***Co pomaga w adaptacji?***

1. ***W początkowym okresie adaptacji odbieraj dziecko wcześniej.***

Dziecko 3, 4, 5 letnie ma inne poczucie czasu i okres przebywania poza domem wydaje mu sie bardzo długi.

1. ***Nie przeciągaj pożegnania w szatni.***

Pomóż dziecku rozebrać się, pocałuj je i wyjdź, przekazując maluszka nauczycielowi. Przy pożegnaniu z nim bądź uśmiechnięty i spokojny.

1. ***Nie zabieraj dziecka do domu, kiedy płacze przy rozstaniu.***

Jeśli zrobisz to choć raz, będzie wiedziało, że łzami można wszystko załatwić. Bądź gotowy na trudne rozstania w pierwszych dniach, nawet tygodniach, na płacz i odmowę wyjścia z domu.
Z doświadczenia wynika też, że rozstania łatwiej przychodzą tatusiom.

1. ***Nie okazuj negatywnych emocji: nie płacz, nie wracaj pod drzwi gdy słyszysz, że twoja pociecha płacze.***

Takie zachowania u dziecka jest 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 stres.

1. ***Nie obiecuj: jeśli pójdziesz do przedszkola to coś dostaniesz.***

Kiedy będziesz odbierać dziecko możesz dać mu maleńki prezent, ale nie może to być forma przekupywania, lecz raczej nagrody. Niech codzienną nagrodą za „grzeczne” pożegnanie się będzie wspólna zabawa z dzieckiem.

1. ***Staraj się określać, kiedy przyjdziesz po dziecko w miarę dokładnie.***

Nie mów więc: „Przyjdę kiedy skończę pracę”, ponieważ dziecko nie wie o której godzinie rodzic kończy pracę. Lepiej powiedzieć: Odbiorę Cię z przedszkola po obiedzie/ po podwieczorku”. Najważniejsze jest to aby dotrzymywać słowa, inaczej dziecko będzie czuło się nieszczęśliwe.

1. ***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. Nie strasz dziecka przedszkolem, bo będzie się bało. Buduj w domu pozytywny obraz przedszkola.

1. ***Nie wymuszaj na dziecku, żeby zaraz po przyjściu do domu opowiedziało, co wydarzyło się w przedszkolu – to powoduje niepotrzebny stres.***

Daj dziecku i sobie czas na przyzwyczajenie się do nowej sytuacji. Kiedy odpocznie porozmawiaj z nim o przedszkolu, ale nie zmuszaj do mówienia.

1. ***Tłumacz dziecku, że reguły obowiązujace 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. Wdrażaj dziecko do przestrzegania umów i zasad.

1. ***Przyzwyczajaj dziecko do samoobsługi.***

Pozwól mu samemu załatwić potrzeby fizjologiczne, myć ręce i ubierać się. Daj dziecku wygodny strój, który może pobrudzić.

1. ***Wszystkie wątpliwości lub pytania kieruj do nauczyciela.***

Na pewno uzyskasz pomoc i osiągniesz porozumienie. Dziecko widząc, że rodzic rozmawia
z nauczycielem, czuje się bezpieczne.

**Co pomaga w adaptacji?**

* Pozytywne nastawienie rodzica. Dziecko z uwagą obserwuje dorosłych.
* Czułość i uwaga. Okazuj maluchowi dużo uwagi i zainteresowania.
* Chwalenie i dostrzeganie drobnych sukcesów. Pochwal malca i powiedz, że jesteś dumny.
* Kreatywność. Wspólnie szukajcie rozwiązań przedszkolnych trudności.
* Współpraca z wychowawcą. Od początku staraj się nawiązać relację z wychowawcą.
* Czujna obserwacja. Adaptacja przedszkolna to radzenie sobie z  kilkugodzinnym rozstaniem z rodzicami, nauczenie się współdziałania i życia w grupie.

**Co przeszkadza w adaptacji?**

* Okłamywanie dziecka. Nie oszukuj dziecka, że będziesz siedzieć w szatni.
* Zadręczanie pytaniami o przedszkole. Nie zadawaj ciągle pytań o przedszkole.
* Zaprzeczanie emocjom. Nie mów dziecku, że pójście do przedszkola to nic takiego.
* Brak konsekwencji. Dziecko musi chodzić do przedszkola regularnie.
* porównywanie z innymi. Twoje dziecko jest absolutnie wyjątkowe.
* Zawstydzanie. Nie ośmieszaj malca słowami: „Taki duży chłopiec, a płacze”.

Przygotowała

*Wioleta Roszczenko*