

## WITAMY!

Z RADOŚCIĄ ODDAJEMY W WASZE RĘCE KOLEJNY NUMER NASZEJ GAZETKI. RAZEM Z WAMI WCHODZIMY W ROK SZKOLNY 2021/2022.

ŻYCZĄC POWODZENIA, PUBLIKUJEMY WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE ADAPTACJI W PRZEDSZKOLU I WARUNKÓW EFEKTYWNEJ NAUKI.

DYREKTOR I PRACOWNICY PPP W WARCE

## JAK POMÓC DZIECKU W TRUDACH ADAPTACJI DO PRZEDSZKOLA

Pierwsze dni w przedszkolu to wymagający czas dla większości maluchów oraz ich rodziców. Sytuację komplikuje obecnie również pandemia, co często wiąże się z rezygnacją z naturalnej i potrzebnej dziecku adaptacji, ograniczeniem lub wyłączeniem możliwości zabierania swojej zabawki w ramach pocieszenia, zmniejszeniem możliwości towarzyszenia dziecku przez rodzica itp.



## W TYM NUMERZE:

- Jak pomóc dziecku w trudach adaptacji do przedszkola?
- Co zrobić aby nauka była efektywna?
- Krzyżówka

### 1. CO ZAMIAST PRZYTULANKI?

- Zróbcie zdjęcie ulubionej zabawki, zalaminujcie i włóżcie dziecku do kieszeni, aby mogło je mieć zawsze przy sobie.
- To samo możecie zrobić z Waszym wspólnym zdjęciem.
- Na ręczce dziecka narysuj jakiś drobny symbol - serduszek, uśmiech, kwiatek - aby przypominało mu o Tobie. Taki sam symbol możesz mieć narysowany na swojej ręce i ustalić, że za każdym razem jak na niego spojrzycie, to druga osoba będzie Was pozdrawiać w myślach.
- Ubierz dziecku coś, co będzie wyrazem bliskości z rodzicem - bransoletkę, naszyjnik, takie same skarpetki jak mama/tata.

### 2. JAK UŁATWIĆ DZIECKU WYTRWANIE, GDY TO TRUDNE?

- Powiedz dziecku dokładnie kiedy po nie przyjdiesz. Nie używaj nazw godzin, tylko wytłumacz: Najpierw będą zajęcia, później zabawa, obiad, a po obiedzie ja będę już czekać na Ciebie.
- Nie obiecuj rzeczy, których nie zrobisz typu: Mama zaraz wróci, idę tylko do sklepu.
- Ustal (jeśli to możliwe) plan działania na naprawę trudne chwile: Jeśli już będzie Ci tak źle, że dłużej nie wytrzymasz, pani zadzwoni po mnie, a ja przyjdę najszybciej, jak to możliwe. Koniecznie ustal to także z wychowawcą, aby poinformował Cię, jeśli zajdzie taka potrzeba.
- Wypełniaj swoje obietnice wobec dziecka, by nie straciło do Ciebie zaufania w tej kwestii. Będzie to skutkowało jeszcze większym lękiem i obawami następnego dnia!
- Po przedszkolu zróbcie razem coś miłego.
- Dziecko prawdopodobnie będzie potrzebowało więcej Twojej uwagi i bliskości po powrocie do domu - pozwól mu na to i nie odpychaj go.
- Nie mówcie cały czas o przedszkolu - zajmijcie się tym, co dzieje się tu i teraz.
- Nie przedłużaj rozstania. Większość dzieci po chwili od rozstania jest już zajętych zabawą. Przedłużanie tej chwili utrudnia im zajęcie się innymi zajęciami.

### 3. CO POWIEDZIEĆ, GDY JEST TRUDNO?

- Staraj się nie mówić dziecku, że NA PEWNO będzie super, wspaniale i cudownie.
- Powiedz raczej, co ciekawego może je spotkać: W przedszkolu jest dużo zabawek i dzieci, możliwe, że znajdziesz tam swoich nowych przyjaciół.
- Nie zaprzeczaj trudnym emocjom dziecka, by nie poczuło, że nie może czuć tego, co czuje: Nie smuć się, nie płacz, nie wolno się martwić.
- Nazwij to, co prawdopodobnie czuje Twój maluch i opisz to. Dziecko ma wtedy szansę zrozumieć, co się z nim dzieje, a Twoje słowa dodadzą mu sił. Możesz bazować na własnych doświadczeniach - to daje dziecku poczucie, że te uczucia spotykają każdego: Widzę, że się trochę martwisz. To normalne, że idąc do nowego miejsca nie wiemy, jak będzie. Ja też tak często się czuję - zwykle okazuje się, że później świetnie się bawię.
- Możesz przywołać w pamięci dziecka wspomnienie, gdy czegoś obawiał się, a ostatecznie bardzo cieszyło się z tego, co się stało np.: Pamiętasz, jak ostatnio wstydziłaś się pójść na zajęcia muzyczne? Po chwili już chętnie grałaś na instrumentach i byłaś bardzo zadowolona po skończonym spotkaniu.
- Po wyjściu z przedszkola opisz to, co czujesz: Cieszę się, że Cię widzę! Słowa te mogą pomóc Twojemu maluchowi lub jeśli masz taką gotowość - odsuń w czasie moment pójścia dziecka do przedszkola.

## AKTUALNOŚCI

- Poradnia pracuje w godzinach 8.00-19.00
- Przyjmujemy zapisy na zajęcia indywidualne i grupowe.
- Przypominamy o możliwości zapisu na konsultacje pod numerem telefonu 505 761 583.

## DODATKOWO:

Bądź w stałym kontakcie z wychowawcą i wspólnie zastanówcie się, co jeszcze może ułatwić dziecku pobyt w przedszkolu i rozstanie.

Jeśli trudne chwile się przedłużają, dziecko płacze całymi dniami i niewiele pomaga to możliwe, że nie jest gotowe na pójście do przedszkola, lub jest to dziecko bardziej wrażliwe niż rówieśnicy. Skontaktuj się z psychologiem by dokładniej zastanowić się, co może pomóc Twojemu maluchowi lub jeśli masz taką gotowość - odsuń w czasie moment pójścia dziecka do przedszkola.



Opracowała w oparciu o materiały źródłowe mgr Monika Anyszkiewicz - neurologopedka, psycholog



PORADNIA PSYCHOLOGICZNO - PEDAGOGICZNA W WARCE

Adres: ul. Grdziejka 11, 05-680 Warszawa  
Tel./Fax: 48 667 28 89  
Tel. kom.: 606-761-583

Przed nami kolejny rok szkolny. Jest to najlepszy czas na zastanowienie się jak urządzić przestrzeń dla ucznia w domu, żeby nauka była efektywna, ale też przyjemna. Przedstawiamy kilka wskazówek, które mogą w tym pomóc:

**1. Biurko** – zazwyczaj pierwsze biurko dziecko otrzymuje, kiedy idzie do szkoły. Jego wysokość powinna być dostosowana do wzrostu naszej pociechy. Standardowo malec idący do pierwszej klasy mierzy od 115-125 cm wzrostu, wówczas wysokość biurka powinna umownie wynosić około 55-60 cm. Rozsądnym wyborem jest mebel, który ma możliwość regulacji, dzięki temu biurko będzie rosło razem z dzieckiem i posłuży mu na dłużej.

**2. Krzesło** – obok biurka, najważniejszym elementem wyposażenia jest odpowiednie krzesło, tu również polecamy wybrać te z możliwością regulacji. Prawidłowa postawa zakłada wyprostowane plecy, swobodnie oparte o blat ręce, nogi na podłodze, pamiętajmy również, że kąty pomiędzy ramieniem a przedramieniem i podudziem a łydką powinny wynosić 90 stopni. Bardzo ważne, aby kontrolować postawę dziecka i wraz ze wzrostem, regulować odpowiednio biurko i krzesło.

**3. Aranżując strefę do przyswajania wiedzy**, unikajmy rozpraszaczy. Wszystkie zbędne przybory, notatniki, kartki warto zorganizować, np. wyposażając biurko w wygodną komodę, umieszczoną nieopodal biurka. Na blacie powinny się znaleźć najpotrzebniejsze akcesoria, takie jak: długopisy, kredki czy nożyczki, które będą potrzebne podczas odrabiania lekcji. Jeżeli na biurku znajduje się również komputer czy laptop, zadbajmy, aby podczas odrabiania lekcji czy nauki, pozostał wyłączony.

**4. Światło**- najzdrowsze dla naszych oczu jest światło dzienne. Strefę do nauki warto zorganizować nieopodal okna. Oczywiście nie zawsze pora nauki pozwala na pracę bez dodatkowego, sztucznego oświetlenia, zwłaszcza jesienią czy zimą. Tu ważne jest dobranie odpowiedniej lampki biurkowej i jej umiejscowienie. Pamiętajmy, że powinna być ona umieszczona po prawej lub lewej stronie w zależności od tego, czy dziecko jest prawo- czy leworęczne (tak, by pisząc, nie zasłaniało sobie dostępu do światła).

**5. Przerwa dla wzroku**- w dobie pandemii dzieci i młodzież spędzają zdecydowanie więcej czasu we własnych pokojach, a także przy biurkach – podczas zajęć zdalnych czy odrabiania lekcji.

Aby zadbać o wzrok, warto rozważyć elementy, które zapewnią mu odpoczynek. Tu świetnie sprawdzą się plakaty z elementami zieleni, żywe rośliny. Dodatkowo warto już od najmłodszych lat uczyć dzieci jak relaksować wzrok i prowadzić tzw. „gimnastykę oka”:

– **Ćwiczenie dla najmłodszych:** Spoglądanie kolejno w górę, w dół, w lewą stronę, w prawą stronę;

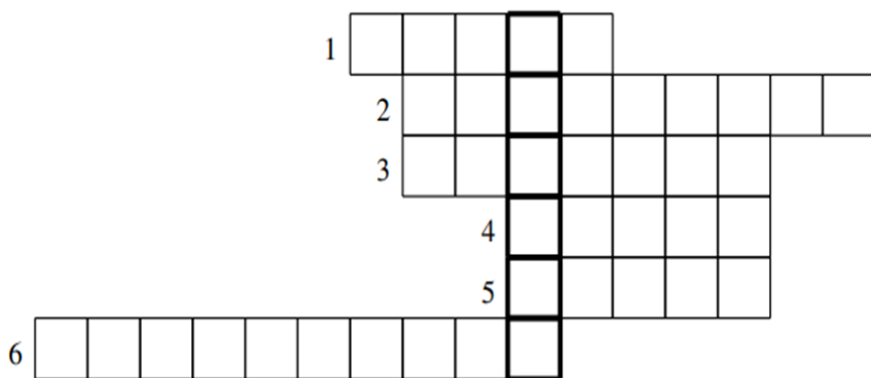
– **Metoda dla starszych:** *palming* – dziecko siada prosto tak, aby kark i plecy tworzyły linię prostą.

Następnie opiera łokcie na brzegu stołu, a lekko wklęsłymi dłońmi zasłoni oczy tak, aby palce skrzyżowały się na czole powyżej linii brwi. Dziecko rozluźnia palce (tak, aby nie przenikało przez nie światło), brwi i powieki, dłonie nie dotykają gałek ocznych, zamyka oczy i przez kilka chwil (całe ćwiczenie powinno trwać maksymalnie 10 minut) przypomina sobie przyjemne chwile – np. wakacje, spacer, zabawę z rówieśnikami etc.

**6. Świeże powietrze**- pamiętajmy, aby zadbać o wentylację pomieszczenia, w którym przebywają dzieci. Bez względu na porę roku przed nauką, warto przewietrzyć pokój.

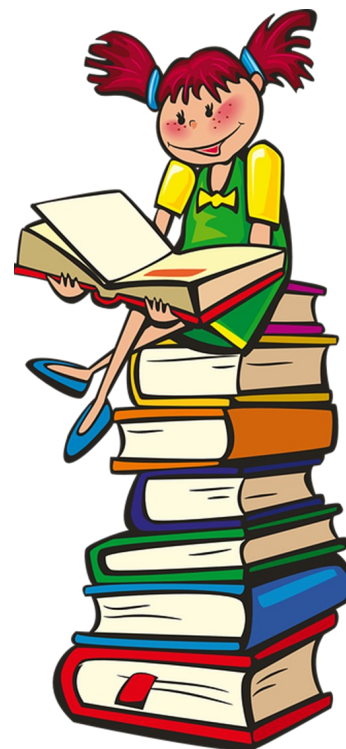
**7. Strefa odpoczynku**- oprócz funkcjonalnego zaplanowania strefy do nauki, warto też wydzielić kąciak, w którym młodsze dzieci będą mogły swobodnie się bawić, a starsze odpoczywać czy spędzać czas z rówieśnikami.

Opracowała mgr Magdalena Włodarczyk - pedagog, terapeuta SI



1. Odbывают w niej prowadzone lekcje...
2. Dzieci uczące się to...
3. Czekają na nie wszyscy w trakcie roku szkolnego...
4. Dostajemy je za sprawdziany...
5. Siedzimy w niej w czasie zajęć...
6. Można tam wypożyczyć lekturę...

ROZWIĄZANIE.....



Opracowała mgr Kinga Dulewicz – psycholog