



PRZEDSZKOLE SAMORZĄDOWE NR 3
W BIAŁEJ PODLASKIEJ
UL. WARSZAWSKA 19 C

Rok 2025/2026 NR 1
Numer 1

wrzesień/październik

PRZEDSZKOLNE CO NIE CO

KONTAKT TEL (83) 341-64-16 DYREKTOR ; 341-64-17
ADMINISTRACJA

E-MAIL ps3@poczta.onet.pl

STRONA INTERNETOWA www.przedszkole3bp.edu.pl

Serdecznie witamy naszych przedszkolaków i rodziców.

Szczególnie ciepło witamy nasze maluszki,

którym życzymy szybkiej adaptacji

oraz wspaniałej zabawy.

Wszystkim członkom naszej przedszkolnej społeczności

życzymy dużo radości

oraz wielu sukcesów

w rozpoczynającym się

nowym roku szkolnym

2025/2026.

Krystyna Reluga

oraz

pracownicy Przedszkola

Samorządowego Nr 3

w Białej Podl.

W tym numerze:

Życzenia

1

Adaptacja trzy-
latka w przed-
szkolu. Jak po-
móc dziecku od-
naleźć się w no-
wym świecie?

2

Odwaga nie po-
lega na tym, by
się nie bać, lecz
by działać mimo
strachu.

3

Jak czytanie
bajek dzieciom
wpływa na
ich emocjonalny
rozwój.

4

Jak czytanie
bajek dzieciom
wpływa na
ich emocjonalny
rozwój. cd

5

Karta pracy
„Kolorowe liście”

WITAJ,
PRZEDSZKOLE!



Adaptacja trzylatka w przedszkolu. Jak pomóc dziecku odnaleźć się w nowym świecie?

Pierwsze dni w przedszkolu to ważny moment w życiu dziecka i jego rodziców. To czas wielkich zmian – maluch po raz pierwszy na dłużej rozstaje się z rodzicami, poznaje nowych dorosłych, dzieci, rytm dnia i zasady, które wcześniej nie były mu znane. Dla wielu trzylatków adaptacja bywa trudna, ale odpowiednie przygotowanie i wsparcie ze strony dorosłych mogą sprawić, że przejście przez ten etap stanie się łagodniejsze i bardziej pozytywne.

Czym jest adaptacja przedszkolna?

Adaptacja to proces przystosowywania się dziecka do nowego środowiska, rytmu dnia i relacji społecznych. U trzylatków może towarzyszyć jej cała gama emocji – od ciekawości i radości po lęk i niepewność. To zupełnie naturalne! Każde dziecko ma swoje tempo i potrzebuje czasu, by poczuć się bezpiecznie. Ważne, by rodzice i nauczyciele wspólnie wspierali dziecko w tym procesie, okazując mu zrozumienie, cierpliwość i akceptację dla wszystkich emocji, które się pojawiają.

Dlaczego początki bywają trudne?

Trzylatek wchodzi w okres silnej potrzeby autonomii („ja sam!”), a jednocześnie wciąż bardzo potrzebuje bliskości i poczucia bezpieczeństwa. Rozstanie z rodzicem może więc wywoływać sprzeczne emocje – dziecko chce poznawać świat, ale boi się utraty kontaktu z najbliższymi. Dodatkowym wyzwaniem jest nowe otoczenie, inny rytm dnia, nowe twarze i zasady.

Jak przygotować dziecko do przedszkola? (wskazówki dla rodziców)

Rozmawiaj o przedszkolu

Opowiadaj dziecku, czym jest przedszkole, kto tam będzie, jak wygląda dzień. Pokazuj książeczki o tematyce przedszkolnej, oglądajcie wspólnie zdjęcia lub filmy. Ważne, by przekaz był pozytywny – unikaj straszenia („zobaczysz, pani cię nauczy”) czy wywierania presji („musisz być grzeczny”).

Odwiedźcie przedszkole wcześniej.

W miarę możliwości weźcie udział w dniach adaptacyjnych. Pozwól dziecku pobawić się w sali, poznać

nauczycielki i inne dzieci. Znajome miejsce i twarze zmniejszają późniejszy stres.

Pożegnania – krótkie, ale spokojne.

Najlepiej pożegnać się z dzieckiem ciepło, ale bez przedłużania. Krótkie uściski, zapewnienie: „Wracam po ciebie po obiedzie” – i konsekwencja w dotrzymaniu słowa. Dziecko, które wie, że rodzic wraca, szybciej zyskuje poczucie bezpieczeństwa.

Wprowadź rytm dnia podobny do przedszkolnego.

Kilka tygodni wcześniej można stopniowo przyzwyczajać dziecko do wcześniejszego wstawania, wspólnych posiłków czy drzemki o określonej porze. Stały rytm dnia daje poczucie stabilności.

Samodzielność.

Przedszkole to miejsce, w którym dziecko wykonuje wiele czynności bez bezpośredniej pomocy dorosłych – ubiera się, je, korzysta z toalety, sprząta po zabawie. Warto więc jeszcze przed rozpoczęciem roku szkolnego zachęcać trzylatka do samodzielnych prób: ubierania się, mycia rąk, zakładania butów czy jedzenia łyżką. Nie chodzi o perfekcję, ale o wspieranie dziecka w podejmowaniu prób i budowanie jego wiary we własne możliwości. Pochwały za wysiłek („Widzę, że bardzo się starałeś sam założyć buty!”) dodają odwagi i poczucia sprawczości. Im większe poczucie samodzielności, tym łatwiejsza adaptacja w przedszkolu.

Zabierz „coś swojego”.

Ulubiona maskotka, chusteczka mamy czy mała poduszeczka mogą stać się dla dziecka „mostem bezpieczeństwa” między domem a przedszkolem. Daj dziecku czas.

Pierwsze dni mogą być trudne – pojawiają się łzy, niechęć, czasem wybuchy złości. To naturalna reakcja. Nie należy jej karać ani wstydić. Dziecko w ten sposób wyraża swoje emocje – potrzebuje zrozumienia i wsparcia, nie oceny.

Współpraca z nauczycielami.

Rodzic i nauczyciel to partnerzy w procesie adaptacji. Warto otwarcie rozmawiać o obserwacjach, potrzebach i trudnościach dziecka. Przedszkole nie zastępuje domu, ale staje się jego przedłużeniem – miejscem, w którym dziecko czuje się akceptowane i bezpieczne.

Każde dziecko ma swoje tempo.

Jedno dziecko po tygodniu z radością biegnie do przedszkola, inne potrzebuje kilku tygodni lub miesięcy, by poczuć się pewnie. Nie porównujemy dzieci między sobą. Najważniejsze jest, by wspierać malucha w jego tempie i celebrować nawet najmniejsze kroki w stronę samodzielności.

Adaptacja trzylatka w przedszkolu to czas wyzwań, ale też ogromnych możliwości. Dzięki wsparciu rodziców i nauczycieli dziecko uczy się zaufania, samodzielności i budowania relacji z innymi. Warto pamiętać, że dla malucha przedszkole może stać się drugim, bezpiecznym domem – miejscem pełnym przygód, zabawy i odkryć.

Joanna Sikorska

Odwaga nie polega na tym, by się nie bać, lecz by działać mimo strachu

Lęk u dzieci w wieku przedszkolnym jest zjawiskiem całkowicie naturalnym. Maluchy w wieku 3–6 lat dopiero uczą się rozumieć świat, a ich wyobrażenia działają na pełnych obrotach. To właśnie w tym czasie mogą pojawić się lęki przed ciemnością, potworami, rozłęką z rodzicami czy głośnymi dźwiękami. Choć dla dorosłych mogą się one wydawać niegroźne lub wręcz irracjonalne, dla dziecka są bardzo realne.

„Mamo, tato boję się !”, czyli jak reagować, gdy nasze dziecko odczuwa strach ?



Pierwszą i najważniejszą zasadą jest **nie bagatelizować dziecięcych lęków**. Dla dziecka, które boi się ciemności, potwór w szafie jest tak samo realny, jak dla dorosłego realne są jego codzienne troski. Wysłuchaj dziecka, przytul je i powiedz: *„Rozumiem, że się boisz. Jestem tutaj z tobą.”* To daje dziecku poczucie bezpieczeństwa i pokazuje, że jego uczucia są ważne.

Następnie **nazwij emocje**. Pomagaj dziecku nazywać to, co czuje. Możesz powiedzieć: *„Widzę, że jesteś przestraszony. Czy to dlatego, że usłyszałeś dziwny dźwięk?”* Dziecko, które potrafi nazwać swój lęk, łatwiej sobie z nim radzi. To również uczy je świadomości emocjonalnej, która będzie potrzebna przez całe życie.

Pamiętaj, aby nie zmuszać dziecka do konfrontacji z tym, czego się boi. Zamiast tego, **pomagaj mu oswajać lęk małymi krokami**. Jeśli dziecko boi się ciemności, nie zostawiaj go nagle w całkowicie ciemnym pokoju. Można wprowadzić delikatne światło nocne, wspólnie czytać bajki przed snem, a potem stopniowo skracać czas zapalonego światła.

Zabawa to dla dziecka naturalny sposób przetwarzania emocji. Możecie wspólnie rysować „strachy” i je „oswajać” – np. nadając im zabawne imiona, śmieszne ubrania czy zamieniając je w bohaterów bajki. Można też wykorzystać teatrzyk, pacynki czy zabawki, by odegrać scenki, w których dziecko przejmuje kontrolę nad sytuacją.

Chwal dziecko za odwagę, nawet jeśli zrobiło tylko mały krok naprzód. Możesz powiedzieć: *„Wiem, że się bałeś, ale mimo to wystąpiłeś przed tak dużą publicznością. To było bardzo dzielne.”* Takie słowa wzmacniają wiarę dziecka w to, że potrafi poradzić sobie z trudnymi sytuacjami.

Komentarze typu *„Nie bądź dzidziusiem”, „Chłopaki się nie boją”, „Znowu te twoje wymysły”* mogą tylko pogłębić lęk i sprawić, że dziecko przestanie mówić o swoich emocjach. Zamiast tego buduj z dzieckiem relację opartą na zaufaniu, gdzie każda emocja jest akceptowana.

Wspieranie dziecka w wieku przedszkolnym, gdy się boi, to przede wszystkim **cierpliwość, akceptacja i bliskość**. Twoja obecność, zrozumienie i empatia dają maluchowi siłę, by stawić czoła dziecięcym lękom.

Ewelina Łukaszuk

Jak czytanie bajek dzieciom wpływa na ich emocjonalny rozwój.

Jeżeli dziecko nie zaspokoi podstawowych potrzeb wynikających z wrodzonej ciekawości świata dzięki książce – zwyciężą groźni konkurenci czytania – film i telewizja. Ważnym jest aby przygotowanie dzieci do samodzielnego czytania i korzystania z literatury jako źródła wiedzy, przeżyć i emocji rozpoczęło się jak najwcześniej. Ogromną rolę odgrywają w tym procesie rodzice, jako osoby wspomagające wszechstronny rozwój dziecka. To czytanie właśnie staje się jednym ze sposobów na umiejętnie wspomaganie tego rozwoju.

Czytanie dzieciom bajek to nie tylko miły sposób spędzania czasu, ale także kluczowy element ich rozwoju. Wpływa ono na wiele obszarów, w tym rozwój społeczny, emocjonalny, kreatywność, językowy i poznawczy. Bajki pomagają oswoić lęk, radzić sobie z trudnymi emocjami, a także kształtują empatię i stabilność emocjonalną. Daje to dziecku poczucie zrozumienia i przynosi wsparcie, a wspólne czytanie buduje silną więź z rodzicem.

Zalety jakie płyną z pięknej tradycji czytania dziecku bajek na dobranoc.

Zaleta pierwsza – wzór pięknej mowy – niejednokrotnie przecież na co dzień posługujemy się gwarą. Nasze dziecko idąc do szkoły ma problemy z prawidłową mową. Czytając teksty dostosowane do wieku i potrzeb dziecka dajemy mu przykład prawidłowego budowania zdań i wypowiedzi.

Zaleta druga – koncentracja. Dziecko któremu czytano w dzieciństwie bajki potrafi lepiej skupić się w czasie zajęć w szkole, łatwiej się wypowiada, jego mowa jest płynna, buduje poprawniejsze składniowo zdania. Dzięki różnorodności tekstów mały

„słuchacz” posiada bogaty słownik (czynny i bierny) ma również lepiej wykształconą pamięć słuchową i wzrokową (o ile czytane teksty były bogato ilustrowane). Wielu psychologów wskazuje również na rozwój dziecięcej wyobraźni dzięki słuchanym bajkom.

Zaleta trzecia – czytanie książek wzmacnia relację rodzica z dzieckiem. Rodzicom często pomaga zrozumieć psychologiczny i emocjonalny rozwój ich dzieci nadać mu właściwy kierunek.

Zaleta czwarta – w życiu dziecka tworzy się obraz rodzica przewodnika i opiekuna – który prowadzi go przez zakamarki życia – bezpiecznie i spokojnie. Jeżeli czytamy dziecku różne pozycje (bajki, wiersze, opowiadania) z łatwością odnajdujemy postacie które pomogą w przeżywaniu i przezwyciężaniu trudności, interpretacji trudnych, życiowych sytuacji, rozwiązywanie ich.

Poza wymienionymi zaletami wpływającymi z czytania dzieciom książek należy zwrócić uwagę na jego rolę w kształceniu emocjonalnym. Czytając teksty nasycamy je emocjonalnie pomagając im poprzez naszą interpretację odczytywać i wyrażać emocje zawarte w tekście. Im młodsze dziecko tym łatwiej utożsamia się z bohaterami bajek wchodząc często w ich rolę. Uwidacznia się to w bezpośrednich reakcjach dziecka i w późniejszych zabawach oraz rysunkach. Czytając dobrze dobrane bajki stwarzamy sytuację w której kształtuje się wyobraźnia dziecka uwarunkowana emocjami pojawiającymi się podczas słuchania. Czytając bajki mamy nieograniczony wpływ na dobór tekstów, które pomogą dziecku w interpretowaniu różnych sytuacji życiowych.

Jak czytanie bajek dzieciom wpływa na ich emocjonalny rozwój. cd

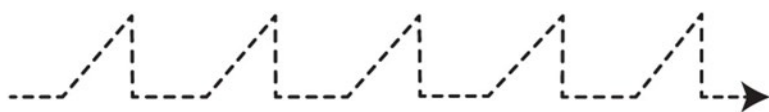
Czytajmy więc dzieciom bajki. Należy dodać, że wcale nie musimy kupować książek i bajek. Działają dobrze zaopatrzone biblioteki, w których z pewnością możemy wypożyczyć coś dla naszych dzieci, otrzymać fachową poradę. Zabierzmy dziecko ze sobą – niech również wybierze coś samodzielnie. Ciekawość świata – rozbudźmy w naszych dzieciach wyobraźnię.

Małgorzata Chrabska

**Przedszkole
Samorządowe Nr 3**

Biuletyn Przedszkolne co nie
co jest dwumiesięcznikiem
przeznaczonym dla rodziców

**Redaktor:
Honorata Marjaniuk
Ewa Lisowska**



NAUCZYCIELSKIE ZAGISZE