

ADAPTACJA – PORADNIK DLA RODZICA

PRZEDSZKOLAK DZIELNY, BO SAMODZIELNY!

Rodzicu, te umiejętności sprawią, że dziecko łatwiej zaadaptuje się do przedszkolnej rzeczywistości. Wspieraj zatem swojego malucha, aby był jak najbardziej samodzielny.

OSWAJAJ Z ROZSTANIEM

- Przyzwyczajaj dziecko do przebywania pod opieką innych dorosłych.
- Pozwól mu nawiązywać kontakty z rówieśnikami.

ZAINTERESUJ PRZEDSZKOLEM

- Wypowiadaj się o przedszkolu pozytywnie.
- Odwołaj się do własnych miłych wspomnień z tego okresu.
- Czytajcie wspólnie książki o przedszkolu.

UCZ SAMODZIELNOŚCI

- Doskonal umiejętności samoobsługowe maluszka.
- Wspólnie zapakujcie worek z ubraniami na zmianę.
- Dopilnuj, by strój zakładany do przedszkola był wygodny.

OKAŻ SPOKÓJ

- Bądź pewny siebie – to doda otuchy maluchowi.
- Okazuj wyłącznie pozytywne uczucia.

MÓW PRAWDĘ

- Poinformuj dziecko, kto i kiedy odbierze je z przedszkola.
- Stosuj zrozumiałe dla malucha odnośniki, np. „Przyjdę po obiedzie”; „Mama odbierze cię po leżakowaniu”.

SKRACAJ ROZSTANIE

- Żegnaj się z dzieckiem z czułością, ale zdecydowanie i jak najkrócej.
- Ustalcie własny sposób pożegnania.
- Nie ulegnij pokusie zawrócenia.

MYŚL POZYTYWNE

- Potraktuj rozłąkę jako coś naturalnego i chwilowego.
- Powiedz dziecku, co będziesz robić, gdy ono będzie się bawiło z rówieśnikami.
- Bądź cierpliwy.

PO PRZEDSZKOLU WYCISZ EMOCJE DZIECKA

- Przygotuj się na skrajne reakcje witającego Cię dziecka.
- Daj mu czas na ochłonięcie.
- Chwile po przedszkolu wykorzystajcie na spacer i wspólną zabawę.

CHWAŁ I DOCENIAJ

- W obecności malucha przekazuj najbliższym wyłącznie informacje o jego pozytywnym zachowaniu.
- Nie okazuj zdziwienia, jeśli pojawią się zachowania, z których dziecko już wyrosło.

ZAUFAJ NAUCZYCIELOM

- Przekaż przyszłym opiekunom wszelkie niezbędne informacje o potrzebach malucha.
- Pomóż im stworzyć komfortowe warunki do adaptacji dla Twojego dziecka.

WSPÓLDZIAŁAJ

- Postaraj się przyjąć proponowane przez specjalistów rozwiązania i postawy.
- Dziel się z nauczycielami niepokojami, obserwacjami i osiągnięciami maluszka.
- Informuj o problemach.

ZACHOWAJ STAŁY RYTM DNIA

- Przyprowadzaj i odbieraj dziecko o stałych godzinach.
- Rano przyjdź z maluchem wcześniej, gdy w przedszkolu nie jest jeszcze gwaro.



Nie obawia się zostać pod opieką innego dorosłego niż rodzic.



Pije z kubka i posługuje się sztućcami.



Potrąfi umyć ręce i twarz.



Zakłada obuwie i wybrane części garderoby.



Rozpoznaje swoje kapcie i zapasowe ubranie.



Samodzielnie korzysta z toalety lub umie zakomunikować swoje potrzeby.



Próbuje nawiązywać kontakty z rówieśnikami. Nie oczekuje, że podczas zabawy przez cały czas będzie towarzyszył mu rodzic.



Po skończonej zabawie odkłada zabawki na miejsce.