

## Adaptacja - rady dla rodziców

### Jak przygotować dziecko do przedszkola? - rady dla rodziców

1. Nie wzbudzajmy w dziecku żadnej niepewności z powodu pójścia do przedszkola, ponieważ to wywołuje u dziecka stres!
2. Porozmawiamy ze znajomym dzieckiem, które lubi chodzić do przedszkola w obecności naszej pociechy. Zaprośmy je do wspólnej zabawy.
3. Czytajmy dziecku opowiadania, w których bohaterowie chodzą do przedszkola.
4. Przedstawmy przedszkole jako miejsce pełne zalet: nowi koledzy i koleżanki, nowe zabawki, wspólne zabawy, itd.
5. Opowiedzmy o tym jak było wspaniale, kiedy my chodziliśmy do przedszkola.
6. Poinformujmy dziecko, dlaczego powinno chodzić do przedszkola (np. mama pójdzie do pracy, tata chodzi do pracy, a ono będzie też miało swoją pracę czyli przedszkole).
7. Spróbujmy nawiązać kontakt z rodzicami innego dziecka z tej samej grupy, aby Wasze dzieci poznały się lepiej w czasie wakacji. Na pewno pomoże to dzieciom w pierwszych dniach pobytu w przedszkolu.
8. Kupujmy razem z dzieckiem rzeczy potrzebne do przedszkola takie jak: worek, kapcie, koszulka.
9. Przygotowujmy dziecko stopniowo, ale nie w ostatniej chwili. Musi ono mieć czas na oswojenie się z myślą, że pójdzie do przedszkola.
10. Naucz dziecko samodzielności. Pierwsze dni pobytu dziecka w przedszkolu to duży stres, który narasta w przypadku, gdy dziecko jest mało samodzielne. Aby ten stres choć trochę zminimalizować, należy wcześniej zadbać, by dziecko (na miarę swoich możliwości) radziło sobie w takich sytuacjach, jak:
  - zgłaszanie potrzeb fizjologicznych,
  - samoobsługa w toalecie (wycieranie pupy, podciąganie majteczek, spuszczenie wody),
  - ubieranie i rozbieranie się w sali (szatni).
  - siedzenie podczas posiłku przy stole, trzymanie łyżki,
  - samodzielne jedzenie.



# DRODZY RODZICE!

## Może POMÓC!

- ▶ **Krótkie pożegnanie**
- ▶ **Niepoganianie** dziecka
- ▶ Szybkie **opuszczenie** przedszkola
- ▶ **Spokój** i opanowanie
- ▶ **Dotrzymanie obietnic:**  
np. przyjdę po leżakowaniu
- ▶ **Uśmiech rodzica**
- ▶ Dziecko przy prowadzone na **własnych nogach**



# Pożegnanie w przedszkolu

- ▶ **Słowa typu:**
  - *Milej zabawy,*
  - *baw się dobrze,*
 które sugerują, że w przedszkolu jest fajnie

## Warto UNIKAĆ

- ◀ **Długie pożegnania**
- ◀ Przeciągające się **rozmowy pod salą**
- ◀ **Kłamstwa** typu: mama idzie do sklepu/do auta i za chwilę wróci
- ◀ **Stanie w drzwiach** lub pod drzwiami i **obserwowanie** i **nasłuchiwanie**
- ◀ **Dziecko na rękach** - trudniej będzie Wam się rozstać
- ◀ **Straszenie dziecka** zabranieniem zabawki
- ◀ **Zbyt późne wyjście** z domu, poganianie dziecka
- ◀ **Niedotrzymanie obietnic** np. "odbiorę cię po obiadku"

### Zakazane zwroty:

- *nie bój się*
- *przepraszam, ale musisz tu dzisiaj zostać*
- *przykro mi, ale muszę iść do pracy*

www.ponadwszystko.com