

# ADAPTACJA

CO WARTO WIEDZIEĆ?



Niektóre dzieci zaczynają od łagodnego wejścia , by po kilku dniach doświadczyć kryzysu. To nie oznacza, że w przedszkolu wydarzyło się coś złego. W przedszkolu przeplatają się łatwe i trudne dni. Potrzebujemy czasu aby dziecko odnalazło równowagę i zyskało poczucie bezpieczeństwa. Na proces adaptacji wpływa wiele czynników m.in. temperament dziecka, jego doświadczenia, styl wychowawczy rodziców. Dlatego warto pamiętać, o tym aby nie porównywać dzieci między sobą i nie wywierać presji. Adaptacja to również nawiązywanie relacji z nauczycielem, nie tylko dziecka ale Państwa jako rodziców.

## RODZICU PAMIĘTAJ !

- Wysyłaj komunikaty wspierające "zobacz Twoja Pani już na Ciebie czeka" w miejsce komunikatów, które mogą wzbudzać lęk "boisz się ?, nie chcesz tu zostać ?"
- Krótkie pożegnania- dobrym rozwiązaniem jest ustalenie wspólnego pomysłu na pożegnanie. Porozmawiajcie i ustalcie, co byłoby pomocne np. przytulenie lub jakiś zabawny rytuał, który dodatkowo rozładuje napięcie.
- Zastanów się , z kim najłatwiej dziecko się rozstaje (uwzględnij potrzeby dziecka, swoje i możliwości rodziny) i postaraj się zorganizować tak czas adaptacji.
- Spróbuj zadbać o spokojne poranki.
- Postaraj się zadbać o rozwój samodzielności: jedzenie, ubieranie się, korzystanie z toalety to, wzmocni wiarę w swoje możliwości.

- W miarę możliwości na początku adaptacji dbaj, o to by czas pozostawienia dziecka stopniowo wydłużać zaczynając od niewielkiej ilości godzin.
- Jeśli widzisz objawy lęku na początku możemy powiedzieć "To naturalne, że czujesz niepokój, że nie chcesz iść do przedszkola ale to nowa sytuacji i minie".
- Zadbaj o swój dobrostan ! Dzieci współodczuwają nasze emocje.
- Daj przestrzeń na akceptację emocji. Dzieci mogą płakać! Płacz nie jest formą manipulacji ale sposobem komunikowania się i regulacji emocji. Komunikaty typu "nie płacz, nic się nie stało" nie są wspierające.