



Drodzy Rodzice

Proces adaptacji Państwa dziecka w nowym środowisku to również stres dla Was. Chcemy być dla Państwa wsparciem w tym ważnym okresie. Dlatego przygotowaliśmy krótki poradnik, w którym zawarte zostało kilka najważniejszych wskazówek, ułatwiających rozpoczęcie tego nowego etapu w życiu Waszej Rodziny.

1. Nie przeciągaj pożegnania w szatni, pomóż dziecku rozebrać się, pocałuj je, powiedz dziecku, kiedy je odbierzesz (nie mów: *przyjdę, kiedy skończę pracę* – dziecko nie wie, o której godzinie kończysz pracę. Lepiej powiedz: *odbiorę Cię z przedszkola po obiedzie/ po odpoczynku* – jest to dla dziecka dobra miara czasu, gdyż wie, kiedy są posiłki)
2. Kiedy Twoje dziecko płacze przy rozstaniu – bądź silny- nie ulegaj pokusie zabrania dziecka do domu – to odwlecze adaptację dziecka w nowym środowisku. Zwykle jest tak, że jedno ustępstwo rodzica sprawia, że wcześniej czy później dziecko postawi na swoim i zostanie w domu dłużej.
3. Nie obiecuj: *jeśli pójdziesz do przedszkola to coś dostaniesz*. Raczej odbierając dziecko podaruj mu drobny upominek z okazji zostania przedszkolakiem.
4. Nie wymuszaj na dziecku, aby zaraz po przyjsciu do domu opowiedziało, co wydarzyło się w przedszkolu; to spowoduje niepotrzebny stres – poczekaj aż samo zacznie rozmowę. To może nastąpić dopiero po miesiącu, a nawet później. Czytaj informacje umieszczane na tablicy grupy (w szatni przedszkola), zaglądaj na fanpage placówki.
5. Jeśli dziecko przy pożegnaniu bardzo płacze, rozwiązaniem może być, aby przez pierwszy okres do przedszkola odprowadzał je ktoś inny.
6. Nie okazuj negatywnych emocji: nie płacz, nie wracaj pod drzwi, gdy słyszysz, że dziecko płacze. Takie zachowania są u dziecka rozpoczynającego funkcjonowanie poza środowiskiem rodzinnym zupełnie normalne. Jednak, kiedy dziecko zobaczy, że rodzic czuje się niepewnie sytuacji pozostawiania go w przedszkolu, będzie miało wrażenie, że dzieje się coś złego, a to spotęguje stres.
7. Każde dziecko uspokaja się w zasadzie od razu po zamknięciu drzwi Sali, ponieważ absorbują je nowi koledzy, wielość zabawek, a życzliwa i uśmiechnięta pani zawsze przytuli, weźmie na kolana i uspokoi, zajmując jego uwagę czymś miłym i pozytywnym. Bądź pewien, że w przypadku, kiedy twoje dziecko nie będzie potrafiło poradzić sobie ze stresem i emocjami, od razu Cię powiadomimy.
8. **Tłumacz dziecku, że reguły obowiązujące w przedszkolu są dobre. Dzieci lubią, gdy ich świat jest uporządkowany i ma swoją harmonię. Brak zasad i wymogów ze strony nauczyciela sprawia, że dziecko odczuwa chaos, a to powoduje brak poczucia stabilności i bezpieczeństwa nowym miejscu.**
9. Wszystkie wątpliwości lub pytania kieruj do nauczyciela. To osoba, która spędza z dzieckiem większość dnia więc doskonale je zna i jest kompetentna w swoim zawodzie. NA pewno uzyskasz pomoc i osiągniesz porozumienie. Dziecko widząc, że rodzice rozmawiają z nauczycielem, czuje się bezpiecznie.
10. Jeżeli masz jakiegokolwiek wątpliwości bądź coś Cię zaniepokoi, zwróć się bezpośrednio do opiekuna. **Nie mów o Twoich obawach przy dziecku.** Jesteś dla niego najważniejszą osobą i autorytetem: Twoje emocje bardzo na nie wpływają.

PAMIETAJ, ŻEGNAJ I WITAJ SWOJE DZIECKO ZAWSZE Z UŚMIECHEM 😊