



**IDĘ DO PRZEDSZKOLA**

## Drodzy Rodzice!

Książeczka „Idę do przedszkola” jest przeznaczona dla przyszłych przedszkolaków i ich rodziców. Przedstawia wskazówki na temat procesu adaptacji do przedszkola oraz wspiera i pomaga przygotować dziecko do tej zmiany. Rodzic, opowiadając dziecku czym jest przedszkole, kto się będzie nim opiekował, co tam można robić, stopniowo wprowadza dziecko w nową sytuację i buduje w nim poczucie bezpieczeństwa.

### JAK PRACOWAĆ Z KSIĄŻECZKĄ?

Na początku proszę wybierzcie wspólnie z dzieckiem zdjęcia: zdjęcie dziecka i zdjęcie waszej rodziny oraz przygotujcie klej i coś do pisania.

Na stronie czwartej książeczki napiszcie imię dziecka i wspólnie wklejcie jego zdjęcie, by zrozumiało, że to jest jego osobista książeczka.

Strona piąta to strona poświęcona waszej rodzinie. Dziecko, by poczuć się bezpiecznie w przedszkolu, potrzebuje wsparcia swoich najbliższych. Wklejcie zdjęcie waszej rodziny i rozmawiajcie z dzieckiem kto jest na zdjęciu, jaka jest wasza rodzina, co lubicie razem robić, jakie macie zwyczaje. Zapewnijcie też, że je bardzo kochacie.

Następna strona poświęcona jest przedszkolu. Przy okazji wizyty w przyszłym przedszkolu warto zrobić zdjęcie jego budynku i wkleić je do książeczki. To pomoże opowiedzieć dziecku o przedszkolu, wyjaśnić co to za miejsce i co można tu robić. Możemy powiedzieć, dziecku, że będzie miało swoją salę, w której są zabawki i szafkę w szatni, gdzie będzie zostawiało ubranka. Opowiedzieć mu, że będzie mogło bawić się samo albo z innymi dziećmi, będzie jadło śniadanko i obiadek, że będą się nim opiekować panie nauczycielki, a rodzice przyjdą po pracy i razem wrócą do domu.

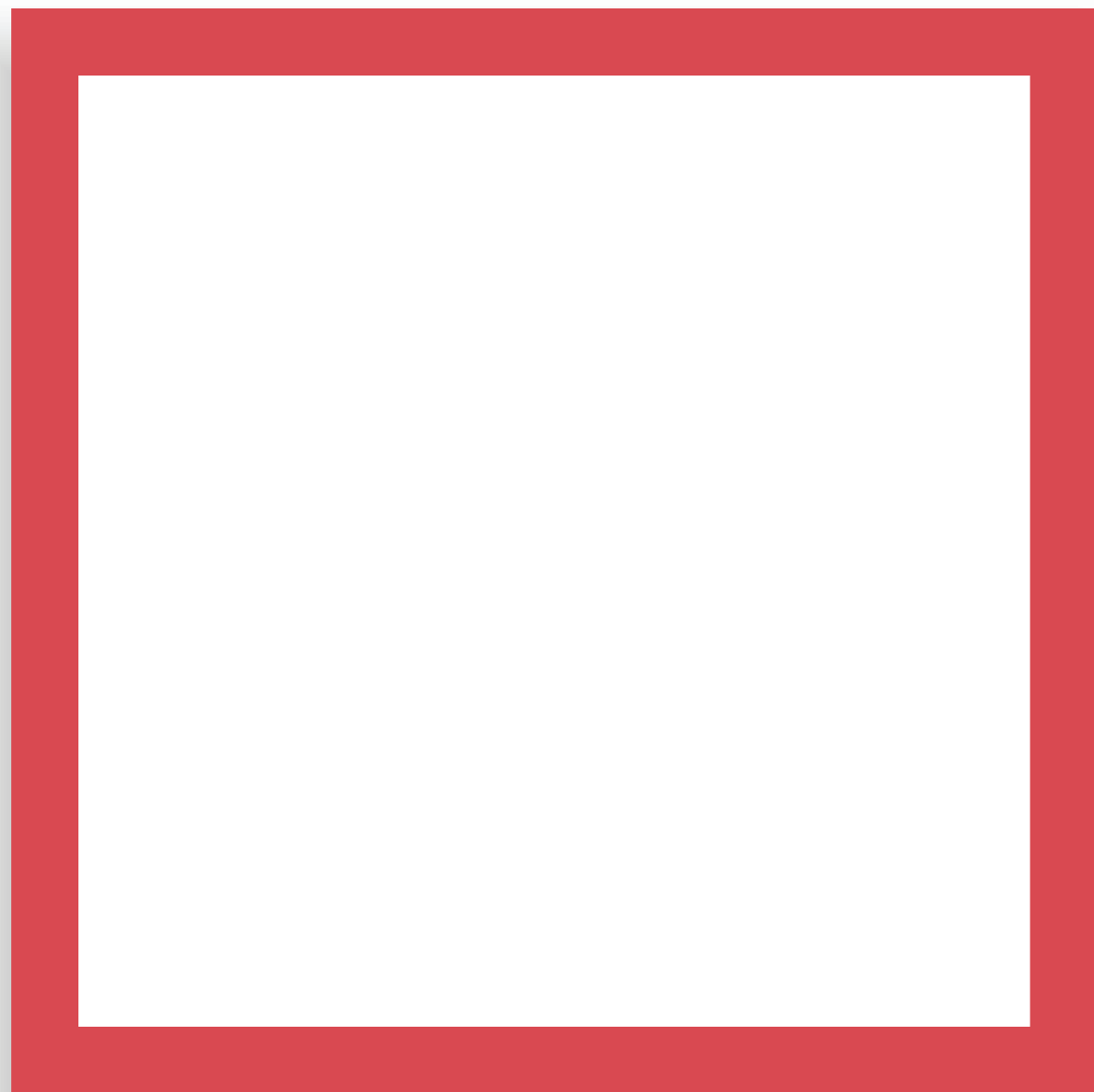
Na stronie siódmej jest miejsce na zdjęcie lub rysunek bardzo ważnych osób - pań nauczycielek. Z perspektywy dobrej adaptacji najważniejsze jest budowanie zaufania do osób, które będą opiekować się dzieckiem w przedszkolu. Warto rozmawiać z dzieckiem, że w przedszkolu dziecko zostanie pod opieką nauczycielek, z którymi będzie się bawić i spędzać czas, gdy rodzice będą w pracy. Warto dziecku przybliżyć przyszłych nauczycieli np. *zobacz to jest pani Kasia, to będzie twoja nauczycielka w przedszkolu. Jest bardzo miła i rozmawialiśmy z nią, gdy odwiedzaliśmy ogródek w przedszkolu. Czeka na ciebie w twojej sali.*

Strona ósma i dziewiąta przedstawia drogę z domu do przedszkola. Jest okazją do rozmów na temat tego w jaki sposób będziemy się przemieszczać do przedszkola, co będziemy rano robić w domku, jak wygląda droga między tymi miejscami, jak będzie wyglądało pożegnanie w przedszkolu. Pomaga to dziecku zrozumieć sytuację przejścia ze środowiska domowego do przedszkolnego i zwiększa jego poczucie bezpieczeństwa i orientacji.

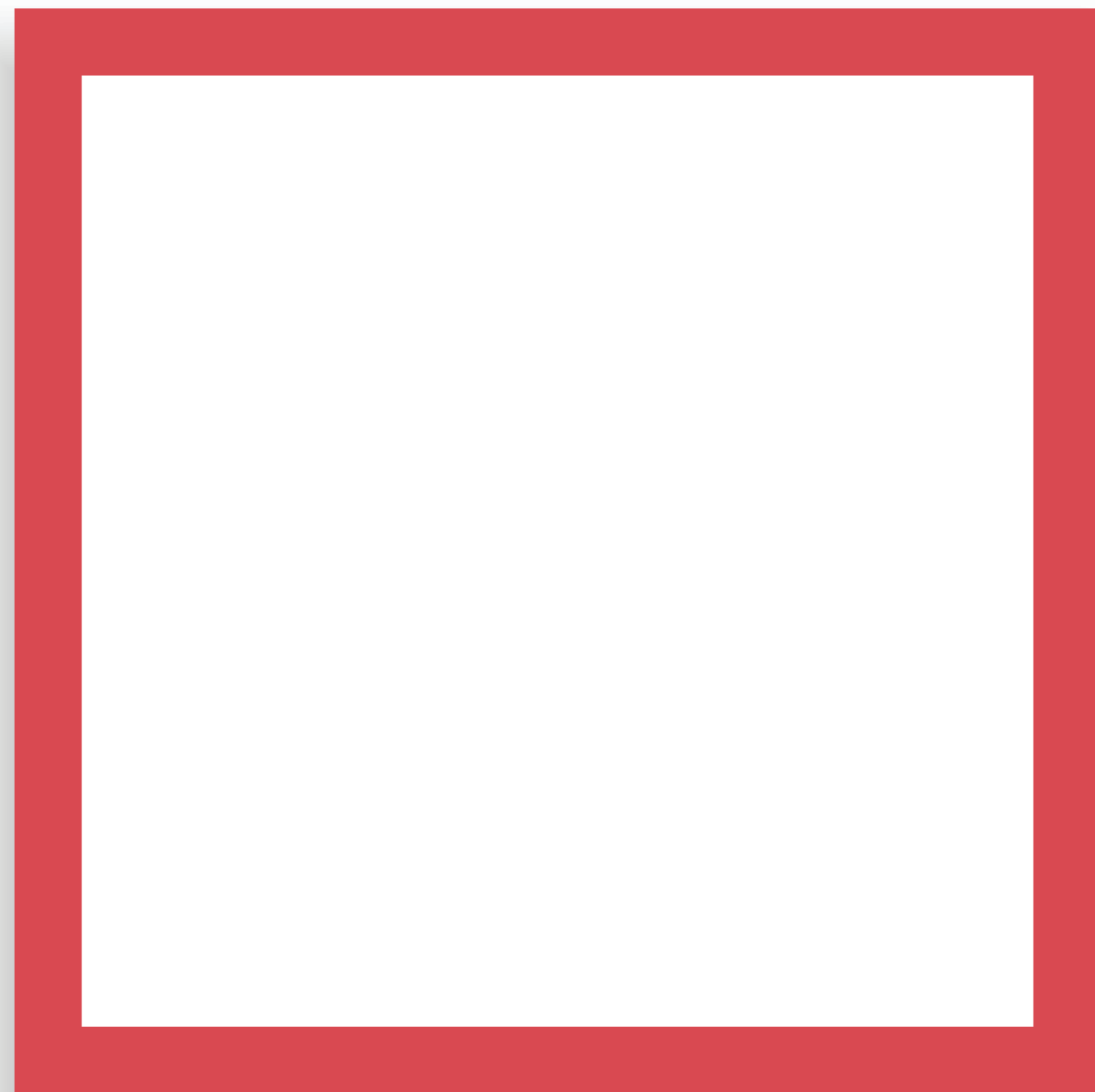
Gdy dziecko zacznie już chodzić do przedszkola na stronie dziesiątej wspólnie narysujcie, co najbardziej lubi robić w przedszkolu.

Warto wspólnie z dzieckiem wielokrotnie oglądać książeczkę, opowiadając mu o przedszkolu. Dzięki temu dziecko stopniowo poznaje przedszkole, buduje się dobry i realny obraz tego miejsca i buduje zaufanie do nowego środowiska, co zwiększa się jego poczucie bezpieczeństwa i orientacji w nowej, pozadomowej przestrzeni.

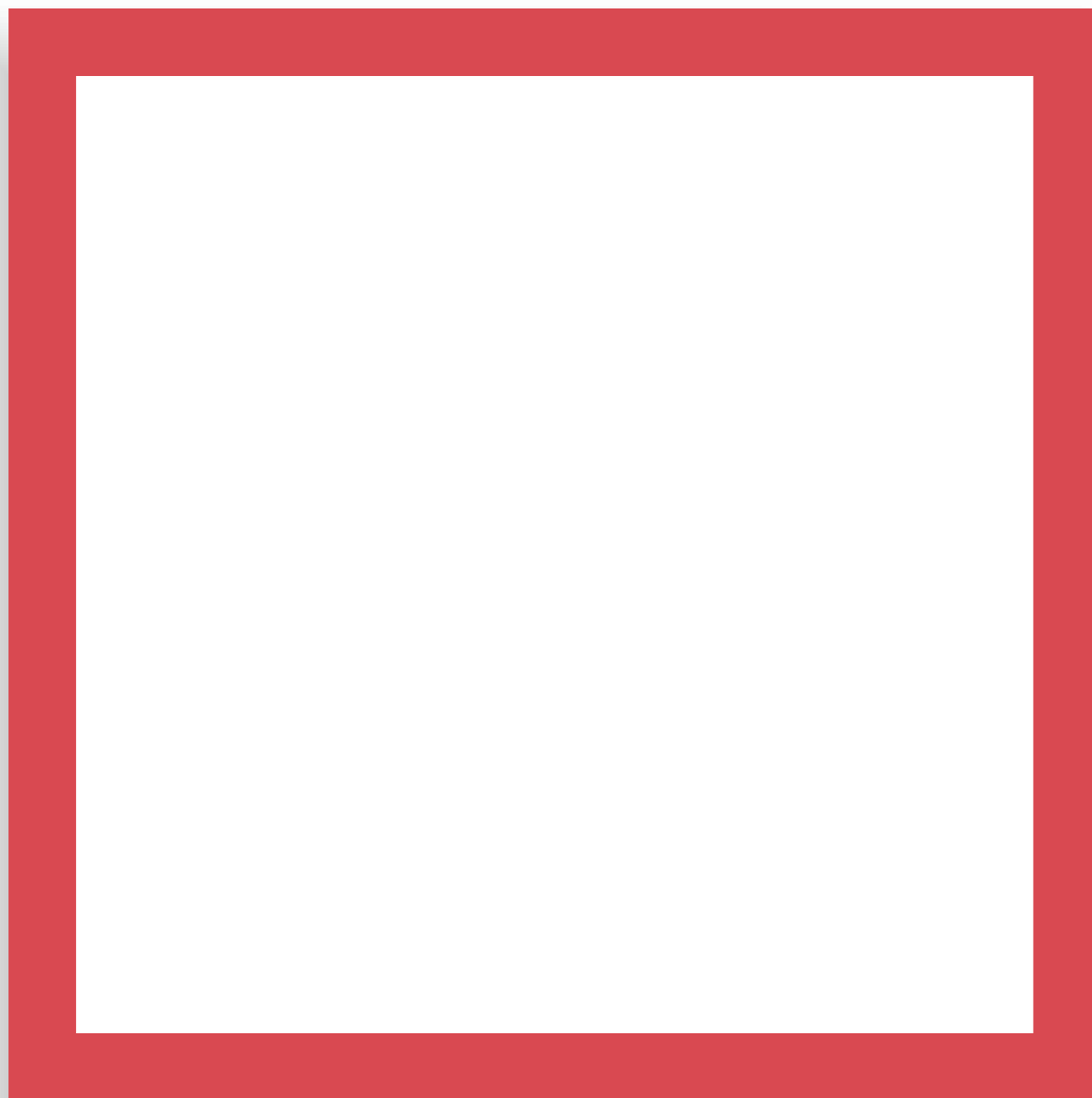
**TA KSIĄŻECZKA NALEŻY DO.....**



**TO JEST MOJA RODZINA**

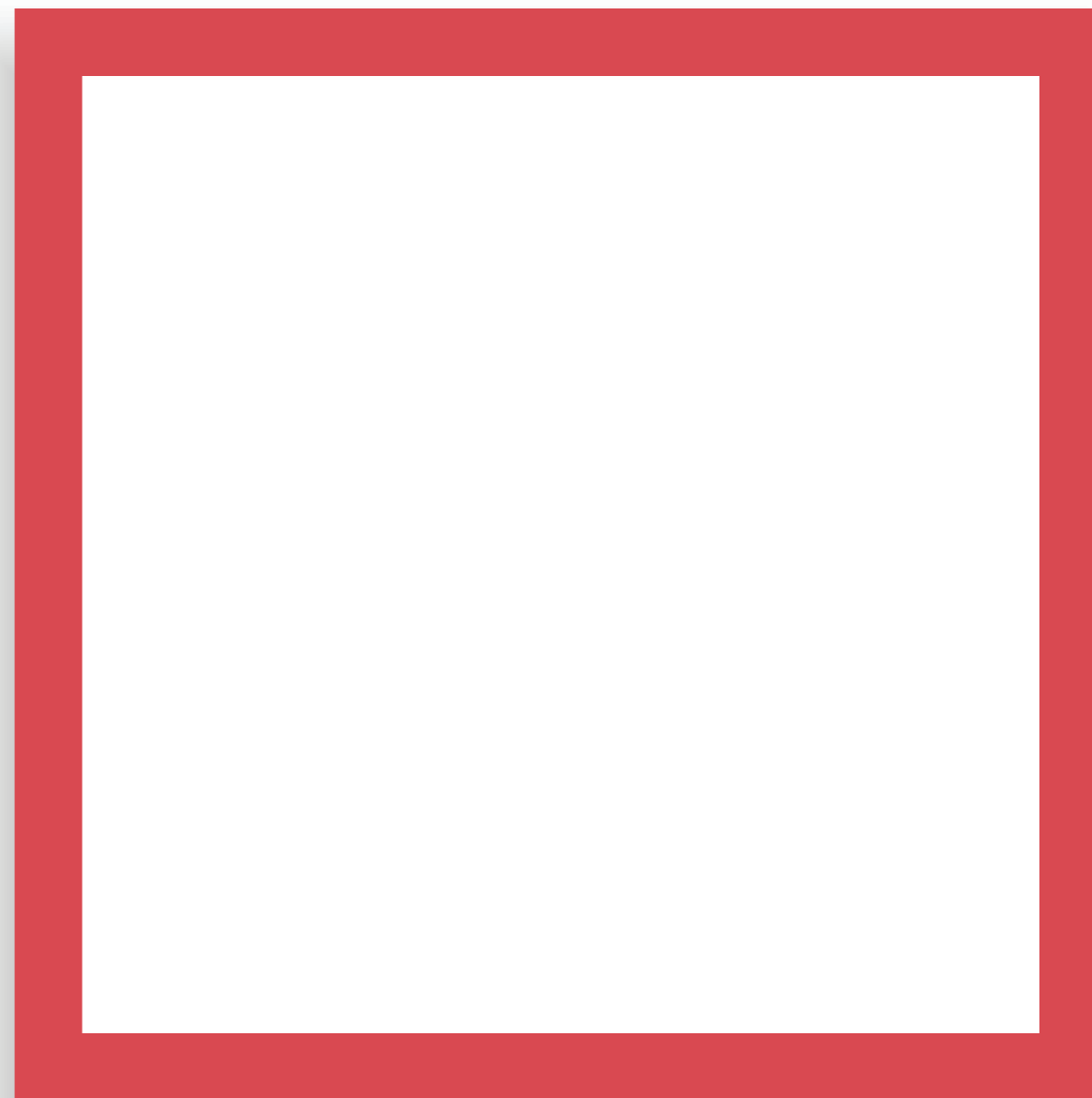


**TO JEST MOJE PRZEDSZKOLE**



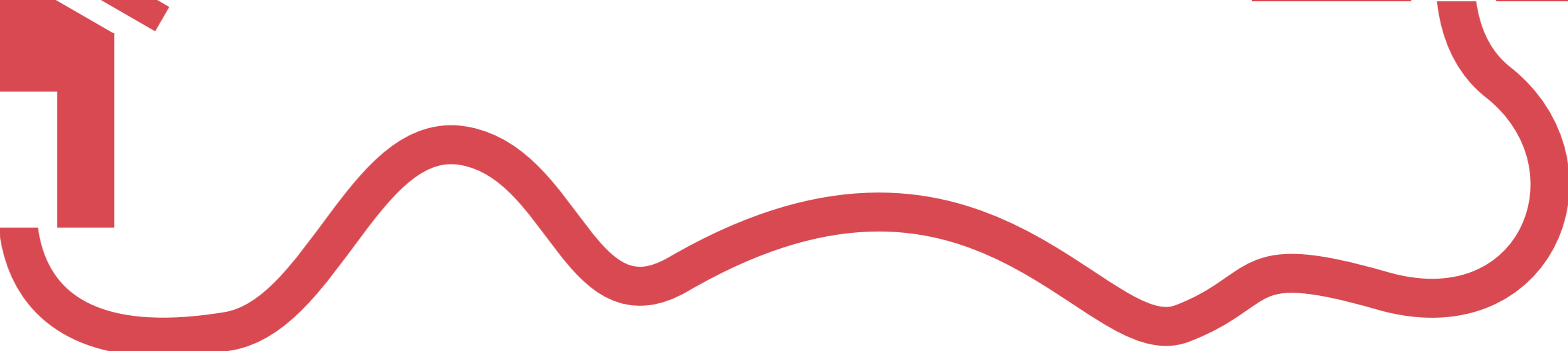
6

**TO SĄ MOJE PANIE W PRZEDSZKOLU**



7

**TO JEST MOJA DROGA Z DOMU DO PRZEDSZKOLA**



## NAJBARDZIEJ LUBIĘ W PRZEDSZKOLU



## JAK PRZYGOTOWAĆ DZIECKO DO PRZEDSZKOLA?

### ▪ **Zadbaj o siebie**

Konieczność pozostawienia dziecka pod czyjąś opieką wywołuje dużo niepokoju i obaw wśród rodziców. Przygotujmy się do tej zmiany w rodzinie, szukając odpowiedzi na nasze wątpliwości czy obawy oraz poszerzając wiedzę na temat adaptacji do przedszkola. Takie zadbanie o siebie i swoje potrzeby pozwoli na spokojne towarzyszenie dziecku w przejściu ze środowiska domowego do przedszkolnego oraz wzmocni proces budowania więzi z opiekunami i grupą dzieci.

### ▪ **Buduj pozytywny i realny obraz przedszkola.**

Dziecko można motywować do pójścia do przedszkola, wyrażając nasze uczucia i podziw, np. *Jesteś już duży, radzisz sobie, cieszymy się, że będziesz przedszkolakiem.* Warto rozmawiać i opowiadać dziecku o przedszkolu, co się będzie tam działo, co go czeka, jak będzie wyglądał jego dzień, jakie są tam zwyczaje, np.: *W przedszkolu czeka na ciebie pani Kasia, w twojej sali jest dużo zabawek, są inne dzieci, można robić ciekawe rzeczy, jest czas na jedzenie, spanie i spacer, będziesz miał(a) swoją szafkę w szatni.* Warto czytać książeczki na temat przedszkola, pokazywać zdjęcie nauczycielek, budynku, odwiedzać ogród i placówkę. Przedstawiać realistyczny obraz przedszkola, np.: *W przedszkolu będziesz bez rodziców, my będziemy w pracy, a ty zostaniesz panią Kasią i będziesz się bawił (a) w swojej sali.*

### ▪ **Poznaj z dzieckiem nowe miejsce.**

Odwiedź z dzieckiem przedszkole, pokaż mu jego przyszłą salę, łazienkę, szatnię, ogród. Zrób zdjęcie budynku i sali. Pobaw się na placu zabaw, pokaż drogę do domu. Bardzo cenne jest, gdy dziecko może poznać swojego nauczyciela. Jeżeli to możliwe, zrób zdjęcie pani lub dziecka z panią. Rozmawiaj w domu z dzieckiem o przedszkolu wykorzystując zdjęcia np. *Zobacz Kasiu, to jest twoje przedszkole, tu jest wejście, potem są schody, a potem idziemy do szatni się rozebrać, a później już do sali. A to twoja pani Ania, pamiętasz, ma czarne włosy i bardzo ładnie się uśmiecha.* Większość przedszkoli prowadzi strony internetowe, profile społecznościowe, które możemy śledzić razem z dzieckiem.

### ▪ **Rozwijaj samodzielność dziecka.**

Warto rozwijać nowe umiejętności dziecka, które pozwolą mu czuć się bardziej komfortowo w przedszkolu, np. samodzielne mycie rączek, podciąganie spodenek, zapinanie butów na rzepy, rozpoznawanie swoich rzeczy. Zwróć uwagę czy dziecko potrafi zapytać, gdy czegoś potrzebuje, wyjaśnić, o co mu chodzi, powiedzieć, gdy coś je boli. Stwarzaj okazję, żeby podejmowało decyzję i wspieraj jego wybory np. czy chce ubrać zieloną czapkę czy czerwoną, czy ma ochotę iść do parku czy na plac zabaw. Wspólnie z dzieckiem wybierz i przygotuj przedszkolną wyprawkę do przedszkola, np. worek, kaptur do przedszkola.

### ▪ **Przyzwyczajaj dziecko w domu do rytmu przedszkola.**

Przedszkolny rytm dnia jest dostosowany do rytmu większości dzieci. Dlatego istotne jest poznanie przebiegu dnia w przedszkolu i wcześniejsze, w miarę możliwości, wprowadzenie go w domu. Im mniej różnic między domem a przedszkolem, tym dziecku będzie łatwiej zaakceptować nową sytuację i łagodniej dostosować się do rytmu placówki. Warto również, już po starcie przedszkolnym, zachować podobny rytm dnia w weekendy, aby dziecko miało ciągłość doświadczeń rodzinnych i przedszkolnych.

#### ▪ **Rozwijaj umiejętności społeczne.**

Poprzez zabawę i systematyczne kontakty dziecka z innymi dziećmi rozwijaj umiejętności społeczne. Spotykaj się z rodzicami z dziećmi i odwiedzaj miejsca dla dzieci – place zabaw, parki, klubiki, które dadzą mu możliwość zabawy, współdziałania oraz doświadczenia różnych ról w grupie. Obserwuj dziecko, jak się zachowuje, z czym sobie radzi, a co trzeba jeszcze rozwijać. Rozmawiaj z dzieckiem, żeby uczyło się słuchać i nabywało kompetencji w zakresie używania języka. Opisz sytuacje, które się wydarzyły, również te konfliktowe, pomagaj dziecku w ich zrozumieniu i pokazuj możliwe rozwiązania.

#### ▪ **Minimalizuj zmiany w życiu dziecka.**

Z perspektywy dziecka ważne jest aby w okresie adaptacyjnym miało poczucie bezpieczeństwa i poczucie stałości. W tym okresie unikamy zbyt wielu zmian w życiu dziecka. Łączenie wrześnieowej adaptacji z różnymi zmianami np. zmianą mieszkania, przejściem na samodzielne spanie czy pożegnaniem z pieluszką - jest zbyt wymagające dla dziecka.

#### ▪ **Przygotuj „emocjonalną wyprawkę”.**

Przed pójściem do przedszkola przygotuj dziecku rzeczy, które będą dla niego namiastką domu i zapewnią mu poczucie emocjonalnego bezpieczeństwa, np. przytulankę, poduszczkę, kocyk, zdjęcie rodziny, przedmiot należący do mamy lub taty – np. apaszkę z jej zapachem albo breloczek od taty.

Jeżeli dziecko nie ma osobistego przedmiotu, który mógłby być dla niego pocieszycielem w sytuacjach nowych i trudnych, pomóż mu go wybrać. Przyzwyczajaj je do tego, aby z nim spało, by towarzyszył mu w czasie spacerów, w nowych sytuacjach, ponieważ będzie dla niego bardzo ważny w pierwszych tygodniach pobytu w przedszkolu.



## PIERWSZE DNI DZIECKA W PRZEDSZKOLU

▪ Przypomnij rano dziecku, że dzisiaj idzie do przedszkola, *Dzisiaj idziemy do przedszkola. Weźmiemy ze sobą twojego królika i nowe kapcie. W przedszkolu czeka na nas pani Magda. Najpierw pójdziemy do szatni i tam się rozbierzesz, potem pójdziemy do sali. Będę z tobą dziś, aż poznasz swoją panią i salę, a później, zostaniesz z panią Magdą, a mamusia pójdzie do pracy.*

▪ Zarezerwuj sobie czas, aby towarzyszyć dziecku w pierwszych dniach w stopniowym poznawaniu przedszkola. Postaraj się, aby na początku dziecko mogło przebywać w przedszkolu jedynie przez część dnia, np. odbieraj je po obiadku, a potem stopniowo wydłużaj czas jego pobytu.

▪ Osobiście zaprowadź dziecko do przedszkola i w zależności od jego potrzeb oraz możliwości wesprzyj je w czasie pierwszych pożegnań. Są dzieci, które potrzebują, by rodzic pobyl z nim dłużej w szatni, inne – by mama spędziła z nim jakiś czas w sali, a dla niektórych niezbędny jest pobyt rodzica przez cały dzień czy nawet kilka dni.

▪ Pomóż dziecku w znalezieniu jego szafki, rozebraniu się oraz zaprowadź do sali i przywitaj się wspólnie z dzieckiem z jego nauczycielką/nauczycielem.

▪ W czasie pożegnania korzystaj z rytuałów, które stosujesz w czasie codziennych rozstań, np. machanie, przytulenie. Nie przedłużaj rozstania, zachowaj spokój, bo Twoje wahanie zwiększa lęk i niepewność dziecka. Powiedz, kiedy wrócisz, zawsze odbieraj dziecko punktualnie.

▪ Okazuj zainteresowanie tym, co dziecko robi w przedszkolu Poświęć czas w domu na wspólną zabawę w „przedszkole”. W ten sposób stworzysz okazję do tego, aby dziecko uczyło się radzenia sobie z nową sytuacją i różnymi uczuciami, które przeżywa.

▪ Świątuj z całą rodziną pójście dziecka do przedszkola i stanie się przedszkolakiem.

▪ Nawiąż osobisty kontakt z nauczycielkami/nauczycielami Twojego dziecka, zaufaj ich doświadczeniu i kompetencjom. Od tego momentu będą one ważnymi osobami w życiu Twojej pociechy i „skarbnicą wiedzy” o niej. Jeżeli Ty zaufasz, będzie mogło zaufać też Twoje dziecko.

▪ Regularnie rozmawiaj z personelem, zadawaj pytania o tym, jak wygląda codzienność dziecka w przedszkolu, jak ono sobie radzi, co lubi w przedszkolu, a czego nie, z kim się przyjaźni, co jest dla niego wyzwaniem itp. Wtedy lepiej zrozumiesz codzienny świat swojego przedszkolaka.

▪ Dziel się z nauczycielkami/nauczycielami informacjami o dziecku, które są ważne dla jego samopoczucia i codziennego przebywania w przedszkolu np.: mów, co lubi, a czego nie lubi, jak się czuje, co ważnego wydarzyło się, czym dziecko się aktualnie interesuje, czego się obawia. Dzięki tej wymianie informacji, personel lepiej rozumie dziecko i będzie potrafił adekwatnie zareagować.

## KSIĄŻKI, KTÓRE WSPIERAJĄ PROCES ADAPTACJI DZIECKA DO PRZEDSZKOLA

Warto wykorzystywać książeczki, które poruszają tematy przedszkolne, które pomagają dziecku oswoić nową sytuację i złagodzić stres adaptacyjny.

- **Regina Dąborwska**, *Będę przedszkolakiem*, Wydawnictwo Jedność, Kielce 2006
- **Christine L`Heureux, Gisele Legare**, *Kamyczek. Przedszkole*, Seria o Kamyczku, Wydawnictwo Rea, Warszawa 2003
- **Liliane Schneider, Eva Wenzel - Burger**, *Zuzia idzie do przedszkola*, Seria Mądra Mysz, Wydawnictwo Media Rodzina, Poznań 2008
- **Anita Głowińska**, *Kicia Kocia w przedszkolu*, seria Kicia Kocia, Wydawnictwo Media Rodzina, Poznań 2015
- **Vilma Costetti, Monica Rinaldini**, *Kubuś idzie do przedszkola*, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2008
- **Anna Casalis**, *Tupcio Chrupcio nie chce iść do przedszkola*, seria Tupcio Chrupcio, Wydawnictwo Siedmioróg, Wrocław 2005
- **Barbara Gawryluk**, *Przedszkolaki z ulicy Morelowej*, Wydawnictwo Literatura, Łódź 2005
- **Annelies Schwarz, Lila L. Leiber**, *Trzyminutowe opowiadania o przedszkolu*, Wydawnictwo Jedność, Kielce 2005
- **Anna Sójka**, *Pora do przedszkola. 12 przygód przedszkolaków*, Wydawnictwo Papilon, 2011
- **Ingrid Kallner, Jutta Garbert**, *Witajcie w przedszkolu*, Wydawnictwo Jedność, Kielce 2005
- **Zofia Stanecka**, *Basia i przedszkole*, seria o Basi, Wydawnictwo Egmont, Warszawa 2011
- **Ada Olbrycht**, *Ignacy idzie do przedszkola*, Wydawnictwo Mamania, 2019
- **Stephanie Blake**, *Ja nie chcę do przedszkola*, Wydawnictwo Dwie Siostry, Warszawa 2014
- **Magdalena Boćko – Mysiorska**, *Tosia i Julek idą do przedszkola*, Wydawnictwo Dwukropek, 2020
- **Przemysław Liput**, *Idę do przedszkola*, Wydawnictwo Nasza Księgarnia, 2016

Tekst: Instytut Małego Dziecka im. Astrid Lindgren  
Projekt graficzny i skład: Dariusz Jabłoński  
2022

Projekt "Wdrożenie standardów jakości opieki dla dzieci do lat 3 w poznańskich żłobkach" finansowany ze środków budżetu Miasta Poznania







INSTYTUT  
MAŁEGO  
DZIECKA

ASTRID  
LINDGREN