

## ULOTKA DLA RODZICA

### Jak pomóc dziecku w adaptacji w przedszkolu

Jak zminimalizować negatywne reakcje, unikając błędów w postępowaniu rodziców

- 1 Nie przeciągaj pożegnania w szatni.** Pomóż dziecku rozebrać się, pocałuj je i wyjdź, przekazując maluszka nauczycielowi.
- 2 Nie zabieraj dziecka do domu, kiedy płacze przy rozstaniu.** Jeśli zrobisz to choć raz, będzie wiedziało, że łzami można wszystko wymusić.
- 3 Nie obiecuj:** jeśli pójdziesz do przedszkola, to coś dostaniesz. Kiedy będziesz odbierać dziecko, możesz dać mu małą prezent, ale nie może to być forma przekupywania, lecz raczej nagrody. Z czasem ten bodziec stanie się zbędny.
- 4 Kontroluj, co mówisz.** Zamiast: „już możemy wracać do domu”, powiedz: „teraz możemy iść do domu”. To niby niewielka różnica, a jednak pierwsze zdanie ma negatywny wydźwięk.
- 5 Nie wymuszaj na dziecku,** żeby zaraz po przyjeździe do domu opowiedziało, co wydarzyło się w przedszkolu – to powoduje niepotrzebny stres.
- 6 Jeśli dziecko przy pożegnaniu płacze,** postaraj się, żeby przez kilka dni odprowadzał je do przedszkola tata lub inna osoba, która zna twoją pociechę.
- 7 Staraj się określać, kiedy przyjdiesz po dziecko, w miarę dokładnie.** Nie mów więc: „przyjdę, kiedy skończę pracę”, ponieważ dziecko nie wie, o której godzinie rodzice kończą pracę. Lepiej powiedzieć: „odbiorę cię z przedszkola po podwieczorku/po obiedzie”. Jest to dla dziecka dobra miara czasu, gdyż wie, kiedy są posiłki. Najważniejsze jest to, by **DOTRZYMYWAĆ SŁOWA!**
- 8 Nie okazuj negatywnych emocji:** nie płacz, nie wracaj pod drzwi, gdy słyszysz, że twoja pociecha płacze. Takie zachowania u dziecka rozpoczynającego dopiero funkcjonowanie poza środowiskiem rodzinnym są zupełnie normalne! Kiedy jednak zobaczy, że rodzic czuje się niepewnie, pozostawiając go w przedszkolu, będzie miało wrażenie, że dzieje się coś złego, a to spotęguje jego stres.
- 9 Każde dziecko uspokoja się** w zasadzie od razu po zamknięciu drzwi do sali, ponieważ absorbują je nowi koledzy i wielość zabawek. A życzliwa i uśmiechnięta pani zawsze przytuli, weźmie na kolana i uspokoi, zajmując jego uwagę czymś miłym i pozytywnym.
- 10 Tłumacz dziecku, że reguły obowiązujące w przedszkolu są dobre.** Dzieci lubią, gdy ich świat jest uporządkowany i ma swoją harmonię. Brak zasad i wymogów ze strony nauczyciela sprawia, że maluch odczuwa chaos, a to powoduje brak poczucia stabilności i bezpieczeństwa w nowym miejscu.
- 11 Wszystkie wątpliwości lub pytania kieruj do nauczyciela.** To osoba, która spędza z dzieckiem większość dnia, więc doskonale je zna i jest kompetentna w swoim zawodzie. Na pewno uzyskasz pomoc i osiągniesz porozumienie. Dziecko, widząc, że rodzice rozmawiają z nauczycielem, czuje się bezpieczne.