

ADAPTACJA DO PRZEDSZKOLA

Jak wspierać dziecko w procesie adaptacji?

Rozpoczęcie przedszkola to ważna zmiana w życiu dziecka. Chociaż każde dziecko przechodzi adaptację we własnym tempie, są działania, które pomagają mu poczuć się bezpiecznie i stopniowo odnaleźć się w nowej sytuacji.



CO MOŻESZ ZROBIĆ



WPROWADZAJ JEDNĄ DUŻĄ
ZMIANĘ NA RAZ



WSPIERAJ SAMODZIELNOŚĆ



ZADBAJ O SPOKOJNY,
PRZEWIDYWALNY PORANEK



BĄDŹ SZCZERY



STWÓRZCIE WŁASNY RYTUAŁ
POŻEGNANIA



ZAAKCEPTUJ EMOCJE DZIECKA



DOTRZYMUJ OBIETNIC



CO MOŻESZ POWIEDZIEĆ



Widzę, że trudno Ci się dziś rozstać.
To naturalne, że możesz czuć smutek lub
niepokój, kiedy dzieje się coś nowego.



Teraz się pożegnamy,
a potem przyjdę po Ciebie po obiedzie.



Możesz zdecydować, czy pożegnamy się
przy drzwiach, czy w szatni.



Możesz za mną tęsknić, a jednocześnie
poznawać nowe osoby i dobrze się bawić.



SPRÓBUJ W DOMU



ODEGRAJCIE SCENKI Z PRZEDSZKOLA

Pobawcie się w przedszkole z
ulubioną maskotką/ figurką.
Odegrajcie codzienne sytuacje:
pożegnanie, zabawa, posiłek,
odbiór z przedszkola.
Zabawa pomaga ośwoić nowe
doświadczenia i wyrazić
emocje.



CZYTAJCIE KSIĄŻECZKI O PRZEDSZKOLU I ROZMAWIAJCIE

Po przeczytaniu zapytaj dziecko:

- Jak czuł się bohater?
- Co mu pomogło?
- Czy Tobie też zdarza się tak
czuć?
- Co Tobie pomaga, gdy
czujesz...



PYTANIA NA DOBRANOC

Wieczorem porozmawiajcie o
doświadczeniach z całego dnia

- Co dziś sprawiło Ci radość?
- Co Ci pomogło, kiedy było
trudno?
- Co dziś było dla Ciebie
ważne?
- Czego chciałbyś spróbować
jutro?

ADAPTACJA DO PRZEDSZKOLA

Jak wspierać dziecko krok po kroku



WPROWADZAJ JEDNĄ DUŻĄ ZMIANĘ NA RAZ

Rozpoczęcie przedszkola jest dla dziecka dużym wyzwaniem - jego układ nerwowy potrzebuje czasu, aby oswoić nowe miejsce, ludzi i codzienną rutynę. Jeśli to możliwe, nie planuj w tym czasie innych dużych zmian. Mniej zmian oznacza większe poczucie bezpieczeństwa.



WSPIERAJ SAMODZIELNOŚĆ

Zachęcaj dziecko do samodzielnego ubierania się i jedzenia jeszcze przed rozpoczęciem przedszkola. Każda samodzielnie wykonana czynność buduje poczucie kompetencji i pewność siebie.



ZADBAJ O SPOKOJNY, PRZEWIDYWALNY PORANEK

Stać rutyna pomaga dziecku przewidzieć, co wydarzy się za chwilę. To daje poczucie bezpieczeństwa i ułatwia radzenie sobie z emocjami. Dziecko nie potrzebuje idealnego poranka - potrzebuje spokojnego dorosłego.



BĄDŹ SZCZERY

Opowiadaj o ciekawych zabawach i nowych doświadczeniach. Jednocześnie przygotuj dziecko, że może odczuwać radość, ciekawość, ale też niepewność, tęsknotę lub smutek.



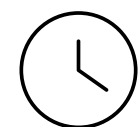
STWÓRZCIE WŁASNY RYTUAŁ POŻEGNANIA

Powtarzalny rytuał daje dziecku poczucie przewidywalności. Może to być przytulenie, wspólnie wymyślane hasło, przybicie piątki czy narysowanie serduszka na nadgarstkach. Pożegnanie powinno być krótkie, spokojne i stanowcze.



ZAACEPTUJ EMOCJE DZIECKA

Silne emocje są naturalną reakcją na zmianę. Nazwij emocje dziecka i okaż zrozumienie. To pomaga dziecku stopniowo uczyć się rozpoznawania i regulowania własnych emocji.



DOTRZYMUJ OBIETNIC

Gdy rodzic konsekwentnie dotrzymuje umów, dziecko buduje zaufanie i poczucie bezpieczeństwa. Powiedz: „Przyjdę po Ciebie po obiedzie”.

PO POWROCIE Z PRZEDSZKOLA

Po dniu pełnym nowych doświadczeń dziecko może być bardziej płaczliwe, impulsywne bądź częściej reagować złością. Nowe sytuacje, wysiłek związany z adaptacją i nadmiar bodźców mogą być dużym obciążeniem dla rozwijającego się układu nerwowego.

W domu dziecko czuje się bezpiecznie i właśnie tutaj może pokazać wszystkie emocje, z którymi przez cały dzień próbowało sobie poradzić.

Najbardziej pomaga spokojna obecność, bliskość i akceptacja emocji dziecka.