

1. ROZMOWY O PRZEDSZKOLU

Aby dziecko dobrze poradziło sobie z adaptacją w przedszkolu, warto z nim rozmawiać o tym, co dziecko czeka w przedszkolu, co można tam robić, co jest ciekawego, a co może być trudne oraz o emocjach związanych z rozstaniem z rodzicami i z poznawaniem nowego miejsca i nowych osób. Dobrym wprowadzeniem może być wspólne czytanie książeczek/bajeczek poświęconym temu tematowi albo wspólna zabawa w przedszkole.

2. CZAS NA ADAPTACJĘ

Każde dziecko jest inne, trudno z góry przewidzieć ile czasu będzie potrzebowało na oswojenie się z przedszkolem i zaprzyjaźnienie z nauczycielkami, dlatego warto, aby ktoś z rodziców lub inna bliska dziecku osoba mogła przez pierwsze dni (czasem tygodnie) po prostu być z dzieckiem w grupie przedszkolnej. Zachęcamy rodziców, aby stopniowo coraz mniej angażowali się w aktywność dziecka, ale przez jakiś czas byli jeszcze obecni gdzieś na uboczu w sali lub na przedszkolnym korytarzu.

3. POŻEGNANIA. Ważne by rodzice nie wychodzili niespodziewanie. Nagłe zniknięcie rodziców bardzo zaburza poczucie bezpieczeństwa dziecka. Moment rozstania potrafi być trudny, dziecko może płakać, nie chce puścić rodziców. Ważne jednak by rodzice za każdym razem powiedzieli dziecku, że wychodzą i pożegnali się z nim. Sam moment rozstania powinien być krótki. Jeśli rodzice długo się żegnają, dziecko może to zrozumieć, że nie są pewni, czy dobrze, aby zostawało w przedszkolu.

4. RYTUAŁY

Wielu dzieciom bardzo pomagają rytuały pożegnań, dają one poczucie kontroli nad sytuacją i pozwalają zredukować strach poprzez budowanie przewidywalności. Może być to machanie przez okno, wspólna zabawa przez 2 minuty, zadzwonienie dzwonkiem i tym podobne.

5. UKOCHANY MIŚ

Pozwalajcie dzieciom przynosić do przedszkola coś z domu. Może to być ukochany miś, kocyk albo inna zabawka. Element przyniesiony z domu wielu dzieciom ułatwia adaptację dając im poczucie bezpieczeństwa.

6. JEDZENIE

Dzieci w pierwszym okresie pobytu w przedszkolu mogą mieć osłabiony apetyt. Wiele osób reaguje tak na stres. **NIGDY** nie zmuszajcie dzieci do jedzenia!

7. ZAJĘCIA

Dzieci potrzebują czasu i przestrzeni do podejmowania własnych decyzji o tym jak będą uczestniczyć w grupie i w jaką zabawę będą się angażować, ważne by nie wywierać na nie presji, tylko zapraszać i proponować różne aktywności. Wielu przedszkolaków potrzebuje wprawdzie czasu na oswojenie się z przestrzenią, zabawkami, nowymi dziećmi i nauczycielami zanim zaczną uczestniczyć w zajęciach.

8. CZAS ODBIORU DZIECKA

Dzieci potrzebują informacji, kto je odbierze i o jakiej porze. Jeśli to możliwe, przez pierwsze tygodnie warto odbierać dziecko wcześniej. Nie należy jednak obiecywać, że mama zaraz wróci, jeśli może być dopiero za kilka godzin. Niekoniecznie też trzeba podawać godzinę (zwłaszcza dla młodszych dzieci to nic nie znaczy), ale dobrze jest określić czas w sposób zrozumiały dla dziecka, np. *dziadek przyjdzie po podwieczorku*.

9. UNIKAJCIE

Przekupywania, oszukiwania, straszenia.

10. AKCEPTUJCIE UCZUCIA DZIECKA

Dziecku będzie łatwiej poradzić sobie z rozstaniem z mamą/tatą, jeśli dorośli zaakceptują i pozwolą wyrazić jego smutek, lęk i żal. Nie zabraniajcie dziecku płakać. Warto nazywać trudne emocje, np. *Widzę, że jesteś bardzo smutna*, i pokazywać pozytywne możliwości: *Jak odbiorę Cię z przedszkola, możemy pójść na Twój ulubiony plac zabaw*.