**[WAŻNE INFORMACJE DLA RODZICÓW DZIECI 3-LETNICH](https://mp17siedlce.net/aktualnosci/1758-informacja-dla-rodzicow-dzieci-3-letnich)**

**Drodzy Rodzice!**

   Wasze pociechy już niedługo przekroczą próg naszego przedszkola. Wszystkim nam zależy na tym, aby dzieci czuły się tu jak w domu. Ze swej strony zapewnić możemy Państwa, że dołożymy wszelkich starań, aby tak właśnie było. Każde dziecko jest dla nas tak samo ważne, każde jest u nas otoczone taką samą troską. I właśnie w trosce o komfort Waszych dzieci i ich prawidłowy rozwój, stworzyliśmy listę najpotrzebniejszych rzeczy.

**WYPRAWKA PRZEDSZKOLAKA**

 1. **Ubranie**, w którym dziecko będzie przebywać cały dzień, powinno być luźne, nie krępujące ruchów dziecka. Zaleca się, aby dziecko ubrane było na „cebulkę”, żeby można je było w razie potrzeby rozebrać. Przegrzewanie dzieci nie jest wskazane.

 2. **Ubranie zastępcze**(w razie nagłych zdarzeń) proszę włożyć do podpisanego worka czy plecaczka i zostawić w szatni na półce dziecka :

- majteczki,

- getry, rajstopy, spodenki, spódniczka

- skarpetki,

- bluzeczka

 3. Podpisane **kapcie**, dobrze trzymające stopę, zapinane na rzepy bądź wsuwane, aby dziecko mogło samodzielnie sobie je zakładać.

 4.Podczas poobiedniego odpoczynku ,,leżakowania" potrzebne będą:

* **pościel**(poduszka płaska typu „jasiek”, kołderka bądź kocyk ubrany w poszewkę (rozmiar 55cm x120 cm), prześcieradło lub kocyk, na którym dziecko leży ( ok. 55cm x120 cm) – wszystko podpisane imieniem i pierwszą literą nazwiska dziecka i włożone do podpisanego worka z materiału.
* **piżamka**(niezbyt ciepła)- podpisana

 5. **Zaświadczenie od lekarza**, że dziecko jest zdrowe i może uczęszczać do przedszkola.

**Samodzielność - inwestycja w przyszłość**

**1. Potrzeby fizjologiczne**

 - ucz dziecko sygnalizowania potrzeb fizjologicznych;

 - zrezygnuj z zakładania dziecku pieluch i korzystania z nocnika; naucz korzystać z toalety;

**2. Mycie**

 - ucz dziecko samodzielnego mycia rąk: namydlania, spłukiwania i wycierania;

**3. Jedzenie**

 - zachęcaj do samodzielnego jedzenia sztućcami( łyżką), nie karm dziecka;

 - nie biegaj za dzieckiem z talerzem;

 - włączaj do jadłospisu różne pokarmy;

**4. Ubieranie - rozbieranie**

 - nie wyręczaj dziecka podczas ubierania i rozbierania; zachęcaj, aby samo zdejmowało buty i zakładało kapcie; kupuj wygodne buty zapinane na rzepy;

 - pozwól dziecku samodzielnie zakładać skarpetki, rajstopy, spodnie, bluzki, nawet gdy to długo trwa i czasami założy coś na lewą stronę;

**5. Odpoczynek poobiedni - leżakowanie**

 - przyzwyczajaj dziecko do poobiedniego odpoczynku; jeśli dziecko nie chce spać - czytaj książki, opowiadaj bajki, włącz muzykę relaksacyjną;

**6. Zabawy z rówieśnikami**

 - zachęcaj dziecko do zabaw z rówieśnikami;

**7. Sprzątanie zabawek**

 - po skończonej zabawie zachęcaj dziecko do odkładania zabawek na wyznaczone miejsce;

 8**. Pozostawianie dziecka pod opieką osób trzecich**

 - oswajaj dziecko z sytuacjami, gdy musi pozostać pod opieką innych osób niż mama czy tata, np. babci, sąsiadki, opiekunki; wyjaśnij, co go czeka, kto z nim będzie, kiedy wrócisz;

**Rady dla rodziców na pierwsze dni pobytu dziecka w przedszkolu:**

* Przychylnie nastawiaj dziecko do przedszkola, pokazując jego dobre strony, jak możliwość zabaw nowymi zabawkami, poznanie nowych kolegów i koleżanek itp.
* Poinformuj dziecko, że w przedszkolu będzie spędzało czas  
  z innymi dziećmi, ale bez rodziców.
* Zapewniaj dziecko, że po nie przyjdziesz. Odbieraj je  
  w uzgodnionym czasie, np. po podwieczorku, po obiedzie. Jeśli możesz,  
  w pierwszych dniach odbieraj wcześniej.
* Bądź stanowcza, dziecko powinno wiedzieć, że od wyprawy do przedszkola nie ma odwołania.
* Nie przedłużaj pożegnania z dzieckiem.
* Akceptuj płacz dziecka – to naturalna reakcja na nową sytuację. Pamiętaj w poniedziałki jest najgorzej.
* Przypominaj dziecku, że panie są w przedszkolu po to, aby mu pomagać.
* Rozmawiaj z dzieckiem o tym, jak spędziło czas w przedszkolu. Nie pytaj czy płakało, to przypomina dziecku przykre chwile.
* Zapewniaj dziecko, że jest kochane, poświęcaj mu w tym okresie więcej czasu.
* Ubieraj dziecko w wygodne, łatwe do zakładania ubrania i buty. Przynieś zapasowe ubrania (majteczki, rajstopy, bluzkę). Podpisz je;
* Informuj nauczycielkę o wszelkich problemach z dzieckiem (choroby, uczulenia)

**Tego nie należy robić. Unikaj błędów!**

       Niektóre twoje zachowania, choć intuicyjne i wynikające z dobrej woli, mogą zaburzyć proces adaptacji albo nawet zniszczyć to, co udało się osiągnąć do tej pory. Oto, czego nie powinnaś robić.

* **Nie płacz**. Nigdy nie pozwalaj sobie na taką słabość. W oczach dziecka tworzysz wówczas tragedię – dzieje się coś naprawdę złego.
* **Nie znikaj bez pożegnania.** Twoje dziecko może odnieść wrażenie, że je porzuciłaś!
* **Nie ulegaj, gdy dziecko płacze.** Jeśli zmienisz zdanie i powiesz „No dobrze, masz dziś gorszy dzień, wracamy” – to uwierz, twoja pociecha nie odbierze tego jak wyjątek. Raczej zrozumie, że jednak jest inna opcja, więc warto płakać, nawet bardzo długo.
* **Nie nagradzaj i nie przekupuj.**Nie tędy droga. Jeśli malec chwali się, że nie płakał, powiedz lepiej – „Brawo, kochanie! Przedszkole tak naprawdę jest całkiem miłe, prawda?”
* **Nie zaglądaj do sali po pożegnaniu.** W ten sposób tylko utrudnisz dziecko rozpoczęcie dnia. Może się nawet zdarzyć, że pożegnanie było całkiem spokojne, ale poprzez taki twój mały gest dziecko nagle zacznie płakać.
* **Nie kłam** („będę w szatni”, „wychodzę tylko na chwilkę”). Dziecko przestanie ci ufać i wszystko stanie się jeszcze trudniejsze.
* **Nie zawstydzaj i nie porównuj.** To jest twoje dziecko, które jest wyjątkowe. Nie porównuj je do Zuzi, Pawełka albo Zosi – ono nie poczuje się przez to zmobilizowane, ale raczej upokorzone. Nie mów też „Taka duża dziewczynka, a płacze” i nie pozwalaj innym na zawstydzanie twojego dziecka.