego dziecka tzn. dostrzegania i akceptowania jego uczuć (i nie zaprzeczania im) – płaczu, złości, spontanicznej radości, lub po prostu złego humoru.

• Zabronione jest straszenie (nawet bezwiednie) przez stwarzanie atmosfery groźby, kary czy ostrzeżenia przez niewinne powiedzenie np. „zobaczysz w przedszkolu to cię nauczą" lub "jak nie będziesz grzeczny to pójdziesz do przedszkola”.

• Skończyć z nadopiekuńczością, nauczyć się konsekwencji i takiego postępowania, aby nasze obietnice nie były gołosłowne, (jeśli coś obiecujemy to dotrzymujemy słowa).

**JAK PRZYGOTOWAĆ DZIECKO DO PRZEDSZKOLA?**

• Rozmawiajcie z nim o wszystkim, czego już dowiedzieliście się na temat przedszkola.

• Wybierzcie się z dzieckiem na spacer tą drogą, którą będzie chodziło do przedszkola, zapoznacie go z nowym środowiskiem.

• Stopniowo przyzwyczajajcie dziecko do pozostawania pod opieką osób trzecich (oczywiście do których macie zaufanie), szczególnie, gdy dziecko nie miało takich doświadczeń i stopniowo wydłużajcie ten czas.

• Usamodzielniajcie dziecko w zakresie samoobsługi (korzystania z toalety, samodzielności w jedzeniu, rozbieraniu i ubieraniu się) to bardzo ułatwi start.

• Nauczcie dziecko porozumiewania się, komunikowania swoich potrzeb w taki sposób, aby nowi opiekunowie mogli je zaspakajać. Postarajcie się wprowadzić, (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.

• Organizujcie spotkania z innymi dziećmi, aby nauczyć je nawiązywania kontaktów z rówieśnikami.

• Wspólnie z dzieckiem zakupcie rzeczy potrzebne do przedszkola, np. kapcie czy pidżamkę, itp. i cieszcie się, że będzie korzystać z nich w przedszkolu.

**„TRUDNE DOBREGO POCZĄTKI” – CZYLI KILKA RAD JAK PRZETRWAĆ PIERWSZE TRUDNE DNI?**

• Unikamy pośpiechu, aby zdążyć przytulić dziecko i spokojnie pożegnać się z nim.

• Nie przeciągamy pożegnania w szatni; pomóż dziecku rozebrać się, pocałuj je i wyjdź.

• Nie zabieraj dziecka do domu, kiedy płacze przy rozstaniu; jeśli zrobisz to choć raz, będzie wiedziało że łzami może wszystko wymusić.

• Jeśli dziecko przy pożegnaniu płacze, postaraj się żeby przez kilka dni odprowadzał je do przedszkola drugi rodzic, może rozstania np. z tatą będą mniej bolesne.

• Pomagamy dziecku w samodzielności przez ubieranie go w „rozsądne” ubrania (np.: luźne spodnie najlepiej na gumce, bluzy bez guzików, buty na rzepy).

• Zaopatrzmy dziecko w opiekuna w postaci ulubionej Przytulanki (nie zapomnijmy jej zabrać z przedszkola z powrotem).

• Nie pytaj dziecka co i ile zjadło tylko w co i z kim się bawiło.

• Kontroluj się co mówisz; zamiast: już możemy wracać do domu, powiedz: teraz możemy iść do domu. To niby niewielka różnica, a jednak pierwsze zdanie ma negatywny wydźwięk.

• Zaufajmy przedszkolu, zaufaj wychowawcom swojego dziecka – Waszym wspólnym, nadrzędnym celem jest dobro Twojego dziecka.

**PAMIĘTAJ: ŻEGNAJ I WITAJ SWOJE DZIECKO ZAWSZE UŚMIECHEM!**

***DOBRE RADY:***

• Postaraj się w początkowym okresie, odbierać dziecko wcześniej (małe dziecko ma inne poczucie czasu i okres przebywania poza domem wydaje mu się bardzo długi).

• Nie mów dziecku, że przyjdziesz po nie wcześniej, kiedy jest to niemożliwe (w ten sposób stracisz jego zaufanie i zmniejszysz jego poczucie bezpieczeństwa).

• Nigdy nie strasz dziecka przedszkolem, przeciwnie staraj się podkreślać jego dobre strony,

• Przyzwyczajaj swoją pociechę do urozmaiconych potraw, skończ z rozdrabnianiem pokarmów (trzylatek może już swobodnie gryźć pokarm).

• Wdrażaj dziecko do przestrzegania umów i zasad.

• Sprawdź , czy twoje dziecko potrafi samodzielnie wykonać proste czynności – samemu załatwiać potrzeby fizjologiczne, myć ręce, ubierać się. Jeśli ma problemy poćwiczcie razem i chwal je za każdy nawet najmniejszy sukces.

• Odzwyczajaj dziecko od smoczków, pampersów, nocnika.

• Pozwól dziecku uczestniczyć w przygotowaniach do przedszkola (wspólne zakupy), daj możliwość przyzwyczajania się do tych rzeczy w domu, aby w przedszkolu to wszystko nie było takie nowe, a już znajome i zarazem łatwe do rozpoznania.

• Jeśli dziecko miało mało kontaktów z rówieśnikami i innymi dziećmi nadrabiaj to teraz – zaproś do domu znajome dzieci lub wybierzcie się na plac zabaw (postaraj się nie wtrącać się do ich zabawy).

• Nie obiecuj; jeśli pójdziesz do przedszkola to coś dostaniesz; kiedy będziesz odbierać dziecko, możesz dać mu maleńki prezent, ale nie może być to forma przekupywania.

• Nie wymuszaj na dziecku, żeby zaraz po przyjściu do domu opowiedziało, co wydarzyło się w przedszkolu, to powoduje niepotrzebny stres.

• Nie zawstydzaj dziecka przed innymi z powodu płaczu, nie strasz, że go nie odbierzesz.

• Nie okazuj dziecku swoich obaw dotyczących przedszkola, jego pobytu w nim oraz tego, jak dziecko sobie w nim poradzi.

• Nie rozmawiaj z wychowawcą o dziecku w jego obecności.

• Nie oceniaj, nie porównuj z innymi, nie krytykuj swojego dziecka, zawsze staraj się je pochwalić nawet za bardzo drobne „sukcesy.”

• Przekroczenie progu przedszkola wiąże się ze zmianami w życiu dziecka, łzami dzieci i ich rodziców, lękiem i strachem przed nieznanym. Harmonijnie rozwijające się dziecko poradzi sobie z tymi problemami po kilku dniach lub po kilku tygodniach. Dobry plan (strategia) jest połową sukcesu, a poświęcona temu energia i czas na pewno będą procentować w przyszłości.

**WYPRAWKA NA WRZESIEŃ:**

• wszystkie ubranka dziecka muszą być podpisane;

• przytulanka na leżakowanie – najlepiej ulubiona maskotka, która pomoże w trudnych chwilach – można podpisać inicjałami na wszywce (czasami dwoje – troje dzieci ma taką samą rzecz) ( OBECNIE ZAKAZ)

• kapcie – na podeszwie antypoślizgowej, wygodne i łatwe do wkładania (podpisane);

• poduszka w poszewce tzw. jasiek ( podpisana);

• piżama wciągana, a nie zapinana na guziki (podpisana góra i dół);

• ubrania na zmianę (wszystkie podpisane) do worka w szatni, w zależności od pory roku: podkoszulka, bluzka, spodnie, spódniczka, majtki, skarpetki, rajstopy, torebka na zabrudzone, mokre rzeczy;

**UWAGI DOTYCZĄCE UBIERANIA DZIECKA O PRZEDSZKOLA:**

• spodnie, spódniczki najlepiej na gumkę nie za luźną i nie za ciasną;

• nakrycie głowy także w okresie letnim;

• bluzki z odpowiednio luźnymi rękawami. Dzieci myją ręce z podciągniętymi rękawami, aby ich nie zmoczyć. Gdy rękawy są za ciasne i nie dają się podciągnąć, dziecku trudno będzie ich nie zalać;

• buty wyjściowe: bezpieczne (nie klapki, nie śliskie), łatwe do wkładania;

• w dni deszczowe – kalosze, kurtki przeciwdeszczowe z kapturem lub pelerynki;

• kapcie najlepsze na gumowej podeszwie, zapinane na rzepy (z wyjątkiem ortopedycznych). Ułatwiają dziecku samodzielne zdejmowanie i wkładanie, czyli osiąganie samodzielności w zakresie jego możliwości;

• szczególną uwagę należy zwrócić na sprawność suwaków. Dzieci nie potrafią ich zreperować same, więc opóźnia to bądź uniemożliwia wyjście do ogrodu całej grupy. Trzylatek z czasem sam zaczyna zapinać i rozpinać suwak, ale musi być on sprawny;

***POWODZENIA !!!***

***DO ZOBACZENIA WE WRZEŚNIU !!!***