



JAK RODZICE MOGĄ POMÓC DZIECKU W TRUDNYM DLA NIEGO PROCESIE ADAPTACJI?

- 1) **POZNAJ PRZEDSZKOLE.** Odwiedzaj z dzieckiem przedszkole by umożliwić mu zobaczenie nowego miejsca i nawiązanie relacji z nauczycielami i innymi dziećmi podczas swobodnej zabawy.
- 2) **ŚCIŚLE WSPÓŁPRACUJ Z NAUCZYCIELAMI I DYREKTOREM PRZEDSZKOLA.** Relacje oparte na wzajemnym zaufaniu przyniosą oczekiwane rezultaty. Pytaj nauczyciela!
- 3) **POZYTYWNE NASTAW DZIECKO DO PRZEDSZKOLA.** W domu opowiadaj o przedszkolu, że będzie mogło bawić się z kolegami, rysować, budować itp. Przedstaw realny obraz przedszkola.
- 4) **PRYZYWCZAJAJ DZIECKO DO PRZEDSZKOLA STOPNIOWO.** Jeżeli dziecko do tej pory nie przebywało z innymi dorosłymi, pozostawiaj je na kilka godzin u dziadków lub znajomych, aby przedszkole nie kojarzyło mu się z pierwszym rozstaniem. Stopniowo dopasowuj rytm dnia dziecka w domu, do rozkładu dnia w przedszkolu.
- 5) **POZWALAJ DZIECKU NA SAMODZIELNOŚĆ.** Nie wyręczaj go w ubieraniu, podczas jedzenia, mycia rąk i zębów, a także w korzystaniu z toalety. Chwal wysiłek.
- 6) **KRÓTKIE POŻEGNANIA W PRZEDSZKOLU.** Nie wprowadzaj atmosfery pośpiechu, czule ale stanowczo pożegnaj się z dzieckiem. Nie okazuj dziecku własnych lęków.
- 7) **ZABIERZ Z DOMU ULUBIONĄ ZABAWKĘ, PRZYTULANKĘ, PODUSZKĘ, KOCYK LUB CHUSTECZKĘ,** która pomoże mu przetrwać ten trudny czas.
- 8) **DOTRZYMUJ SŁOWA – DAJE ONO DZIECIOM POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA.** W początkowym okresie dobrze jest odbierać dziecko wcześniej. Nie mów dziecku, że zostanie zabrane wcześniej, kiedy to jest niemożliwe, ponieważ będzie nieszczęśliwe.
- 9) **NIE WYPYTUJ:** Jak było w przedszkolu? Czy płakałeś? Co zjadłeś? Spytaj: Czym się bawiłeś? Jak ma na imię twój kolega? Jeśli dziecko będzie opowiadało co działo się w przedszkolu, koncentruj się na jego samopoczuciu, relacjach z kolegami i podejmowanych zabawach.
- 10) **ZREDUKUJ DO MINIMUM INNE STRESY,** nowe sytuacje nie związane z przedszkolem.

PROCES ADAPTACJI MOŻE TRWAĆ OD KILKUNASTU DNI DO KILKU MIESIĘCY. DAJ DZIECKU TYLE CZASU, ILE BĘDZIE POTRZEBOWAŁO, ABY PRZYSTOSOWAĆ SIĘ DO NOWYCH WARUNKÓW.

RADZENIE SOBIE ZE STRESEM ADAPTACYJNYM JEST SPRAWĄ INDYWIDUALNĄ I U KAŻDEGO MALUCHA MOŻE PRZEBIEGAĆ INACZEJ.

UNIEZALEŻNIENIE SIĘ OD NAJBLIŻSZYCH I NAWIĄZANIE POZYTYWNYCH RELACJI W NOWYM, PRZEDSZKOLNYM ŚRODOWISKU SĄ OSIĄGNIĘCIEM ROZWOJOWYM DZIECKA, NA KTÓRE WARTO POCZEKAĆ.