

# CODZIENNA RUTYNA PRZEDSZKOLAKA

PATRYCJA NOWAK | PRZEDSZKOJAK.PL

Spotkanie na żywo odbyło się 25 lutego 2022r.

## CZĘŚĆ I MERYTORYCZNA

**01**

### ORGANIZACJA DNIA

Co nam daje i dlaczego jest taka ważna?

**02**

### PO CO DZIECIOM RUTYNA I PRZEWIDYWALNOŚĆ?

Czy to naprawdę tak istotna sprawa?

**03**

### JAK USPRAWNIĆ PORANKI?

Konkretne pomysły i wskazówki

**04**

### O CO ZADBAĆ PO POŁUDNIU?

Aktywności wyciszające i pobudzające

**05**

### WIECZORNA RUTYNA

Czy istnieje jeden jedyny, najlepszy wzór?

**06**

### ZRÓB TO SAM!

Dlaczego to nie zawsze działa? Jak wspierać samodzielność dziecka?

## CZĘŚĆ II INTERAKTYWNA

**07**

### JAK INACZEJ?

Jak to możesz powiedzieć lub zrobić inaczej?

**08**

### SESJA Q&A

Odpowiadam na Wasze pytania i rozwiewam wątpliwości

# 01

## ORGANIZACJA DNIA

Co nam daje i dlaczego jest taka ważna?

### NA CZYM POLEGA DOBRA ORGANIZACJA DNIA?

- PROWADZI NAS DO CELU (NP. WYJŚCIE DO PRZEDSZKOLA, DO PRACY)
- UWZGLĘDNI POTRZEBY KAŻDEGO DOMOWNIKA
- UWZGLĘDNI MOŻLIWOŚCI KAŻDEGO DOMOWNIKA (PODZIAŁ ZADAŃ)

### CO NAM DAJE DOBRA ORGANIZACJA DNIA?

- MNIEJ POŚPIECHU
- MNIEJ STRESU I NAPIĘCIA
- MNIEJ WZAJEMNEJ ZŁOŚCI
- MNIEJ OCZEKIWAŃ
- WIĘCEJ CZASU DLA BLISKICH
- LEPSZA KOMUNIKACJA

# 02

## PO CO DZIECIOM RUTYNA I PRZEWIDYWALNOŚĆ?

Czy to naprawdę tak istotna sprawa?

WIELE DZIECI POTRZEBUJE RUTYNY I PRZEWIDYWALNOŚCI DO SPOKOJNEGO FUNKCJONOWANIA W CIĄGU DNIA.

RUTYNA DAJE IM POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA. PRZEWIDYWALNOŚĆ SPRAWIA, ŻE WIEDZĄ, DO CZEGO PROWADZĄ ICH DZIAŁANIA.

## JAKIE DZIAŁANIA SĄ POWTARZALNE I RUTYNOWE?

- CZYNNOŚCI SAMOOBSŁUGOWE O PORANKU
- DROGA DO PRZEDSZKOLA
- POWRÓT Z PRZEDSZKOLA
- WIECZORNA RUTYNA, ZASYPIANIE

## CO, JEŚLI WYDARZY SIĘ COŚ NIEPRZEWIDYWANEGO?

INFORMUJEMY O TYM MALUCHA, ROZUMIEJĄC TRUDNOŚCI Z ADAPTACJĄ TEJ ZMIANY. WPROWADZAMY JĄ RAZEM.

TRAKTUJEMY RUTYNĘ JAKO NARZĘDZIE, POMOC, NIE MUS.

### 03

## JAK USPRAWNIĆ PORANKI?

Konkretne pomysły i wskazówki

### **PORANEK - CO SPRAWIA WAM NAJWIĘCEJ TRUDNOŚCI?**

- POBUDKA
- MYCIE ZĘBÓW
- UBIERANIE SIĘ
- JEDZENIE
- WYJŚCIE Z DOMU NA CZAS
- "NIE CHCĘ DO PRZEDSZKOLA!!!"

## **PORANEK - CO MOŻE POMÓC?**

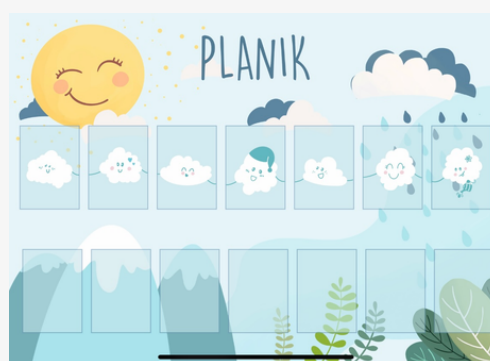
- **CO MOŻESZ ZROBIĆ DZIEŃ WCZEŚNIEJ - ZRÓB DZIEŃ WCZEŚNIEJ (NASZYKOWANIE UBRAŃ, PRZYGOTOWANIE ŚNIADANIA, SPAKOWANIE PLECAKA)**
- **ZADBAJ O SIEBIE - WIELE ZALEŻY OD TWOJEGO SAMOPOCZUCIA, ZASOBÓW. SPRAWDŹ, CO CIĘ WSPIERA - PORANNY PRYSZNIC? SAMOTNA KAWA O PORANKU KIEDY JESZCZE WSZYSCY ŚPIĄ?**
- **POUKŁADAJ PORANEK TAK, BY W MIARĘ MOŻLIWOŚCI UWZGLĘDNIĆ POTRZEBY INNYCH**
- **ZADBAJ O MAŁE PRZYJEMNOŚCI**
  - POBUDKA PRZY DŹWIĘKACH SPOKOJNEJ MUZYKI
  - UBRANIA PROSTO Z KALORYFERA
  - PÓŁMROK ZAMIAST OSTREGO ŚWIATŁA
  - CIEPŁE KAKAO
- **OBRAZKOWY PLAN DNIA**
  - STWÓRZCIE GO RAZEM!
  - UMIEŚĆCIE W MIEJSCU WIDOCZNYM DLA WSZYSTKICH
  - POZWÓLCIE DZIECKU SAMODZIELNIE ODHACZAĆ KOLEJNE ZADANIA (TO WPŁYWA NA JEGO MOTYWACJĘ)

## PORANEK - CO MOŻE POMÓC?

- CO MOŻESZ ZROBIĆ DZIEŃ WCZEŚNIEJ - ZRÓB DZIEŃ WCZEŚNIEJ (NASZYKOWANIE UBRAŃ, PRZYGOTOWANIE ŚNIADANIA, SPAKOWANIE PLECAKA)
- ZADBAJ O SIEBIE - WIELE ZALEŻY OD TWOJEGO SAMOPOCZUCIA, ZASOBÓW. SPRAWDŹ, CO CIĘ WSPIERA - PORANNY PRYSZNIC? SAMOTNA KAWA O PORANKU KIEDY JESZCZE WSZYSCY ŚPIĄ?
- POUKŁADAJ PORANEK TAK, BY W MIARĘ MOŻLIWOŚCI UWZGLĘDNIĆ POTRZEBY INNYCH
- ZADBAJ O MAŁE PRZYJEMNOŚCI
  - POBUDKA PRZY DŹWIĘKACH SPOKOJNEJ MUZYKI
  - UBRANIA PROSTO Z KALORYFERA
  - PÓŁMROK ZAMIAST OSTREGO ŚWIATŁA
  - CIEPŁE KAKAO

- OBRAZKOWY PLAN DNIA

- STWÓRZCIE GO RAZEM!
- UMIEŚĆCIE W MIEJSCU WIDOCZNYM DLA WSZYSTKICH
- POZWÓLCIE DZIECKU SAMODZIELNIE ODHACZAĆ KOLEJNE ZADANIA (TO WPŁYWA NA JEGO MOTYWACJĘ)



- ODPUSZCZANIE CO TYLKO SIĘ DA - ROZSYPANE PŁATKI, NIEUCZESANE WŁOSY, MACHNIJ NA TO RĘKĄ.

A JEŚLI NIC NIE IDZIE ZGODNIE Z PLANEM - ZMIENŃ PLAN!  
I UŚMIECHNIJ SIĘ! TAKIE RZECZY SIĘ PO PROSTU DZIEJĄ.

### **A CO, JEŚLI USŁYSZYSZ "NIE CHCĘ IŚĆ DO PRZEDSZKOLA!!!"?**

- USŁYSZ TĘ NIECHĘĆ I OKAŻ ZROZUMIENIE
- ZADBAJ O SPOKOJNY PORANEK
- UNIKAJ SŁOWA "MUSISZ" I "TRZEBA"
- POSZUKAJ ŁĄCZNIKA MIĘDZY DOMEM A PRZEDSZKOLEM
- POPRAW NASTRÓJ ZABAWĄ, ROZŁADUJ NAPIĘCIE

## **04**

### **O CO ZADBAĆ PO POŁUDNIU?**

Konkretne pomysły i wskazówki

### **ODBIÓR Z PRZEDSZKOLA**

- ODŁÓŻ ROZPRASZACZE I POŚWIĘĆ UWAGĘ DZIECKU
- PRZYKUCNIJ ZAMIAST PATRZEĆ I MÓWIĆ Z GÓRY
- PRZYWITAJ SIĘ TAK, JAK CHCE DZIECKO
- SZCZERZE UCIESZ SIĘ Z TEGO, ŻE SIĘ WIDZICIE
- NIE ROZMAWIAJ Z NAUCZYCIELEM PRZY DZIECKU O JEGO TRUDNOŚCIACH
- NIE PYTAJ "JAK BYŁO W PRZEDSZKOLU?"
- ZAMIAST TEGO SPYTAJ "NA CO MASZ TERAZ OCHOTĘ?"
- JEŚLI DZIECKO POTRZEBUJE WSPARCIA W UBRANIU, POMÓŻ MU

## ROZPOZNAJ POTRZEBY DZIECKA

SĄ DZIECI, KTÓRE ROZNOSI ENERGIA I POTRZEBUJĄ AKTYWNOŚCI, KTÓRE POZWOLĄ IM JĄ ROZŁADOWAĆ:

- SIŁOWANKI,
- GIMNASTYKA, TOR PRZESZKÓD, RZUT DO CELU
- PLAC ZABAW, BAWIALNIA, MAŁPI GAJ
- SPACER, ROWER, HULAJNOGA

SĄ DZIECI, KTÓRE POTRZEBUJĄ WYCISZENIA, PRZYCHODZĄ Z PRZEDSZKOŁA PRZEBODŹCOWANE:

- ZABAWY PLASTYCZNE,
- ZABAWY ROZWIJAJĄCE MOTORYKĘ MAŁĄ,
- WYCISZAJĄCA MUZYKA,
- MASAŻYKI, ZABAWY PALUSZKOWE,
- BRAK SILNYCH BODŹCÓW (SUPERMARKET, PLAC ZABAW, SPOTKANIA Z INNYMI DZIEĆMI)

## 05

### WIECZORNA RUTYNA

Czy istnieje jeden jedyny, najlepszy wzór?

### WIECZORNA RUTYNA - ZNÓW MOŻE URATOWAĆ WAS PLAN

- USTAL JAKĄ KOLEJNOŚĆ WAS WSPIERA?
- ZASTANÓW SIĘ CO SŁUŻY DZIECKU?
- POZWÓL MU BYĆ SPRAWCZYM





## **CO MOŻE PRZESZKADZAĆ?**

- PRZERWANIE ZABAWY,
- ZBYT NAGŁE PRZEJŚCIE OD CZYNNOŚCI POBUDZAJĄCYCH DO WYCISZAJĄCYCH,
- ZBYT DUŻY NACISK "JUŻ CZAS, MUSISZ"
- CHAOS, OCZEKIWANIA WOBEC DZIECKA

## **06**

### **ZRÓB TO SAM!**

Dlaczego to nie zawsze działa? Jak wspierać samodzielność dziecka?

**CZY ZAWSZE MUSIMY BYĆ KONSEKWENTNI?**

**CZY MOŻEMY POMÓC DZIECKU W CZYNNOŚCIACH, KTÓRE UMIE SAMO ZROBIĆ?**

**DLACZEGO TAK SIĘ DZIEJE?**

### **KIEDY UCZYMY MALUCHA SAMODZIELNOŚCI I SAMOBSŁUGI?**

- MÓZG POTRZEBUJE BYĆ W KOMFORCIE, ŻEBY SIĘ UCZYĆ
- NAPIĘCIE, STRES I POŚPIECH NIE SĄ DOBRYM WSPARCIEM W NAUCE
- JEŚLI WIDZISZ, ŻE TO NIE CZAS NA WYMAGANIE SAMODZIELNOŚCI - ODPUŚĆ

## 06

### CO ZAMIAST?

Jak to możesz powiedzieć inaczej?

Poranek. Maluch zjadł śniadanie, umył zęby, a później zamiast się ubierać wyciąga artykuły plastyczne i chce stworzyć rysunek dla Pani z przedszkola. Co mówisz do niego w takiej sytuacji?

#### CO NA PEWNO NIE ZADZIAŁA?

- a** Widzę, że chciałbyś narysować rysunek. Zdążysz w 5 minut? Ustawiam alarm, jak zadzwoni to spakuj kredki i załóż dres.
- b** Zwariowałaś? Zaraz musimy wychodzić, a Ty się zabierasz za zabawę? Czemu o tym nie pomyślałaś wczoraj?!
- c** Obawiam się, że nie zdążysz się teraz narysować rysunku. Za chwilę wychodzimy, a bardzo zależy mi na tym, żebyśmy dotarli do przedszkola na czas.
- d** A w przedszkolu też macie kartki i kredki? Jak się szybciotko ubierzesz, to zawiozę Cię na miejsce i tam narysujesz Pani to, co będziesz chciał!

Odbierasz swoje dziecko z przedszkola. Widzisz, że nie jest w najlepszym nastroju, złości się, nie chce z Tobą rozmawiać. Wychodzicie z przedszkola, a ono wybuchą, kładzie się na chodniku i nie chce iść dalej.

#### CO NA PEWNO NIE POMOŻE?

- a** Widzę, że to był chyba bardzo ciężki dzień. Może wrócmy do domu i tam odpoczniemy?
- b** Oj, Twoje nogi są bardzo zmęczone i dziś same nie dotrą do domu? Jak mogę Ci pomóc?
- c** Wstań natychmiast! Wszyscy na Ciebie patrzą. Co Ty wyprawiasz?
- d** Wstań, proszę. Chwyć mnie za rękę i opowiedz co się dzieje.

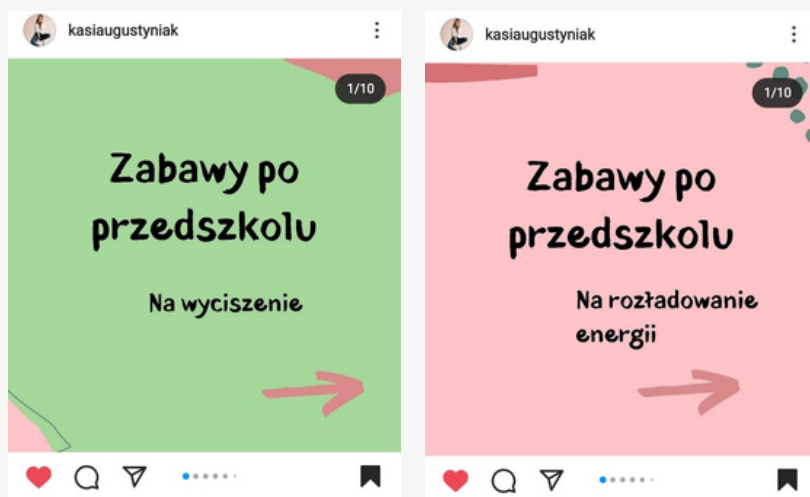
# POLECAJKA!

## MÓJ TATO TAŃCZY DZIKIE WYGIBASY

MAREK WIERZBICKI,  
AGNIESZKA MALARCZYK



### @KASIAUGUSTYNIAK



@przedszkojak



przedszkojak.pl



przedszkojak.pl/sklep



Przedszkojak

DO ZOBACZENIA W SIECI!