



ADAPTACYJNE ABC DLA RODZICÓW

Pierwsze dni w przedszkolu wiążą się zazwyczaj z zachwianiem poczucia bezpieczeństwa dziecka. Maluszek boi się nowości tego, co może go tam spotkać, ale przede wszystkim obawia się, że mama już nie wróci. Dlatego również Wy rodzice musicie pomóc im przejść przez ten okres jak najmniej boleśnie.

A - Akceptuj

Dziecko oprócz Twojej opieki i miłości potrzebuje kontaktów z rówieśnikami. Pomóżmy mu nawiązać przyjaźnie i nauczmy zasad w grupie.

B - Bądź z nami w kontakcie

Chcemy stale rozmawiać z Wami o dziecku, o tym jak przeżywa pierwsze dni w przedszkolu. My postaramy się by Twoje dziecko poczuło się w przedszkolu bezpiecznie i dobrze.

C - Chwal malucha za odwagę, za każdy nawet najmniejszy sukces

Samodzielne włożone buty, kolejny dzień bez mamy. Twój zuch –maluch zasługuje na podwójną dawkę przytulania. Im więcej czułości tym łatwiej będzie mu wyruszyć jutro do przedszkola.

D - Duży uśmiech i radość na twarzy

Dziecko w czasie rozstania będzie sondowało Twoją minę, zachowanie. Niepokój zdenerwowanie rodziców szybko mogą mu się udzielić.

E - Emocje

Postaraj się cierpliwie znosić różne dziwne zachowania swojej pociechy, np. smutek, to, że nie opuszcza Cię na krok, chce z Tobą spać, czy kaprysi przy kolacji. Niech pierwsze dni w przedszkolu będą dla Was rodzinnym świętowaniem-pierwszego kroku w dorosłość Twojej pociechy.

F - Fajna bacie, ciocia

Wcześniej przyzwyczajaj dziecko do przebywania w domu i w nowym miejscu pod opieką osób trzecich np. z babcią, dziadkiem, koleżanką.

G - Garderoba

Zadbaj o wygodne ubranie dla swojej pociechy, takie, z którym samo sobie poradzi. Poczuje się pewniej, kiedy będzie samodzielne i niezależne.

H - Hura potrafię już sam

Rozwijaj umiejętności samoobsługowe dziecka, gdyż właśnie bardzo często są one powodem dodatkowego stresu dla dziecka. Pozwól dziecku samemu myć ręce, korzystać z toalety a nie nocnika, ubierać się i rozbierać.

I - Idę do domu

Staraj się nie odbierać dziecka na końcu. Sytuacja, gdy większość dzieci już poszła do domu, a on jeszcze nie, jest bardzo stresująca dla malucha. Dlatego też, przez ten trudny okres adaptacji, dobrze jest zabierać dziecko nieco wcześniej, np. po obiedzie.

J - Jeśli mamie trudno

Jeśli mamie rozstanie z dzieckiem sprawia większe trudności, postarajmy się by dziecko do przedszkola odprowadzał tatuś (zwłaszcza na początku). Rozstania z tatusiami bywają łatwiejsze, wynika to zapewne z większej stanowczości i opanowania emocji.

K - Konsekwencja

Nie zaglądał po pożegnaniu do sali, by sprawdzić czy z dzieckiem jest wszystko dobrze, czy nie płacze. Jeżeli maluch zauważy taką sytuację, to resztę dnia może spędzić przy drzwiach, czekając na kolejne zagłębienie mamy.

L - Lubię się bawić

Postaraj się, aby dziecko miało kontakt z rówieśnikami np. na placu zabaw.

M - Mów dziecku prawdę

„Teraz dam Ci buziaka i pojedę do pracy, spotkamy się po podwieczorku”. Dotrzymuj umów. Nie wychodź bez pożegnania.

N - Nie strasz przedszkolem

Nie należy straszyć dziecka np. w przedszkolu to cię nauczą dyscypliny, pani w przedszkolu nauczy cię porządku itp.

O - Obserwuj

Obserwuj malca i dziel się z nami wszystkim, co Cię niepokoi i z czym masz problem.

P - Pamiętaj

Nie idealizuj przedszkola nim dziecko do niego pójdzie, bo może się rozczarować.

R - Rozmawiaj

Rozmawiaj z dzieckiem o wydarzeniach przedszkolnych. Twoje zainteresowanie pobudzi zainteresowanie dziecka oraz poczucie, że przedszkole jest czymś ważnym dla Ciebie i dla niego. Mówcie dziecku, że czas w przedszkolu będzie spędzał bez rodziców, ale w towarzystwie miłych pań i innych dzieci, z którymi będą się codziennie bawić.

S - Spróbuj uodpornić się na łzy

Płacz to naturalna reakcja dziecka na rozstanie i sposób radzenia sobie ze stresem. Zwykle maluch szybko zapomina o smutku i rzuca się w wir zabawy.

T - Trochę czasu

Zarezerwuj sobie wolne popołudnia, które po powrocie z przedszkola będą należały tylko do malucha. Wspólna zabawa, ruch na świeżym powietrzu pozwolą malcowi pozbyć się napięcia i naładować akumulatory na kolejny dzień poza domem.

U - Ulubiona zabawka

Wymyśl wspólnie ze swoją pociechą „coś”, by mogło może zabrać ze sobą do przedszkola kawałek domu, a co ma moc dodawania odwagi i pocieszania np. przytulanka.

W - Wytrzymaj

Często rodzice nie wytrzymują płaczu, czasem wręcz hysterii swego dziecka, ulegają i nie puszczają dziecka do przedszkola, tłumacząc sobie: "jeszcze tylko dzisiaj". Ale takie zachowanie potrafią wykorzystać już najmłodsze pociechy.

Z - Zaufaj nam

Postaramy się stworzyć Twojemu dziecku domową, bezpieczną atmosferę. Otoczmy go fachową opieką, tak by nie tylko rozwijało swoje zdolności, ale i było, kiedy potrzeba przytulone i zauważone.

