

Wyprawka Przedszkolaka:

pantofle, 2 komplety ubrań na przebranie, szczoteczka do zębów z zatyczką, pasta do zębów, kubek, strój na zajęcia sportowe, poduszka z poszewką – prosimy aby była w podpisany worku do zawieszenia. Prosimy o opisanie wszystkich rzeczy dziecka.

Jak ułatwić dziecku adaptację do przedszkola

Niektóre dzieci, nie mają większych trudności z pójściem do przedszkola po raz pierwszy i łatwo przystosowują się do nowej sytuacji. Część ma jednak większe trudności z adaptacją i dlatego warto im to ułatwić.

Co zrobić, by start w nowe miejsce i w nową sytuację był jak najmniej bolesny lub po prostu łatwy?

Na początek warto zastanowić się nad tym, czy sami jako Rodzice denerwują się tą nową sytuacją. Jeżeli tak, dziecko może to wyczuwać i także reagować niepokojem i napięciem. Ważne jest, aby Rodzic przekonany był o słuszności swojej decyzji. Przedszkole to najlepsze miejsce do rozwoju społecznego dziecka. To tu uczy się: dzielić jedną zabawką, aranżować zabawę, walczyć o swoje, radzić sobie z porażką i wygraną, a także wielu innych umiejętności, które przydadzą się w późniejszym życiu. Przedszkole to miejsce, gdzie dziecko rozwija się

Jeżeli dziecko nie jest przyzwyczajone do pozostawiania przez przynajmniej kilka godzin z inną osobą niż rodzic, warto je już teraz zacząć do tego przyzwyczajać. Można np. poprosić babcię, ciocię, sąsiadkę o to, by zajęła się naszym dzieckiem przez godzinę i sprawdzić jak będzie na to reagowało.

Dobrze z dzieckiem rozmawiać o tym jak będzie wyglądał pobyt w przedszkolu, przekazywać dziecku wiele pozytywnych informacji o tym, co tam będzie się działo. Warto zabrać dziecko do sklepu i kupować z nim rzeczy potrzebne do Przedszkola.

Warto dziecku pozwolić na emocje, które przeżywa w związku z pójściem do przedszkola. Mogą to być różne emocje: strach, (że zostaje samo w nowym miejscu), smutek, złość (np. na rodzica). Emocje przeżywane przez dziecko są czymś zupełnie naturalnym. Ważna jest cierpliwość i zrozumienie. Większość dorosłych osób także stresuje się w nowej sytuacji, np. w nowej pracy, w sytuacji poznania wielu nowych osób – dziecko nie jest inne w tym zakresie. Gdy płacze można np. powiedzieć do niego: „wiem, że jest ci trudno i nie chcesz zostawać tu beze mnie. Niedługo po ciebie przyjdę”, (dobrze też ustalić co znaczy niedługo). Warto rozmawiać z dzieckiem odnosząc się do jego stanu w danej sytuacji, np. „słyszę, że nie chcesz iść do przedszkola, rozumiem to” lub „widzę, że się na mnie złościś”. Należy mówić jak najprościej. Argumenty, które dla nas dorosłych są racjonalne, mogą nie przemawiać do małych dzieci, gdyż są dla nich zbyt abstrakcyjne.

Jako kadra pracująca w przedszkolu, z doświadczenia wiemy, że nawet te dzieci, którym trudno jest się na początku zaadaptować do nowej sytuacji i zdarza się np. przez pierwszy miesiąc płakać w przedszkolu za rodzicami, z czasem adaptują się do nowej sytuacji. Najpierw płaczą coraz krócej, a następnie już rzadziej, a pod koniec wcale.

Naszym zadaniem jest też, by zadbać o Państwa dziecko, by czuło się ono u nas możliwie jak najlepiej i by szybko zaadaptowało się do nowej sytuacji.

Psycholog

RODZAJE DIET W PRZEDSZKOLU

1. Dieta zwykła 16 zł

Diety specjalistyczne: 18 zł

2. Dieta bez glutenu (brak możliwości wykluczenia zanieczyszczeń krzyżowych glutenem, co ma znaczenie w przypadku celiakii)

3. Dieta bez mleka krowiego pod każdą postacią

(wykluczono: masło, śmietanę, twaróg, ser żółty, jogurty itp. oraz wołowinę)

4. Dieta bez mleka krowiego pod każdą postacią i jaj pod każdą postacią

(wykluczono: masło, śmietanę, twaróg, ser żółty, jogurty itp. oraz wołowinę, jaja i produkty z dodatkiem jaj)

5. Dieta bez mleka krowiego pod każdą postacią i glutenu

(wykluczono: masło, śmietanę, twaróg, ser żółty, jogurty itp. oraz wołowinę, zboża zawierające gluten, brak możliwości wykluczenia zanieczyszczeń krzyżowych glutenem, co ma znaczenie w przypadku celiakii)

6. Dieta wyznaniowa bez wieprzowiny

7. Dieta bez kakao, truskawek i orzechów w czystej postaci (brak możliwości wykluczenia zanieczyszczeń krzyżowych orzechami, co ma znaczenie w przypadku silnej alergii na orzechy)

8. Dieta wegetariańska, bez mięsa (nie ma możliwości wykluczenia dodatkowo mleka krowiego, sera żółtego, twarogu (ogólnie pochodnych mleka) oraz jaj. Jest to związane z bilansowaniem diety, pod względem zawartości białka pochodzenia zwierzęcego).

