



Jak bez stresu przygotować dziecko do przedszkola?

Witaj w poradniku dla rodziców przygotowujących swoje maluchy do pierwszych dni w przedszkolu. Poznaj sprawdzone metody, które pomogą Twojemu dziecku przejść przez ten ważny etap z uśmiechem i poczuciem bezpieczeństwa.

Sygnaty gotowości przedszkolnej



Samodzielność

Dziecko samo je, sygnalizuje potrzeby fizjologiczne. Potrafi ubierać proste części garderoby.



Komunikacja

Mówi prostymi zdaniami. Rozumie polecenia. Potrafi wyrazić swoje potrzeby słowami.



Umiejętności społeczne

Interesuje się rówieśnikami. Potrafi bawić się obok innych dzieci. Rozstaje się z rodzicami na krótki czas.





Oswajanie z tematem przedszkola



Czytaj książeczki o przedszkolu

Wybieraj historie z pozytywnymi bohaterami.

Rozmawiajcie o ilustracjach. Odpowiadaj na pytania.



Spaceruj obok przedszkola

Pokaż plac zabaw. Obserwujcie dzieci podczas zabawy.

Mówcie o tym, co tam się dzieje.



Baw się w przedszkole

Zaaranżuj kącik przedszkolny w domu. Zapraszaj

pluszaki do zabawy. Odgrywajcie role.



Rozmawiaj pozytywnie

Podkreślaj zalety przedszkola. Opisz ciekawe zajęcia.

Wspominaj własne miłe doświadczenia.

Znaczenie codziennych rytuałów

Stały rytm dnia

Wprowadź regularność posiłków.
Utrzymuj stałe pory snu. Zaplanuj
czas na zabawę i odpoczynek.

Rytuały poranne

Budź dziecko z czułością. Wspólnie
przygotowujcie śniadanie. Planujcie
dzień podczas ubierania się.



Rytuały bliskości

Stwórz specjalne powitania i
pożegnania. Wymyślcie tajny uścisk
dłoni. Ustal sygnał "kocham cię".

Rytuały zasypiania

Czytaj bajkę na dobranoc. Przytulaj i
całuj przed snem. Śpiewaj kołysankę.

Jak rozmawiać o nowym etapie

Bądź szczery

Nie obiecuj rzeczy niemożliwych.

Przyznaj, że rozstania są trudne.

Zapewnij, że zawsze wrócisz.

Mów prostym językiem. Unikaj zbyt wielu szczegółów. Odpowiadaj na konkretne pytania.

Zaakceptuj emocje

Pozwól dziecku wyrażać lęk i smutek.

Nie bagatelizuj obaw. Pokazuj

zrozumienie.

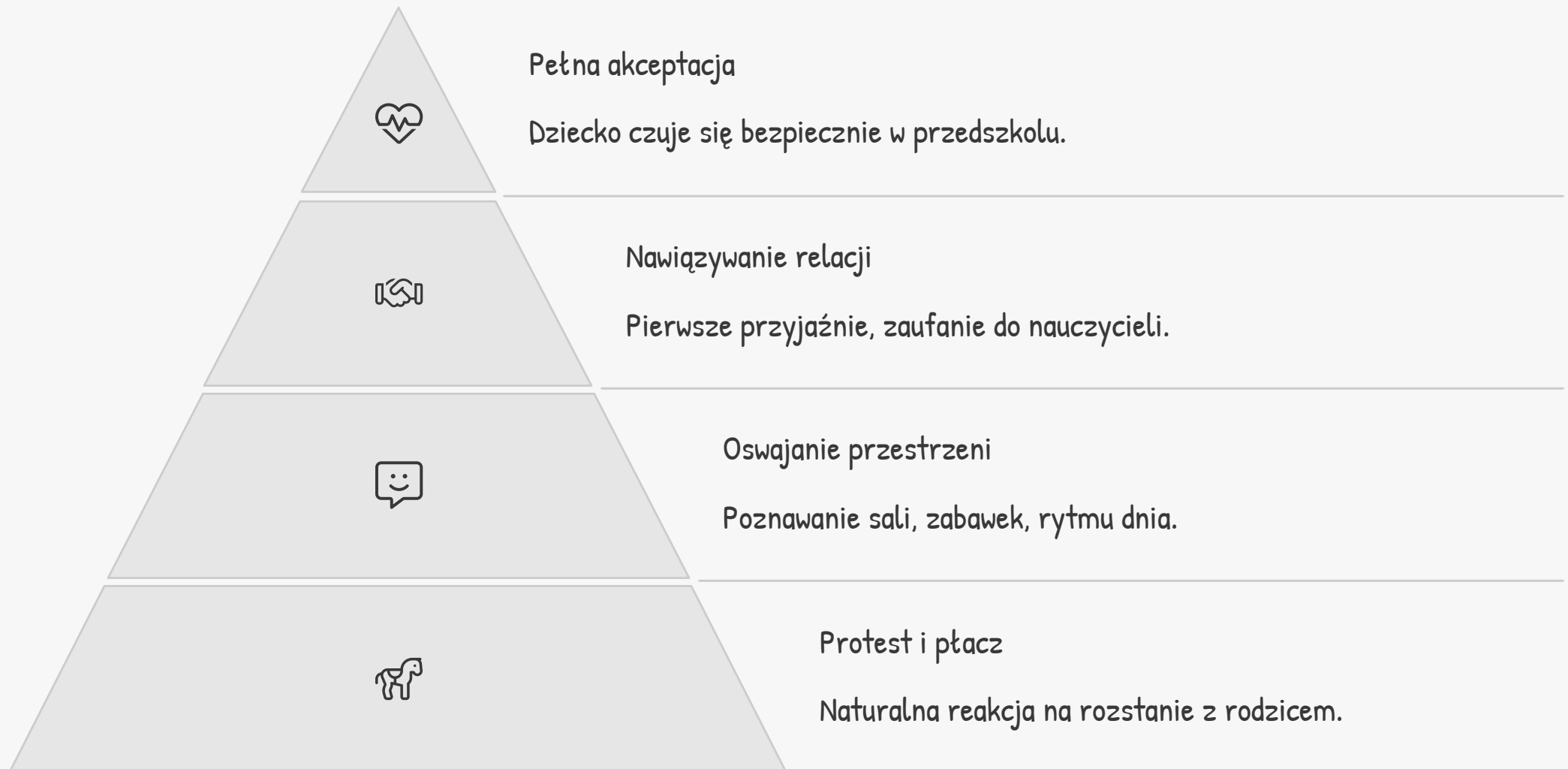
Nazywaj uczucia. Potwierdzaj ich normalność. Dziel się własnymi doświadczeniami.

Buduj pozytywny obraz

Podkreślaj nowe przyjaźnie. Opowiadaj o ciekawych zabawach. Wspominaj miłe panie.

Rozmawiaj o nowych umiejętnościach. Doceniaj odwagę dziecka. Świętuj małe sukcesy.

Fazy adaptacji w przedszkolu



Pamiętaj, że adaptacja to proces indywidualny. Niektóre dzieci przechodzą przez te fazy szybciej, inne wolniej. Wszystkie emocje są naturalne i ważne.



Wspierające gesty na trudne dni

Przedmiot przejściowy

Daj dziecku mały przedmiot przypominający o domu. Może to być zdjęcie rodziny, chusteczka z Twoimi perfumami lub mały pluszak.

Symboliczny breloczek

Przyczep do plecaka lub ubrania dziecka mały breloczek symbolizujący Waszą więź. Może to być połówka serca, której drugą częśćnosisz przy sobie.

Rytuał pożegnania

Ustalcie specjalny gest na pożegnanie. Może to być pięć całusów, przybicie piątki lub wspólny wierszyk.

Kalendarz powrotów

Stwórz obrazkowy kalendarz, pokazujący kiedy przyjdiesz po dziecko. Małe dzieci rozumieją "po obiedzie" lub "po drzemce".

Przedszkole Wioska Przyjaciół - zawsze blisko



Wspólne poznawanie przedszkola

Rodzic pozostaje z dzieckiem.



Pierwsze krótkie rozstania

Rodzic czeka w pobliżu.



Stopniowe wydłużanie czasu pobytu

Coraz dłuższe rozstania z rodzicem.



Pełna adaptacja

Samodzielny pobyt dziecka w przedszkolu.

W przedszkolu Wioska Przyjaciół wierzymy w spokojną adaptację. Proces przebiega etapowo, zgodnie z potrzebami dziecka. Zapewniamy ciepłą, wspierającą atmosferę dla całej rodziny.