

Jak praktycznie i emocjonalnie wesprzeć dziecko w procesie adaptacji przedszkolnej?

Jak samemu przygotować się do tego wydarzenia?

- **Przed planowanym terminem rozpoczęcia przedszkola, ureguluj rozkład dnia dziecka według tego rytmu, jaki tam obowiązuje**

Dzięki temu twojemu dziecku będzie łatwiej oswoić się z codziennymi zasadami w nowym miejscu. Ustal regularne pory posiłków, kładźcie się do spania o stałych porach, wieczorem warto położyć dziecko nieco wcześniej, by poranne wstawanie nie było problemem.

- **przygotuj dziecko:** mów o przedszkolu, odwiedzaj je, pokaż plac zabaw, weź udział w zajęciach adaptacyjnych, poznaj kolegów, którzy też idą do tej samej grupy, jeśli to możliwe;
- **mów językiem pozytywów:** życz dziecku dobrej zabawy w przedszkolu, miłego dnia, zachęć do zbudowania wielkiej wieży z klocków. Unikaj komunikatów, które budują strach albo przekonanie, że przedszkole to nieprzyjemne, groźne miejsce: “Nie bój się”, “Przykro mi, ale muszę iść”, “Dasz sobie radę”, unikaj smutnego, rozżalonego tonu – staraj się przenieść na dziecko entuzjazm, pozytywne emocje, radość
- **daj czas:** na rozmowę przed przedszkolem, na uspokojenie się w domu, na wybranie zabawki do przedszkola, spokojne ubranie się, na zapomnienie czegoś z domu i powrót po to, jednak staraj się przed samym wejściem do sali załatwić sprawy w miarę szybko: pożegnaj się z dzieckiem, przekaż je nauczycielowi, idź – nie obawiaj się, wszystko będzie dobrze
- **stopniuj czas pobytu dziecka w przedszkolu** – na początku niech dziecko spędza w przedszkolu tylko kilka godzin, z czasem – możesz to zmienić, jeśli dziecko będzie się czuło komfortowo

- **dotrzymuj umów, nie oszukuj:** nie uciekaj, gdy coś odwróci uwagę dziecka, nie oszukuj “Pójdę do samochodu i zaraz wracam” – dziecko Ci ufa, dzięki temu, czuje się bezpiecznie – niech tak zostanie
- **buduj rutynę poranną:** dzięki temu unikniecie wielu stresów, dziecko będzie wiedziało co zaraz nastąpi i będzie na to lepiej emocjonalnie przygotowane, możecie np. żegnać się zawsze w ten sam sposób “Buziak, przytulias i czas na zabawę!”
- **daj dziecku “kawałek domu”** – dzięki ulubionej zabawce dziecko poczuje się lepiej
- **zaufaj nauczycielowi lub podziel się z nim miłym komentarzem.** Daj znać, że rozumiesz jak trudny to dla niego czas!