

# PORADNIK ADAPTACYJNY

**DLA RODZICÓW I DZIECI**



**CENTRUM EDUKACYJNE SP. Z O.O.  
PUBLICZNE PRZEDSZKOLE  
Z ODDZIAŁAMI INTEGRACYJNYMI  
„ZIELONE PRZEDSZKOLE” W NOWOGARDZIE**

**ul. Zielona 11  
tel. 91 39 26 691  
email: [ce.zielona11@gmail.com](mailto:ce.zielona11@gmail.com)**

## WRZESIEŃ ...

*Dzieci idą do przedszkola, czasem z radością, często z niepokojem, który dzielą z rodzicami. To bardzo trudny i ważny moment dla obu stron. Dziecko robi pierwsze kroki w stronę samodzielności.*

*Przedszkole to pierwsze przyjaźnie i pierwsze konflikty, to często też pierwsze kontakty z obcymi ludźmi w miejscu, gdzie reguły i zasady są z konieczności inne niż w domu.*



## CO MOGĄ ZROBIĆ RODZICE, ABY UŁATWIĆ DZIECKU PRZEKROCZENIE PROGU PRZEDSZKOLNEGO?

- 1. Budzić dziecko rano z uśmiechem, niezależnie od naszego złego humoru.*
- 2. Być spokojni, konsekwentni i zdecydowani (nasz niepokój może udzielić się dziecku).*
- 3. Pomóc dziecku rozebrać się w szatni i przypilnować żeby weszło do sali.*
- 4. Pożegnać się z dzieckiem w szatni, szybko, bez smutnych min, bez łez i współczucia.*
- 5. Dać dziecku ukochaną maskotkę, która pomoże przetrwać rozłąkę z rodzicami.*
- 6. Ustalić, które z rodziców odprowadza dziecko do przedszkola- np. jeśli dziecko mniej płacze przy Tacie- niech zrobi to Tata.*

## RODZICU PAMIĘTAJ, ŻE ADAPTACJĘ UTRUDNIAJA:

- 1. Twoje wyrzuty sumienia.*
- 2. Niepokój o dziecko.*
- 3. Brak zaufania do placówki.*
- 4. Podejrzliwość w stosunku do personelu.*
- 5. Brak jasnych reguł.*
- 6. Pośpiech, zdenerwowanie, spóźnianie się.*
- 7. Brak czasu dla dziecka.*
- 8. Brak zrozumienia dla jego zachowań, nadopiekuńczość.*

## DOBRE RADY NA PIERWSZY DZIEŃ:

- 1. Opowiedz dziecku, jak będzie wyglądał jego dzień i postaraj się, by tak było.*
- 2. Wstańcie na tyle wcześnie, by dać dziecku szansę na spokojne zjedzenie śniadania i inne rutynowe czynności.*
- 3. Możliwie konkretnie powiedz dziecku, kiedy je odbierzesz (np. po obiedzie, a nie „za chwilę”) i koniecznie dotrzymaj obietnicy. W pierwszym okresie dobrze jest odebrać dziecko wcześniej, ponieważ czas przebywania poza domem wydaje mu się bardzo długi.*
- 4. Nie przeciągaj pożegnania - nic tak nie utrwała płaczu dziecka, jak świadomość, że za jego pomocą może ono osiągnąć to, na czym mu w danej chwili zależy.*
- 5. Nie zabieraj dziecka do domu kiedy płacze; jeśli zrobisz to raz, będzie wiedziało, że łzami wszystko wymusi.*
- 6. Nie wchodź do sali na dłużej razem z dzieckiem, pomyśli, że masz być razem z nim; przekaz dziecko nauczycielce i wyjdź z sali, bądź świadomy, że często drugie pożegnanie jest trudniejsze i bardziej dramatyczne od pierwszego.*

## ZADANIA DLA RODZICÓW NA WAKACJE

- 1. Jeżeli dziecko nie miało do tej pory kontaktu z rówieśnikami, trzeba to koniecznie nadrobić!*
- 2. Ustalmy w domu stały rytm dnia.*
- 3. Wprowadźmy do jadłospisu domowego urozmaicone potrawy (jeżeli w domu dziecko czegoś nie je, to w przedszkolu też nie będzie tego jadło).*
- 4. Nauczmy dziecko samodzielnie jeść.*
- 5. Ćwiczmy z dzieckiem samoobsługę.*
- 6. Nauczmy dziecko samodzielnie korzystać z toalety. Zależy nam na tym, aby dzieci nie korzystały z pampersów. Rozumiemy, że to nie jest łatwe, ale postarajmy się, aby do 1 października dzieci 3-letnie, a do 1 listopada dzieci 2,5-letnie stały się samodzielne.*
- 7. Pozwólmy dziecku chodzić i biegać. Nie nośmy go na rękach.*
- 8. Zacznijmy od zaraz, ale nie mówmy dzieciom, że to z powodu pójścia do przedszkola!*

## WYPOSAŻENIE KAŻDEGO PRZEDSZKOLAKA:

- *kapcie*
- *dzieci 2,5- 3-letnie- poduszka, kocyk, śliniak*
- *majtki, rajstopy, spodnie, koszulka, skarpetki na zmianę w worku w szatni*
- *dziewczynki- szczotka lub grzebień do czesania włosów, gumki, spinki*
- *ręcznik, szczoteczka z nakładką, kubek do zębów*
- *kalosze i płaszczek przeciwdeszczowy*

PROSIMY, ABY WSZYSTKO BYŁO PODPISANE!

## ORIENTACYJNY PLAN DNIA

6.30-8.00

- schodzenie się dzieci
- zabawy dowolne
- zajęcia indywidualne lub w małych zespołach

8.00-8.30

- gry i zabawy stolikowe
- zajęcia indywidualne lub w małych zespołach
- ćwiczenia poranne
- przygotowanie do śniadania

8.30-9.00

- śniadanie

9.00-11.30

- zorganizowane zajęcia dydaktyczne i zabawy dowolne w sali lub w ogrodzie przedszkolnym

11.30-12.00

- sprzątanie po zabawie
- przygotowywanie do obiadu, czynności higieniczne

12.00-12.40

- obiad

12.40-14.30

- odpoczynek po obiedzie przy muzyce relaksacyjnej
- odpoczynek przy słuchanej lub czytanej bajce
- zajęcia dodatkowe
- zorganizowane zabawy ruchowe
- zabawy dowolne w sali lub na powietrzu

14.30-15.00

- podwieczorek

15.00- 16.30

- zabawy konstrukcyjno – manipulacyjne
- zabawy w ogrodzie przedszkolnym
- rozchodzenie się dzieci

