



## **Drodzy Rodzice!**

Z radością pragniemy powitać Was w naszych skromnych progach. Zdajemy sobie sprawę, że pierwsze dni w przedszkolu będą dla Waszych Dzieci, jak również dla Was okresem trudnym. Dziecko zmieni swe najbliższe otoczenie, wkroczy w nieznaną świat pełen obcych dzieci i dorosłych, gdzie obowiązują nowe zasady. Dla Was natomiast ulegnie zmianie organizacja życia codziennego. My ze swojej strony postaramy się zapewnić Waszym Dzieciom, jak najlepsze warunki wychowawcze – otaczając je serdecznością, fachową opieką oraz dając im poczucie bezpieczeństwa. Czas poznawania, przyzwyczajania się do przedszkola, dopasowywania do panujących w nim zasad i reguł, rytmu dnia; czas odnajdywania siebie samego w społeczności przedszkolnej nazywamy procesem adaptacji. Może on trwać od ok. 2 tygodni do nawet 2 miesięcy, a czasem dłużej. Zależy to indywidualnie od każdego dziecka – jego siły charakteru, osobowości, obecnego poziomu rozwoju emocjonalno – społecznego, warunków środowiskowych i wielu innych czynników. W okresie przystosowania się do warunków przedszkolnych niemal u wszystkich dzieci można zaobserwować zmiany w zachowaniu.

### **W czasie adaptacji do życia przedszkolnego bardzo ważne jest wsparcie rodziców.**

#### **Aby ułatwić dziecku start w przedszkolu:**

- poświęcajmy mu dużo czasu, bawmy się z nim,
- często chwalmy go, podkreślając jego dzielność,
- zapewnijmy mu w domu spokojną atmosferę,
- tak organizujmy ranki, aby wyprawa do przedszkola nie odbywała się w pośpiechu, który wywołuje niepokój,
- nie składajmy dziecku obietnic, których nie możemy wypełnić ( np. nie obiecujemy, że przyjdziemy po nie wcześniej, jeżeli jest to niemożliwe),
- stosujmy w przedszkolu krótkie pożegnania – kiedy je wydłużamy dziecko dłużej cierpi,
- nigdy nie straszmy dziecka przedszkolem, czy nauczycielem,
- pozwólmy dziecku zabrać cząstkę domu do przedszkola (np. przytulankę),

– nie okazujemy dziecku własnych rozterek zostawiając je w przedszkolu, ponieważ przekazujemy mu wtedy swoje lęki,

- zachęcamy dzieci do próbowania różnych pokarmów w przedszkolu. Dzieci często zapominają, że czegoś nie lubią i w towarzystwie rówieśników zjadają wszystko,

– okazujemy mu ciepło, uśmiech, zrozumienie.

### WYPRAWKA 3-latka:

#### **KAŻDA RZECZ DZIECKA MUSI BYĆ PODPISANA (także kapcie, buty itp.)**

- wygodne kapcie: wkładane lub na rzep
- rzeczy na zmianę (kilka kompletów: bielizna, luźne spodnie i koszulki)
- chusteczki suche i nawilżane
- woreczki jednorazowe na zabrudzone lub zamoczone rzeczy
- dla dziewczynek grzebień lub szczotka do włosów

### UBIERANIE DZIECKA DO PRZEDSZKOŁA

Właściwe ubieranie dziecka do przedszkola jest szczególnie ważne w kształtowaniu jego samodzielności. Wygodne ubranie, które dziecko może łatwo rozpiąć, ściągnąć, zdjąć czy podciągnąć wpływa korzystnie na szybkość jego samodzielnych działań i poczucie osiągnięcia sukcesu.

*Jakie ubrania, jakie obuwie?*

- Spodnie, spódniczki na gumkę, ani za luźne ani za ciasne
- Nakrycie głowy, także w okresie letnim
- Buty wyjściowe: bezpieczne, łatwe do zakładania, zapinane na rzepy lub zasuwane
- Kapcie na gumowej podeszwie, zakryte, nie sznurowane, łatwe do założenia
- Biżuteria – zostaje w domu

Zapasowa bielizna i ubranie: są to rzeczy, które leżą w przedszkolu i są wykorzystywane, gdy zachodzi tego potrzeba np. majteczki, bluzka, rajstopki.

*W ciągu dnia dzieci 3 letnie odpoczywają na leżakach. Każde dziecko otrzymuje swój*

*śpiworek i poduszkę. Aby zminimalizować stres związany z przebieraniem,*

*dzieci ściągają tylko wierzchnią odzież (nie ubierają piżamek).*

