

# PRZEDSZKOLNE ABC - ADAPTACJA W PRZEDSZKOLU



Mamo, Tato!

Jeśli chcesz skutecznie wspierać Swoją pociechę w przedszkolnym debiucie, to:

- Zachowaj pogodę ducha przy rozstaniach. Maluch potrzebuje Twojego uśmiechu i opanowania. Twój niepokój i zdenerwowanie wyczuje natychmiast.
- Spróbuj uodpornić się na łzy. Płacz to naturalna reakcja dziecka na rozstanie i sposób radzenia sobie ze stresem. Zwykle maluch szybko zapomina o smutku i rzuca się w wir zabawy.
- Pomóż maluchowi w porannym rozstaniu. Są maluchy, którym pomaga szybkie, choć czułe rozstanie, innym - osvajanie się z przedszkolem w obecności mamy. Porozmawiaj o tym z nauczycielem.
- Wymyśl wspólnie ze swoją pociechą "coś", co może zabrać ze sobą do Przedszkola, a co ma moc dodawania odwagi i pocieszenia, np. zdjęcie rodziców ukryte w kieszeni, przytulanka uszyta przez mamę.
- Zarezerwuj sobie wolne popołudnia, które po powrocie z przedszkola będą należały tylko do malucha. Wspólna zabawa, podwójna dawka przytulania czy ruch na świeżym powietrzu pozwolą malcowi pozbyć się napięcia i naładować akumulatory na kolejny dzień poza domem.

- Postaraj się cierpliwie znosić różne dziwne zachowania Swojej pociechy, np. to, że nie opuszcza Cię na krok, chce z Tobą spać czy kaprysi przy kolacji. Niech pierwsze dni w przedszkolu będą dla Was rodzinnym świętowaniem - pierwszego kroku w dorosłość Twojej pociechy.

- Obserwuj malca i dziel się z nami wszystkim, co Cię niepokoi i z czym masz problem

