**Jak  można ułatwić dziecku start w przedszkolu – rady dla rodziców**

postarajmy się w początkowym okresie, odbierać dziecko wcześniej przez 2-3 dni (małe dziecko ma inne poczucie czasu i okres przebywania poza domem wydaje mu się bardzo długi),

nie mówimy dziecku, że przyjdziemy  po nie wcześniej, kiedy jest to niemożliwe ( w ten sposób tracimy jego zaufanie i zmniejszysz to jego poczucie bezpieczeństwa),

nigdy nie straszymy dziecka przedszkolem,  przeciwnie starajmy się podkreślać jego dobre strony,

przyzwyczajamy swoją pociechę  do urozmaiconych potraw, skończmy z rozdrabnianiem pokarmów (trzylatek może już  swobodnie gryźć pokarm),

wdrażajmy dziecko do przestrzegania umów i zasad,

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

odzwyczajajmy  dziecko od smoczków, pampersów, nocnika,

pozwólmy dziecku uczestniczyć w przygotowaniach do przedszkola (wspólne zakupy), dajmy  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 nadrabiajmy to teraz – zaprośmy do domu znajome dzieci lub wybierzmy się na plac zabaw (postarajmy się nie wtrącać się do ich zabawy).

RADY NA PIERWSZE DNI W PRZEDSZKOLU

stosujmy w przedszkolu krótkie pożegnania,

nie okazujmy dziecku własnych rozterek zostawiając je w przedszkolu, (przekazujesz im wtedy swoje lęki),

przygotujmy dla dziecka wygodny strój do samodzielnego ubierania, który można pobrudzić,

nie wyręczajmy dziecka nawet gdyby wykonywało określone czynności niezdarnie,

nie zmuszajmy dziecka  do  tego, by zawsze od razu opowiadało o tym, co wydarzyło się w przedszkolu. To powoduje niepotrzebny stres, poczekajmy, aż samo zacznie mówić,

nie pytajmy dziecko, co i ile zjadło, ale w co i z kim się bawiło,

jeśli dziecko przy pożegnaniu z mamą płacze, postarajmy się, żeby przez kilka dni odprowadzał je do przedszkola tata (rozstanie z nim jest często mniej bolesne),

pozostawmy w szafce w szatni dodatkowe ubrania, uprzedźmy dziecko, że gdy pobrudzi lub zmoczy ubranie, może przebrać się  w czyste. Jeśli dziecko zabrudzi ubranie nie miejmy do niego pretensji i starajmy się  nie krytykować dziecka,

pozwólmy zabrać do przedszkola ulubiona zabawkę – przytulankę, to  często daje dziecku poczucie bezpieczeństwa, przypomina dom,

w rozmowach o przedszkolu starajmy się podkreślać jego  dobre  strony, ale nie odbierajmy dziecku prawa do własnej oceny życia przedszkolnego.  Dobrze jest pozwolić dziecku się wyżalić, wysłuchać jego relacji, podtrzymać je na duchu. Warto też rozpoznać trudne sytuacje i podkreślać, że podczas nieobecności mamy dziecko powinno szukać pomocy u swojej pani wychowawczyni

postarajmy się nawiązać dobry kontakt i stałą  współpracę z nauczycielkami danej grupy. Warto dowiadywać się o rożne sprawy dotyczące pobytu dziecka w przedszkolu.

Akceptacja przez dziecko nowej rzeczywistości przedszkolnej zależy w pewnej mierze od akceptacji i pozytywnego nastawienia rodziców. Jeśli rodzice akceptują wychowawców, ich metody pracy i samo przedszkole, to zwiększa się akceptacja nowej sytuacji przez dziecko. Adaptacja ma olbrzymie znaczenie, ponieważ jest to mechanizm, z którego korzystamy przez całe  życie. Każde dziecko ma indywidualną drogę rozwojową, każde musi przejść przez okres adaptacji w nowym środowisku. To od nas, dorosłych w dużej mierze zależy, jak długo on będzie trwał. Wszyscy chcemy, aby wychowywane przez nas dzieci były radosne i wesołe, mądre i dobre, kochane i kochające. Pragniemy, aby „wystartowały” w życie z możliwie pełnym powodzeniem, dlatego też tak bardzo ważna jest  współpraca rodziców z nauczycielem w życzliwej i pełnej wzajemnego zaufania atmosferze. Mamy więc nadzieję, że  z Państwa pomocą uda nam się taką atmosferę stworzyć dla dobra przyszłych przedszkolaków.

Grupa dzieci 3 – letnich (leżakujących)

Należy przygotować dzieciom worek lub plecak, w którym znajdą się dodatkowe ubranka na zmianę w przypadku zabrudzenia (najlepiej wszystkie elementy garderoby: majtki, koszulka, bluzka, rajstopy, spodenki – jeśli dziecko tego potrzebuje nawet kilka par). Oprócz tego potrzebne będą wygodne w noszeniu i zakładaniu kapcie, pidżama. Warto też podpisać wszystkie rzeczy dziecka imieniem  i nazwiskiem, w celu łatwej identyfikacji.

Grupa dzieci 3,4 – letnich

Należy przygotować dzieciom worek lub plecak, w którym znajdą się dodatkowe ubranka na zmianę w przypadku zabrudzenia (najlepiej wszystkie elementy garderoby: majtki, koszulka, bluzka, rajstopy, spodenki – jeśli dziecko tego potrzebuje nawet kilka par). Oprócz tego potrzebne będą wygodne w noszeniu i zakładaniu kapcie. Warto też podpisać wszystkie rzeczy dziecka imieniem i nazwiskiem, numerem grupy w celu łatwej identyfikacji.

Dzieci – 5 – letnie

Należy przygotować dziecku w plecaku lub worku podpisane imieniem i nazwiskiem oraz numerem grupy ubrania na zmianę w razie zabrudzenia, zgodnie z potrzebami dziecka.

Ciekawe artykuły:

**Jak spędzać czas ze swoim dzieckiem? – zabawa jako aktywność ogólnorozwojowa i integracyjna dla rodziców i ich dzieci.**

Temat, który postanowiłam poruszyć dotyka kilku istotnych rzeczy związanych z wychowaniem dziecka w dzisiejszych czasach. Po pierwsze „czas” . Czas, którego nam wciąż brakuje, ponieważ spędzamy go coraz więcej w pracy, w drodze do pracy i z pracy, na zakupach, przy komputerze. Po powrocie do domu jesteśmy zmęczeni, już planujemy kolejny dzień, staramy się wypełnić wszystkie domowe i zawodowe obowiązki. Po drugie – „więzi rodzinne”. Relacje członków rodziny nawiązują się w sposób naturalny poprzez uczucie jakim darzą się rodzice a potem przelewają to uczucie na rodzące się dzieci. Jednak w relacjach rodzinnych liczy się nie tylko miłość sama w sobie ale również różne formy okazywania jej. Wyjątkowego znaczenia nabiera to stwierdzenie w przypadku relacji rodzic –dziecko ponieważ rodzice są dla dzieci nauczycielami, wzorami, opiekunami. Spędzany razem czas pozwala poznać się wzajemnie, daje możliwość okazania sobie uwagi, uczuć, budzi zaufanie oraz wzmacnia poczucie wzajemnej więzi.

Czym jest zabawa? Jest to aktywność pozwalająca uczyć się przez naśladowanie, doświadczanie i poznanie. Zabawa jest czymś naturalnym, wynikającym z wewnętrznej, niezależnej od świadomości potrzeby poznania. Zabawy możemy podzielić na takie kategorie jak : manipulacyjne – charakterystyczne dla niemowląt i małych dzieci, zabawy konstrukcyjne – w budowanie, zabawy badawcze będące rodzajem doświadczeń, zabawy ruchowe, skupiające się głównie na różnych formach ruchu; zabawy dydaktyczne, których celem jest zdobycie wiedzy; zabawy tematyczne skupiające się na wcielaniu w role. Wszystkie te kategorie stają się źródłem poznania wykorzystując dziecięcą dociekliwość, potrzebę odkrywania, potrzebę zdobywani a nowych umiejętności i dojrzewania. Aby nasze dzieci rozwijały się jak najlepiej a nasze relacje rodzinne były trwałe warto poświęcić czas na wspólną zabawę. Przede wszystkim starajmy się regularnie wygospodarować czas dla siebie. Niech będzie on pozbawiony zerkania w Internet, sprawdzania komórki, oglądania telewizora. Możemy zapytać dziecko na co ma ochotę ale warto zawsze samemu proponować nowe pomysły na zabawę tak, aby uatrakcyjnić nasze spotkania rodzinne. Zawsze jeśli pozwala na to pogoda korzystajmy ze świeżego powietrza. Najlepiej kiedy uda się wyjechać poza miasto. Plac zabaw może być też fajną odskocznią wciągu dnia dla dziecka ale nie buduje relacji rodzinnych jeśli my siedzimy na ławce. Otwarta przestrzeń z dala od sąsiadów i zgiełku miasta daje nam swobodę. W takich sytuacjach warto mieć ze sobą piłkę, balony, sporych rozmiarów chustę lub cienki kocyk.

Zabawa „U kogo więcej?” – polega na przebijaniu na stronę przeciwnika (linia zaznaczona paskiem lub usypana piaskiem) jak największej ilości balonów, małych piłeczek. Po odgwizdaniu końca czasu wspólnie przeliczamy na czyim polu jest więcej baloników. Można też nazywać kolory, szukać w najbliższym otoczeniu rzeczy w tym samym kolorze.

Zabawy z chustą – to zabawy polegające na „przeganianiu” balonika po całej powierzchni chusty trzymanej przez wszystkich członków rodziny, ten po czyjej stronie balonik spadnie musi wykonać zadanie wybrane przez innych, np. przysiady, podskoki itp. Można też przebiegać pod chustą zamieniając się miejscami z innym członkiem rodziny trzymającym rogi chusty.

Na piknikach często mamy ze sobą jednorazowe naczynia, które możemy też wykorzystać do zabawy.

Zabawa „Kelnerzy” – możemy wyznaczyć tor, po którym należy przejść trzymając talerzyk, na którym ułożono np. piłeczkę pingpongową lub inny lekki przedmiot.

To tylko kilka propozycji do dowolnej interpretacji. Niech stanowią inspirację do nowych innych form zbaw. Warto pamiętać, że nie tylko latem można bawić się na zewnątrz z dziećmi.

Dobrym pomysłem są także wycieczki. Zabierajmy dzieci w ciekawe miejsca takie jak parki historyczne, parki krajobrazowe, wystawy, koncerty, basen, korty, stadniny koni. Nigdy nie wiadomo czy nasze dziecko nie zainteresuje się na poważnie jakąś aktywnością. Pamiętajmy jednak, aby dostosować te wizyty do wieku dziecka tak, aby faktycznie było w stanie czerpać przyjemność z wycieczki.

Jeśli pogoda nie sprzyja wspólny czas warto zarezerwować na książki, zajęcia manualne, gry logiczne, rozwijające spostrzegawczość wzrokową, pamięć, umiejętność przeliczania, porównywania. Pierwsze gry mogą stanowić zestawy obrazków, w których znajdują się pary obrazków takich samych lub (dla starszych dzieci) pary gdzie obrazki coś łączy tak jak w grze w Piotrusia. Proste gry planszowe są też dobrą sposobnością do liczenia wylosowanych oczek na kostce, pól do przejścia. Gry planszowe pomagają też uczyć zasad i ich przestrzegania oraz przyjmowania właściwej postawy w przypadku zarówno wygranej jak i przegranej. Jeśli chodzi o układanki także w formie puzzli są doskonałą okazją do wyćwiczenia spostrzegawczości, skupienia uwagi, pamięci wzrokowej. Gotowy obrazek możemy potem z dzieckiem omówić.

Czytanie książek jest coraz częściej codziennym rytuałem. Książka jest źródłem pojęć, słów, uczy ról społecznych, właściwych postaw. Książka pozwala rozwinąć się wyobraźni. Warto zastanowić się jakie książki wybieramy. Po przeczytaniu możemy z dzieckiem porozmawiać o zachowaniu bohaterów, wskazać te dobre i te złe. Książka to też ilustracje, które kształtują wrażliwość estetyczną dziecka. Nie zawsze książkę musimy kupować. Można nauczyć dziecko korzystania z czytelni i biblioteki. Zanim wybierzemy dziecku książkę powinniśmy sami ją przeczytać i zastanowić się czy jest ona właściwie dostosowana do wieku dziecka tzn. czy jest napisana językiem, który dziecko zrozumie, czy dotyczy tematów, które są dziecku bliskie i jakie jest przesłanie historii opowiedzianej w książce – czy zgadza się ona z naszym światopoglądem.

Czas poświecony dzieciom może także zagospodarować zajęciami manualnymi. Co rozumiem przez „zajęcia manualne”? W określeniu tym mieści się wiele rzeczy. Z dziećmi młodszymi możemy zacząć od prostych zabaw plastycznych: malowanie palcami, stemplowanie, formowanie w cieście, plastelinie. Kiedy rozmawiam z rodzicami często mówią, że nie mają zdolności plastycznych i nie wiedzą jak się zabrać do takich rzeczy. Zawsze wtedy uświadamiam im, że nie chodzi o zdolności plastyczne ale o wyobraźnię. A nawet jeśli to zawodzi to Internet jest studnią bez dna, gdzie można znaleźć pomysły. Wystarczy tylko poświęcić chwilę na szukanie. Nie silmy się na jakieś trudne i wymagające dużo praktyki zadania. Szukajmy prostych materiałów dostępnych w domu. Może to być wata, ryż, makaron, niepotrzebne guziki, koraliki, zebrane podczas spaceru gałązki, liście, owoce, rolki po paprze toaletowym czy ręcznikach kuchennych, niepotrzebne słoiczki, skarpety bez pary, rajstopy, papierowe serwetki, jednorazowe naczynia. Materiału jest mnóstwo. Spróbujmy sami zastanowić się co z tym można zrobić. W grę wchodzą wyszywanki, wyplatanie, lepienie, nawlekanie, układanki, mozaiki, wyklejanki.

Wspólnie spędzany czas to też wspólne wykonywanie obowiązków domowych. Nie izolujmy dzieci od nich. Co prawda zwykłe zmywanie może zamienić nam kuchnię w zalew ale może też stać się okazją do zabawy w przelewanie, wyjaśnienie pojęć matematycznych, opowiedzenie jakiejś baśni o morskich przygodach, może nauczyć dziecko co to oszczędzanie wody. Dając dobry przykład nie tylko uczymy dzieci prawidłowych wzorców społecznych ale także zyskujemy w oczach dziecka jako osoby, które znają odpowiedzi na tak wiele pytań nurtujących małego człowieka.

Bawmy się z dziećmi ich zabawkami! Cóż, brzmi to trochę niepoważnie ale jako rodzice powinniśmy wiedzieć o zainteresowaniach swojego dziecka i uczestniczyć w pełni w jego życiu póki jeszcze nam na to pozwala w tak szerokim zakresie. Mając dziecko musimy trochę z powrotem sami stać się dziećmi aby łatwiej nam było je zrozumieć. Jeśli dziecko zaprasza nas do zabawy nigdy nie odrzucajmy tego zaproszenia! Zabawy mogą być różne. Możemy wcielać się w role, odgrywać scenki z bajek sami lub z wykorzystaniem pluszaków czy lalek. Możemy budować z klocków, rysować, ścigać się autami, budować tory dla aut, przebierać lalki, bawić się w dom nie koniecznie odgrywając rolę taty czy mamy ale poddając się planom naszego dziecka.

Dzieci mają naturalną potrzebę zabawy przy muzyce. Nawet jeśli uważamy, że nasze umiejętności taneczne są mocno ułomne dzieci nie dostrzegą tego. Włączajmy muzykę i tańczmy swobodnie, możemy sami wymyślać kroki, zabawić się w naśladowanie w parach lub na zasadzie instruktor-uczestnicy. Możemy wykorzystywać muzykę do zabaw orientacyjno- porządkowych takich jak np. „Baba Jaga patrzy”. Takie zabawy przy muzyce pozwalają zaspokoić naturalną potrzebę ruchu.

Jak widać możliwości jest bardzo dużo. Jedyne co potrzeba to trochę fantazji i czas. Zachęcam Państwa do korzystania z tego czasu aktywnie. Unikajmy współczesnego trendu do niedzielnych spacerów po galeriach handlowych a wybierzmy się z naszym dzieckiem w podróż do krainy zabaw.