

## 8 wskazówek, dzięki którym z akceptacją, szacunkiem i w zaufaniu przejdziesz przez adaptację do przedszkola:

1. **Twój spokój to spokój Twojego dziecka.** Równoległe z poświęcaniem uwagi adaptacji dziecka - pomyśl o tym, jak sama przeżywasz tę zmianę, o swoich uczuciach i potrzebach. Jeśli jest Ci trudno, czujesz obawy, niepokój – być może warto byś poszukała wsparcia dla siebie. Poproś o rozmowę z osobą, której ufasz – kimś z przedszkolnego personelu (nauczycielem, dyrektorką, psychologiem przedszkolnym) lub z kimś z zewnątrz, kto wesprze Cię w uporządkowaniu Twoich myśli.
2. **Buduj współpracę w oparciu o wzajemne zaufanie.** Dziel się z nauczycielami tym, co obserwujesz w kontakcie ze swoim dzieckiem, pytaj jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości, słuchaj wskazówek ale jednocześnie – ufaj swojej intuicji. Najcenniejsze, co możesz dać od siebie paniom w przedszkolu to wiedza o dziecku – to Ty znasz je najlepiej! Wierzę, że intencją każdego nauczyciela jest dobre samopoczucie dziecka, o które najlepiej i najłatwiej jest zadbać przy współpracy i dzieleniu się informacjami.
3. **Ważne jest, by dziecko dostało każdego dnia jasny komunikat** o tym, kiedy Rodzic po nie wróci i wielu dzieciom ułatwia też, jeśli są odbierane o stałej porze, np. po umówionym posiłku. Dzięki takiej przewidywalności i na bazie ufności w stosunku do Rodzica, dziecko buduje też zaufanie do przedszkola. Wielu dzieciom pomaga też dostrzeżenie ich potrzeby wpływu i autonomii – być może Twojemu dziecku także będzie lżej jeśli będzie mogło samo zdecydować, w jaki sposób spędzić razem czas po powrocie do domu.
4. **Jeśli rozstania są w jakiś sposób stresujące dla Ciebie,** poszukaj dla siebie wsparcia. Dziecko wyczuwa Twój niepokój i może to potęgować jego protest. Twoje zaufanie wobec przedszkola prawdopodobnie zwiększy zaufanie, otwartość i ciekawość Twojego dziecka. Staraj się nie przedłużać „uścisku”, jeśli dziecko jest gotowe swobodnie wejść do sali. Jeśli zaś dziecko jasno prosi o jeszcze chwilę przytulenia – nie wahaj się odpowiedzieć na tę potrzebę bliskości.
5. Jeśli dziecko płacze a Ty czujesz, że pozostawienie go w tym stanie będzie wbrew Tobie - **nie wahaj się go przytulić i okazać mu, że rozumiesz i widzisz jego smutek związany z rozstaniem.** Jeśli wyczuwasz, że to jest stres związany z chęcią do



pozostania z Tobą a nie strachem, brakiem poczucia bezpieczeństwa i zdecydujesz się wyjść – daj dziecku jasny komunikat, kiedy wrócisz. **Nikt nie powinien zabierać od Ciebie dziecka na siłę** – jeśli dziecko bardzo protestuje to znaczy, że należy wspólnie z personelem poszukać rozwiązań, które pozwolą mu poczuć się bezpiecznie w nowej sytuacji. **Dziecko, które dobrze zaadaptowało się w przedszkolu to dziecko, które chętnie wchodzi do sali.**

6. **Niech pożegnanie odbywa się w sposób, który da Twojemu dziecku największe poczucie bezpieczeństwa.** Często pomaga pytanie dziecka o to, w jaki sposób ono chce się pożegnać. Może wybierze jakiś sposób zarezerwowany tylko dla przedszkola? Może będzie to pożegnanie przez zabawę, która wprowadzi dziecko w przyjemny nastrój?
7. **Witając dziecko, bądź otwarty na to, co dziecko samo chce opowiedzieć o przedszkolnym dniu.** Jeśli nie chce nic mówić, nie naciskaj. Nie wypytuj czy było grzeczne, czy zjadło obiad, czy dużo płakało... To pytania trudne dla dzieci, które zazwyczaj po wyjściu z przedszkola **chcą po prostu nacieszyć się byciem razem z Rodzicem.** Jeśli potrzebujesz więcej informacji o tym, co działo się w ciągu dnia nie wahaj się pytać o to Nauczycieli.
8. **Nie lekceważ sytuacji, w których dziecko wychodzi smutne, niezadowolone czy rozżalone z przedszkola** – warto rozmawiać z maluchem o tym, co trudne i szukać rozwiązań. Czasem jest tak, że dzieci dopiero przy rodzicach czują się na tyle bezpiecznie, by pokazać/powiedzieć, że coś je przerosło, chociaż w ciągu dnia Nauczycielom wydawało się, że wszystko jest OK. Pamiętaj, że to oznaka wielkiego zaufania do Was, Rodziców.

Jeśli masz wątpliwości lub pytania związane z powyższą treścią, napisz do mnie pod adres:

[linda.grzeskiewicz@gmail.com](mailto:linda.grzeskiewicz@gmail.com)



**potrzebnyblog.pl**  
o stawaniu się rodzicem