

# O adaptacji słów kilka



**BIM** & **BAM**  
**BOM** &  
PRZEDSZKOLA





# Ależ zapowiada się wspaniała przygoda!



Wiedzieliście Mamo i Tato,  
że zapisując mnie do przedszkola podjęliście  
bardzo mądrą decyzję?

W domu z Wami jest cudownie, ale wiem,  
że w przedszkolu też będzie świetnie! Przed nami  
adaptacja - dla mnie trudne słowo - to chyba  
chodzi o to, że będę potrzebował czasu, żeby  
zapoznać się z nowym miejscem.

Jak długo to będzie trwało? Nikt tego nie wie.  
Za to wiem, że mogę liczyć na Wasze wsparcie  
i zrozumienie moich zmiennych emocji,  
bo jesteście najlepszymi rodzicami.

Aha!

Przygotujcie też duuuużę wiaderko cierpliwości ;) )

Już nie mogę się doczekać zabaw w moim nowym przedszkolu. Czy wiecie, że bawiąc się z kolegami poznaję zasady współdziałania w grupie? Uczę się tego, że nie wszystko jest moje i nie zawsze będę pierwszy i najlepszy. To dla mnie bardzo cenne doświadczenia. Nie martwcie się, gdy pokłócę się z kolegami o zabawki i obrażę się na cały świat - tylko w przedszkolu mam do tego okazję, ale też szybko nauczę się, że ręce nie służą do uderzania, ale do zabawy i pomagania.

Testując prawa fizyki na pewno nieraz upadnę i pobrudzę ubranie lub nabiję sobie guza - w ten sposób uczę się świata. Dowiem się także wielu ciekawych rzeczy, o których będzie mówić moja nowa nauczycielka w grupie. Będę mógł rozwijać się w każdym obszarze - codziennie będę miał mnóstwo okazji do ćwiczenia samodzielnego ubierania, jedzenia, wymyślania nowych zabaw i odkrywania wspaniałego świata, a to wszystko w fińskim nurcie!

Z dnia na dzień będę Was zaskakiwać nowymi umiejętnościami.



# Kawa na ławę...

Mamo i tato, wybraliście dla mnie najlepsze przedszkole, bardzo się cieszę, że mogę tu być :)  
W przedszkolu jednak, jak w każdej społeczności "małych ludzików":



mogę się pokłócić, obrazić na cały świat i biec do was z płaczem - jestem na dobrej drodze, żeby nauczyć się jak reagować w takich momentach,



może mnie ktoś uderzyć, ugryźć, popchnąć, być może ja wtedy oddam - jestem na dobrej drodze poznawania swojego ciała, jego możliwości i granic, których nie mogę przekraczać,




może być bardzo głośno, gdy cała wesółą gromadka z radością i okrzykami wyruszy na odkrywanie zabawek - jestem na dobrej drodze, żeby poznać, co jest dla mnie przyjemne, a co nie,




mogę być niezadowolony, bo nie będę pierwszy, bo będę musiał czekać w kolejce albo iść w ostatniej parze - jestem na dobrej drodze, żeby rozwijać swoją cierpliwość.

 mogę być nieśmiały i obserwować wszystko z boku.

W domu jestem jeden albo z bratem lub siostrą, taka duża grupa dzieci może mnie przerazić - jestem na dobrej drodze do poznawania innych osób,

 nauczyciel w grupie może mówić głośno, to nie lada wyzwanie dotrzeć do tyłu par uszu, a mówiąc pod nosem nikt pani nie usłyszy - jestem na dobrej drodze do odróżniania krzyku od głośnego mówienia,

 nauczyciel dba o nasze bezpieczeństwo, ale gdy jest na drugim końcu sali, a ja np. huśtam się na krześle, to nie zdąży mnie złapać i upadnę- jestem na dobrej drodze uczenia się zasad bezpiecznej zabawy.



# Jak przygotować się przed pierwszym dniem w przedszkolu?

- Opowiedzcie mi Mamo i Tato o waszym przedszkolu, w co lubiliście się bawić jak byliście w moim wieku. Pooglądajmy razem wasze zdjęcia z albumu np. z balu przebierańców.
- Wybierzmy się na spacer dookoła mojego przedszkola. Porozmawiajmy o tym jak wygląda. Jeśli to możliwe wejdźmy do środka i obejrzyjmy wspólnie moją salę i szatnię.

Pamiętajcie, że pierwszego dnia  
wcale nie musi być tak  
"wow i bum" jak to pokazują bajki ;)



# Jak przygotować się przed pierwszym dniem w przedszkolu?

- Opowiedzcie mi, że w przedszkolu łazienka wygląda inaczej niż w domu, stolików jest kilka, a nie tylko jeden. I sporo krzesetek, takich malutkich - w sam raz dla mnie!
- Opowiedzcie mi, że sala jest dużo większa niż mój pokój. Są w niej kąciki zainteresowań, dużo nowych dla mnie zabawek, którymi będę się musiał dzielić.
- Z radością się dowiem, że poznam nowych kolegów i koleżanki. Może na początku nie będę się umiał z nimi bawić, ale z czasem znajdziemy wspólny język.



# Plan dnia

- Przed pójściem do przedszkola możemy wspólnie stworzyć obrazkowy plan dnia. To sprawi, że będę spokojny i będę wiedział, że na wszystko w ciągu dnia przychodzi pora - na odebranie z przedszkola także!
- Narysujmy porę wstawania, śniadanie, ubieranie się do przedszkola, pobyt w przedszkolu - tu opowiem wam, w co chciałabym się tam bawić; narysujmy jak odbieracie mnie z przedszkola i to, co robimy później aż do momentu zaśnięcia. Dzieci lubią plany dnia, dzięki temu nie znając się na zegarku mogą uczyć się orientacji w czasie.





# Moje rzeczy w przedszkolu

Kupcie odpowiednio wcześniej kapcie, plecak lub worek i ubrania na zmianę tak, abym dobrze je znał i wiedział, że są moje. Gdy je dodatkowo podpiszecie to będę pewny, że gdy trafią do złej szafki, szybciotko będzie można je rozpoznać.

Pobawcie się ze mną w domu w zakładanie i ściąganie kapci, pokażcie mi, gdzie się je odpina, czy to jest rzep czy sprzączka.

Spakujmy razem ubrania na zmianę do plecaka.

Opowiedzcie mi, że w razie toaletowej przygody lub gdy łyżka nie posłucha się mojej ręki (ups!),

przebierze mi ubranie i to jest w porządku.



# Pierwszy dzień w przedszkolu

Wieczorem przed pierwszym dniem w przedszkolu przygotujmy razem dla mnie ubranie, żeby nie było niepotrzebnego zamieszania "Mamo! Ja w tym nie pójde".

W tym dniu zarezerwujcie jak najwięcej czasu na spokojny poranek. Zjedzmy ulubione śniadanie, pośmiejmy się razem, poprzytulajmy - niech wszystko będzie w moim tempie, bez pośpiechu i nerwów.

Pożegnajmy się czule, ale krótko! Przedłużanie pożegnania w niczym mi nie pomaga.

Przypomnijcie mi, kiedy mnie odbierzecie - po drugim daniu czy po podwieczorku?



# Czego lepiej mi nie mówić?

Pójdźcie do przedszkola to rodzinna rewolucja! ;) Jeszcze nie wiem, czego się spodziewać, dlatego proszę **mówcie o przedszkolu dobrze**. Starajcie się unikać przy mnie rozmów, z których usłyszę np. „Boję się o Tomka, że będzie płakać cały dzień”. Zapamiętam to i przejmę wasze emocje.

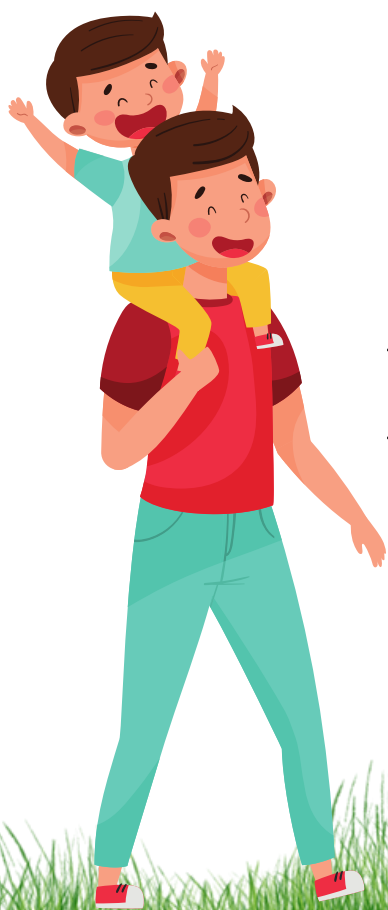
**Nie straszcie mnie przedszkolem** mówiąc "Jak pójdziesz do przedszkola to dopiero zobaczysz...". Słowa "Obiecałeś, że nie będziesz płakać" też mi nie pomogą. Nie zapanuję nad emocjami na zawołanie, wyrażam je w dostępny dla mnie sposób.

**Nie mówcie o potencjalnych trudnościach** - pomożecie mi odpowiednio wcześniej ucząc mnie pewnych umiejętności.

# Po powrocie z przedszkola

Odbierzcie mnie z przedszkola o umówionej wcześniej porze. W pierwszych dniach nie zostawiajcie mnie na cały dzień, to będzie dla mnie trudne. Spróbujcie przyjść po mnie po obiedzie. Gdy zobaczę, że inne dzieci idą już do domu, a ja jeszcze nie, to mogę sobie z tym w pierwszych dniach nie poradzić.

Gdy mnie odbierzecie zadajcie mi konkretne pytania, będzie mi łatwiej odpowiedzieć, np. Jaką zabawką się bawiłeś? Czy to były klocki, a może autka? Czy siedziałeś przy stoliku obok chłopca czy dziewczynki? Na pytanie: "Jak było w przedszkolu?" nie będę wiedział, co powiedzieć. Nie nagradzajcie mnie za to, że "wytrzymałem" w przedszkolu.



## Mam 2,5 roku i...

Wiek 2,5 lat jest uważany za okres wewnętrznej nierównowagi. Zazwyczaj moje zachowanie jest zupełnie inne niż oczekujecie. Jestem małym uparciuchem i bycie elastycznym nie jest w moim repertuarze zachowań. Chcę dokładnie, czego chcę i kiedy chcę. Z trudnością przychodzi mi ustąpienie i czekanie. Lubię także dominować. Jeśli zdecyduję, że "Mama to robi", to nikt inny już nie może.

Moje emocje są bardzo gwałtowne - "zrobię-nie zrobię, "chcę-nie chcę". Podjęcie jakiegokolwiek decyzji jest dla mnie bardzo trudne. Lubię rutynę i powtarzalność, łatwo się złościę na "coś nowego" w planie dnia.

Zabawy z rówieśnikami jeszcze przez pewien czas nie będą moją mocną stroną.

Wiedząc, jak przebiega mój rozwój, łatwiej będzie wam zrozumieć, dlaczego tak się zachowuję.



# Mam 3 latka i...

Wiek 3 lat jest uważany za okres wewnętrznej równowagi. Jestem coraz sprawniejszy fizycznie, dlatego codzienne czynności nie przysparzają mi większych trudności. Swoje emocje przejawiam w sposób ekspresyjny, ale są też one krótkotrwałe.

Jestem już na ogół ustępliwy, nie wszystko i nie zawsze musi być zrobione tak, jak ja chcę. Cały czas umacniam swoje "ja" i zdobywam autonomię, lecz już spokojniej niż rok temu ;) Słowa takie jak "pomóż", "mógłbyś", "zgadnij" są jak czarodziejska różdżka i motywują mnie do podejmowania pożądanых działań.

Jestem otwarty na współpracę i chcę poznawać nowych kolegów, ale najczęściej bawię się indywidualnie.

Dopiero się uczę, o co chodzi z tymi wszystkimi zasadami i zabawą w grupie.



# Mamo i tato!

Jesteście najlepszymi rodzicami i ekspertami od swojego dziecka. Przy adaptacji ważna jest Wasza gotowość i otwartość na akceptowanie emocji Waszej pociechy.

Emocje mogą przyjmować różną formę - może się nawet zdarzyć, że po przedszkolu Was uderzę, nie będę chciał się odezwać, będę nadal płakał albo krzyczał. To w jaki sposób przekazuję moje odczucia zależy od mojego wieku, umiejętności komunikacji.

Zaufajcie nauczycielom, ich wiedzy i doświadczeniu w wychowaniu dzieci.



opracowała: M. Kopyj