



NASZE
EMOCJE

Spokój rodzi spokój !

By dziecko poczuło się bezpiecznie ważny jest spokój rodzica.

Chcąc wspierać dziecko w procesie adaptacji ważne jest to aby mieć uważność na swoje emocje. Musimy się przygotować na to, że:

- **W pierwszych dniach, tygodniach uczęszczania do przedszkola dzieci mogą po powrocie do domu, nie odstępować rodzica na krok.**
- **Może nastąpić chwilowy regres, dzieci często domagają się więcej pomocy przy ubieraniu, jedzenia, myciu.**
- **Potrzebować więcej ruchu lub dodatkowej drzemki.**
- **Jeść bardziej wybiórczo, nalegać na ulubione ubrania, strzec swoich rytuałów.**
- **Więcej się złościć i wybuchać.**