

Wskazówki dla Rodziców

- Mów o przedszkolu pozytywnie, ale realistycznie. opowiadaj o przedszkolu jako o miejscu zabawy, nowych przyjaźni i ciekawych doświadczeń, jednocześnie nie obiecuj, że będzie tylko radośnie, bo z pewnością pojawią się strach i łzy
- Pozwól dziecku na samodzielne jedzenie, picie, ubieranie się, korzystanie z toalety, samodzielność wspiera pewność siebie i poczucie sprawczości
- Utrzymaj regularne godziny snu, posiłków i porannego wstawania, rytm daje dzieciom poczucie bezpieczeństwa
- Akceptuj emocje dziecka, płacz, tęsknota czy niepewność są naturalnymi reakcjami na nową sytuację. Okazuj dziecku zrozumienie, nazywaj jego emocje i zapewnij, że jest bezpieczne
- Pożegnaj się z dzieckiem pod jego salą krótko i spokojnie, buziak, żółwik i zapewnienie, że na pewno przyjdiesz, a następnie spokojne wyjście to najlepszy sposób na rozstanie. Pamiętaj, że Twoje emocje dziecko chłonie jak gąbka, jeśli Ty masz pewność co do słuszności decyzji o pójściu do przedszkola Twojego dziecka, ono to czuje
- Nie wracaj do sali po pożegnaniu nawet gdy usłyszysz jego płacz, ponowne rozstanie jest dla dziecka jeszcze bardziej stresujące
- Dotrzymaj obietnic co do czasu odbioru, osoby, która przyjdzie po dziecko, tego, co zrobicie razem po przedszkolu. Dzięki temu buduje ono zaufanie i czuje się bezpiecznie
- Przyprawdziej zdrowe dziecko. Chore dziecko bardziej przeżywa rozstanie i trudniej jest mu odnaleźć się w grupie
- Ubieraj dziecko wygodnie, proste ubrania i buty, które dziecko samodzielnie zakłada, buduje pewność siebie
- Podpisz wszystkie rzeczy dziecka
- Powiedz nauczycielowi, jeśli w domu wydarzyło się coś ważnego, jeśli wiemy, potrafimy lepiej rozumieć i zaopiekować się dzieckiem
- Nie strasz dziecka przedszkolem, nie przedstawiaj przedszkola jako kary
- Nie wycofuj się z podjętej decyzji o rozpoczęciu edukacji przedszkolnej pod wpływem chwilowych trudności
- Bądź cierpliwy i konsekwentny – adaptacja to proces, który wymaga czasu, a każde dziecko ma prawo przeżywać ten etap na swój sposób
- Wybierz z dzieckiem przytulankę, która będzie towarzyszem w nowej przygodzie z przedszkolem, dla wielu dzieci ogromnym wsparciem jest możliwość zabrania do

przedszkola ulubionej maskotki lub innego przedmiotu dającego poczucie bezpieczeństwa.

- Okazuj bliskość, dziecko może potrzebować więcej uwagi, czułości i wspólnie spędzanego czasu. Rozmawiajcie o jego doświadczeniach, słuchajcie z zainteresowaniem i nie wywierajcie presji, jeśli nie chce od razu opowiadać o swoim dniu.
- **Przez cały czas: Chwal dziecko: „Widzę, że coraz lepiej radzisz sobie w przedszkolu. Jestem z Ciebie dumna!”**
- **Kluczem jest spokój, przewidywalność i rytuały**