

ADAPTACJA W PRZEDSZKOLU

MAŁY PORADNIK DLA RODZICÓW

Co się przyda?

- wygodne ubranie, które łatwo zdjąć i założyć samodzielnie
- kapcie z elastyczną podeszwą, łatwe do założenia, które umożliwią bezpiecznie przemieszczanie się zarówno po dywanie jak i po podłodze - koniecznie podpisane
- zestaw ubrań na zmianę (spodnie, bluzka, bielizna) - prosimy pozostawić je w podpisanym woreczku w szatni
- chusteczki nawilżane i higieniczne, które pomogą zadbać o higienę dzieci,

Wejście do sali

- na własnych nogach: niech dziecko chwyci nauczyciela (lub inną osobę odpowiedzialną za doprowadzenie dzieci do sali) za rękę i wejdzie do sali
- nie wnoś dziecka na rękach do sali/przedszkola: zrywanie dziecka z rąk rodzica, to nic miłego ani dla dziecka, ani dla rodzica, ani dla nauczyciela

Zaufaj
nauczycielowi.
Twoje dziecko
jest w
dobrych
rękach!



Jak przygotować dziecko do przedszkola?

- odwiedzajcie okolice przedszkola, mówcie o zabawach, jakie tam czekają
- buduj pozytywne emocje: zamiast "Nie bój się, będzie dobrze", powiedz: "Czeka Cię wspaniałą zabawą"
- daj czas w domu na spokojne ubranie się, jednak staraj się przed samym wejściem do sali załatwić sprawy w miarę szybko: pożegnaj się z dzieckiem jeden raz, przekazaj je nauczycielowi, idź - nie obawiaj się, wszystko będzie dobrze
- buduj rutynę: ten sam sposób pożegnania, ustalony czas odbierania (np. po zupie)
- 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 mów "Pójdę do samochodu i zaraz wracam", jeśli obiecasz, że odbierzesz dziecko np. po zupce, to dotrzymaj słowa - 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 "kawalek 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!