

## Aby adaptacja dziecka przebiegała łagodniej

Najważniejsze wskazówki dla rodziców, których dziecko idzie do przedszkola.

Rodzicu pamiętaj!

1. Staraj się poznać przedszkole odpowiednio wcześniej. Zaprowadź tam swoją pociechę aby przedszkole nie było miejscem zupełnie obcym. Poznaj wymagania przedszkola i zasady tam panujące. Koniecznie opowiedz o tym dziecku.
2. Przygotuj Swoje dziecko, że w przedszkolu zostanie z panią (a nie samol!) i, że o wszystkich swoich potrzebach powinno mówić pani. Nie strasz przedszkolem, nie mów: „pani Ci pokaże”, „pani Cię nauczy”
3. Jeśli Twoje dziecko będzie rozpaczać, a Ty po czterech, pięciu dniach zabierzesz je z przedszkola, nie dajesz wówczas szansy ani dziecku, ani nauczycielowi. Twój malec odejdzie z przedszkola z wspomnieniami złych emocji.
4. W pierwszych tygodniach pobytu dziecka w przedszkolu, kiedy dziecko tęskni i płacze, nie wypytuj o przedszkole. Nie mów w domu, że dziecko nie je w przedszkolu, że płacze. Po upływie pewnego czasu, dziecko samo będzie opowiadało, co robiło w przedszkolu, co jadło, co mówiła pani.
5. Nie mów do wychowawcy (przy dziecku!), czego Twoje dziecko nie lubi jeść. W grupie jedzenie wygląda inaczej. Pokarmy, których dziecko “nie lubi” zjada chętnie, bo tak robią koledzy. Wyjątek stanowią uczulenia na pokarmy.
6. Za dobre zachowanie nagradzaj swoją pociechę (nie nagradzaj materialnie). Niech nagrodą będzie radosny, wspólnie spędzony czas.
7. W pierwszych dniach adaptacji wysyłaj dziecko z tatą. Z nim łatwiej się rozstać. Nie przedłużaj rozstania, nie pokazuj dziecku swoich uczuć. Upewnij dziecko, że niedługo przyjdiesz i odejdziesz.
8. Nie obiecuj swojemu dziecku czegoś, czego nie będziesz mógł spełnić. Jeśli obiecujesz - dotrzymaj słowa.
9. Nastaw dziecko pozytywnie do przedszkola. Chwal swoje dziecko za każdy dzień spędzony w przedszkolu.
10. Zostaw wychowawcy swój numer telefonu, na który zawsze będzie mógł on zadzwonić.

Aby adaptacja Państwa dziecka przebiegała jak najłagodniej w miesiącu wrześniu pomoc psychologiczna w przedszkolu będzie realizowana w poniedziałki rano.

Ponadto swoją pomoc oferuję w ramach dyżurów pełnionych w Gminnym Punkcie Interwencyjno-Konsultacyjnym w Wiszni Małej. (drugi i ostatni poniedziałek miesiąca w godzinach od 13.30 do 18.30)

Serdecznie zapraszam.

Życzę udanej współpracy i łagodnej adaptacji Państwa pociech a także spokoju dla rodziców i wiary, że dziecko świetnie sobie poradzi a my mu w tym pomożemy.

Serdecznie pozdrawiam

Joanna Herda-Bernasińska

psycholog