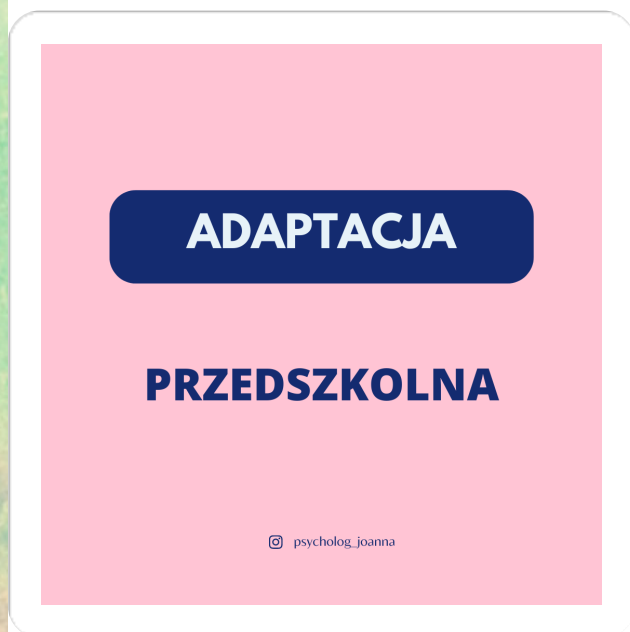


Adaptacja - artykuł dla rodziców



1. CZYM JEST ADAPTACJA?

Adaptacja przedszkolna, to czas w którym Wasze dziecko będzie poznawało przedszkole. Do takiej rzeczywistości musi przygotować się zarówno dziecko, jak i jego rodzice.

Psycholożka Anita Janeczek-Romanowska (*blog: „Być bliżej”*) podkreśla, że **nie ma adaptacji bez relacji**. Gdy dziecko poczuje się bezpiecznie w przedszkolu, gdy nawiąże relacje, to adaptacja się zakończy.

2. O co konkretnie zadbać?

Pójście do przedszkola wiąże się z dużymi zmianami i stresem. Im więcej stałości w tym okresie, tym lepiej. To, że dziecko idzie do przedszkola, nie oznacza, że musi zmieniać wszystko co zna: przenosić się do nowego pokoju, spać sam w łóżku, dostać nowe rzeczy. **Wspierające będzie to, co znane, bezpieczne i stałe.**

Zadbajcie również o Waszą relację. To może być czas, w którym dziecko będzie:

- Wymagało większej ilości przytulania
- Bardziej poszukiwało uwagi
- Chciało się bawić
- Częściej przy Was Drodzy Rodzice

Pozwólcie dziecku na to. Bycie blisko dziecka i podchodzenie z łagodnością do jego sytuacji, będzie dla niego wspierające.

3. ZABAWA TO PODSTAWA.

Podkreślam to często na konsultacjach: **dzieci uwielbiają się bawić**. Spróbujcie tych pomysłów:

- Dziecko robi zdjęcia przedszkola (np. to, co go zacieka, siebie w szatni lub na placu zabaw). Wspólnie, w domu, tworzycie plakat przedszkolaka
- Możecie też zrobić zdjęcia z trasy do przedszkola i zrobić z nich mapę. Następnego dnia, w drodze do przedszkola odhaczajcie na mapie, co już minęliście.

- Rozejrzyjcie się dookoła przedszkola i złapcie Wasze miejsca: może będziecie zachodzić do piekarni na bułkę? Może usiądziecie na ławkach i pogadacie? Może będziecie oglądać przedszkolne kwiaty? Lub uda Wam się zajrzeć na pobliski plac zabaw.

4. JESTEŚMY DLA WAS WSPARCIEM.

Kadra przedszkola pozostaje otwarta na współpracę. Jeżeli jest Państwu trudno w adaptacji, to dajcie znać. Zawsze Wam pomożemy. Gdy dziecko widzi, że współpracujemy i ufamy sobie, uwierzy, że może czuć się z nami bezpieczne.