



## ADAPTACJA DZIECKA W PRZEDSZKOLU

### JAK POMÓC SOBIE I DZIECKU?

#### POZYTYWNE NASTAWIENIE

##### POMAGA

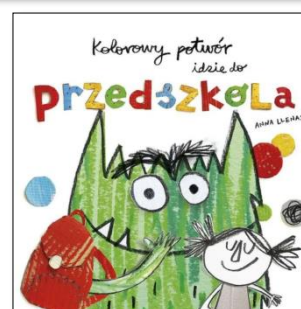
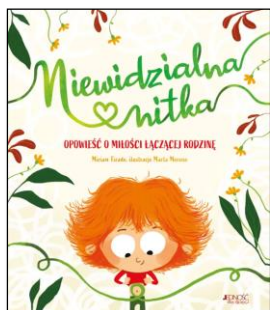
- **Pozytywne nastawienie rodzica** – dziecko (korzystając z tzw. neuronów lustrzanych) odzwierciedla nastrój i emocje rodzica
- Przygotowanie dziecka poprzez opowiadanie w pozytywny sposób o przedszkolu, czytanie i oglądanie książeczek o przedszkolu, rysowanie przedszkola, oswojenie z przedszkolem
- Udział rodzica z dzieckiem w dniu otwartym w przedszkolu

##### UTRUDNIA

- **Lęk i obawy rodzica** dotyczące postania dziecka do przedszkola – dziecko uwnętrznia emocje, które obserwuje u rodzica
- Negatywne lub pełne obaw rozmowy w domu dotyczące rozpoczęcia przez dziecko edukacji przedszkolnej
- Wypytywanie dziecka, co trudnego/przykrego spotkało je w przedszkolu (rozmowa o trudnościach może być potrzebna i ważna ale nie powinna być dominującą reakcją rodzica po odebraniu dziecka z przedszkola)

## KSIĄŻECZKI

Czytajcie książki, które pomagają dziecku oswoić temat rozstania z rodzicem. Oto kilka przykładowych pozycji:



## POMOCNE ZABAWY

Zabawa daje dziecku możliwość wyrażania i regulowania swoich emocji. Może być świetnym narzędziem do nauki i przyswajania nowych umiejętności.

- **Zabawa w przedszkolną salę:** Urządź w domu przestrzeń przypominającą przedszkolną salę. Wykorzystaj różnorodne zabawki (misie i lalki mogą być dziećmi z przedszkola) i elementy takie jak stoliki, krzeselka, kolorowe dywany czy kącik z zabawkami. Pobawcie się razem, udając, że jesteście w przedszkolu. Dziecko może przećwiczyć różne sytuacje, takie jak siedzenie w kręgu, wspólne zabawy czy poranne przywitanie.
- **Zabawa w rolę nauczyciela:** Pozwól dziecku wcielić się w rolę nauczyciela przedszkolnego. Może udawać, że prowadzi zajęcia, śpiewa piosenki, czy czyta bajki. Ta zabawa pomoże mu oswoić się z myślą o tym, że w przedszkolu będą nauczyciele, którzy będą się nim opiekować i prowadzić różne aktywności.
- **Zabawa w poranne rutyny:** Przygotuj z dzieckiem planszę z ilustracjami różnych czynności porannych, takich jak mycie zębów, ubieranie się, jedzenie śniadania. Dziecko może samodzielnie przemieszczać obrazki na planszy, odzwierciedlając kolejne kroki w porannej rutynie. To pomoże mu nauczyć się samodzielności i przygotuje do porannych obowiązków w przedszkolu.

## UKOCHANY PLUSZAK

Każde dziecko ma w domu swoją ukochaną pluszową zabawkę. Może jest nią pluszowy miś, sfatygowany koziołek, czarno – biały piesek z nadszarpniętym uchem. Łatwiej będzie przeżyć rozstanie z rodzicem i chętniej dziecko wejdzie do sali zabaw trzymając pod pachą swojego pluszaka. Zabawka będzie przypominała dom rodzinny.

## KRÓTKIE POŻEGNANIE W PRZEDSZKOLU

### POMAGA

- Stały rytuał pożegnania
- Pożegnaj je jeden raz
- Rozmowę z dzieckiem przeprowadź w domu
- Szybko opuść przedszkole

### UTRUDNIA

- Kilukrotne żegnanie dziecka
- Długie rozmowy/negocjacje przed salą
- Stanie w drzwiach/za oknem i obserwowanie dziecka

## CIERPLIWOŚĆ I WRAŻLIWOŚĆ

### POMAGA

- Dużo czasu spędzanego z dzieckiem poza przedszkolem
- Spokój rodzica, czułość i ciepłe słowa

### UTRUDNIA

- Poganianie dziecka
- Straszanie: „Jak nie wejdiesz do sali, zabieram twojego misia/nie obejrzysz bajki”

## RUTYNA

### POMAGA

- Umów się z dzieckiem na sposób pożegnania i stosuj go, np. „Buziak, przytul, piąteczka i idziesz do pani”
- Rutyna pozwala dziecku powoli nabierać kontroli nad sytuacją, a rodzicowi kontroli nad czasem potrzebnym na pożegnanie

### UTRUDNIA

- Pośpiech
- Chaotyczne i nieprzemyślane próby poradzenia sobie z pożegnaniem dziecka w przedszkolu

## WEJŚCIE NA WŁASNYCH NOGACH

### POMAGA

- Dziecko przyprowadzone na własnych nogach

### UTRUDNIA

- Dziecko na rękach rodzica, które trzeba „odklejać” od rodzica

## POZYTYWNE KOMUNIKATY

### POMAGA

- Uśmiech rodzica
- Radosny i pewny głos
- Miłe życzenia: „Dobrej zabawy!”, „Miłego dnia”, „Baw się dobrze” – dzięki temu dziecko wie, że przedszkole to miejsce, gdzie miło spędzi czas

### UTRUDNIA

- Słowa współczucia: „Przykro mi, ale muszę iść” – to sugeruje, że przedszkole jest czymś nieprzyjemnym
- Przeprosiny: „Przepraszam, ale musisz tu zostać” - to sugeruje, że dziecko znajduje się w przedszkolu za karę
- Pocieszenie: „Nie bój się” – to sugeruje, że jednak jest się czego bać
- **Lęk rodzica to gwarancja lęku u dziecka**

## MÓWIENIE PRAWDY

### POMAGA

- Szczerość ze strony rodzica
- Dotrzymanie obietnic, np. „Przyjdę zaraz po twoim obiadku”, „Dzisiaj po przedszkolu pójdziemy razem na plac zabaw”

### UTRUDNIA

- Kłamstwa: „Mama wróci po coś do auta i za chwilę po ciebie przyjdzie” – dziecko czuje się nie tylko smutne ale i oszukane, co sprawia, że boi się bardziej
- Niedotrzymanie umów zawartych z dzieckiem dotyczących np. odbierania dziecka z przedszkola
- Ucieczka rodzica: wychodzenie bez pożegnania gdy tylko dziecko odwróci swoją uwagę – dziecko będzie czuło się zdezorientowane, a to spotęguje lęk i niepokój

## ZAUFANIE

Wiemy, że powierzają nam Państwo swój najcenniejszy skarb. Będziemy się o niego troszczyć!