



## 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) **PRYZWYCZAJAJ 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 CHUS-TECZKĘ,** 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.**