

ADAPTACJA – NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ?

Pierwsze kroki do przedszkola bywają okupione niemałym stresem nie tylko dziecka, ale i jego rodzica. Co robić, by pierwsze dni/ tygodnie/ miesiące adaptacji przebiegły jak najspokojniej?

1. Zaplanuj wieczór i poranek tak, by dziecko wyspało się i rano zdążyło bez pośpiechu do przedszkola. Niech będzie zapas czasu. Można zabrać ulubioną przytulankę.
2. Najlepiej, by na początku do przedszkola zaprowadzał dziecko rodzic, z którym dziecku łatwiej się rozstać, z którym częściej się dziecko rozstaje.
3. W drodze można rozmawiać, co będzie w przedszkolu (plan dnia: zmiana bucików w szatni, pożegnanie z rodzicem i pójście do swojej grupy i swojej pani, zabawa z dziećmi w sali, pyszne jedzonko, odpoczynek, a po drugim śniadanku/ leżakowaniu/ obiedzie rodzic przyjdzie tu z powrotem i razem wrócić do domu).
4. Świadomość dziecka, że każdy w rodzinie ma „swoje sprawy”, np. mama i tata rano idą do pracy/ załatwiają swoje sprawy; siostra/ brat do szkoły, a dziecko do przedszkola. Po obiadku dziecko będzie odebrane przez mamę/ tatę i razem wracają do domu.
5. Pożegnanie w przedszkolu – KRÓTKIE i DYNAMICZNE – przytulas, piątka/ żółwik, machamy i KONIECZNIE mówimy, kiedy je odbierzemy (konkretnie: „Przyjdę po ciebie po: drugim śniadaniu/ leżakowaniu/ obiedzie”) i o tej umówionej porze TRZEBA BYĆ i czekać na dziecko!!).
6. Akceptujemy emocje dziecka: okazujemy zrozumienie, nazywamy emocje, które w dziecku się pojawiają, które dziecko przeżywa (dziecko w danym momencie radzi sobie najlepiej, jak potrafi).
7. Pomocne (w domu) mogą okazać się książki związane z adaptacją w przedszkolu (np. Kicia Kocia w przedszkolu, Feluś i Gucio idą do przedszkola, Zuzia idzie do przedszkola).

Weronika Kowska