

## Jeśli chcesz pomóc dziecku w procesie adaptacji przedszkolnej, pamiętaj:

- **jeśli mówisz dziecku “poradzisz sobie”, nie płacz przy nim, nie pokazuj mu swoich łez:**

jeżeli zapewniasz je, że da sobie radę, że w tym miejscu będzie mu dobrze, wierz w to, co mówisz. Nie rozważaj co złego może się zdarzyć, nie pokazuj zatroskanej twarzy. Nie zapewnij swojego dziecka rankiem, że w przedszkolu będzie szczęśliwe, równocześnie wieczorem opowiadając przy nim, o swoich lękach i niepokojach. Bądź wierny/a temu, co do niego mówisz. Rozumienie wyprzedza mówienie, więc nie pozwól, by mały człowiek usłyszał to, czego nie powinien. Nie uwierzy wówczas Twoim ciepłym zapewnieniom, a Ty będziesz się dziwić, dlaczego tak bardzo protestuje

- **pozwól dziecku płakać:**

bo płakać prawdopodobnie będzie, ponieważ jest to reakcja naturalna. Dlatego nie czyni płaczu jedynym wyznacznikiem jego samopoczucia w przedszkolu, np. *Moje dziecko dziś płakało, więc jest oczywiste, że jest mu tam źle*. To nieprawda. Mały człowiek, zwłaszcza gdy nie potrafi mówić, ma prawo płakać. W ten sposób komunikuje się z nami. Płaczem opowiada o swoich potrzebach, o napięciu, jakiego doświadcza, o swoich uczuciach. Płacze, by dać znać innym, że czuje, że jest, że chce być zauważony. **Pozwól mu płakać – to jedyny sposób dla małego dziecka, aby pozbyć się nadmiaru emocji.**

Jeżeli chcesz pomóc dziecku, nie mów wiele na ten temat, nie uspokajaj za bardzo, nie uciszaj na siłę. Nie lekceważ jednak jego potrzeb, ani nie krytykuj, raczej posadź maluszka na kolanach i mocno przytul. Często słowa bywają niepotrzebne, a samo przytulenie wystarczy, by dać dziecku wsparcie. **Przestanie płakać, ponieważ poczuje, że je rozumiesz**

- **pozwól dziecku się zmienić:**

dla małego dziecka wszelkie zmiany często związane są z niepokojem, dlatego może je mocno odczuwać. Ma prawo do tego, by je przeżywać i wyrażać. Gdy zacznie przychodzić do przedszkola, mogą pojawić się w jego zachowaniu elementy, których wcześniej nie było, np:

- może budzić się w nocy, choć dotąd ją przesył
- może chcieć spać z Wami, mimo, że spał już we własnym łóżeczku
- może wrócić do noszenia pampersa, pomimo, że już go nie potrzebował
- może nie chcieć jeść
- może częściej płakać
- może domagać się noszenia na rękach przez cały czas obecności z Wami
- może okazywać swoje przywiązanie w sposób szczególny tylko jednej tylko (np. mamie)
- może pojawić się więcej oznak protestu, skierowanego także w stronę rodziców
- może nie słuchać poleceń i próśb

- może zacząć okazywać swoje niezadowolenie bijąc lub popychając
  - może przejawiać niechęć do wyjścia z domu, do osób dotąd akceptowanych bez zastrzeżeń
  - może zacząć chorować
  - w zachowaniu dziecka mogą pojawić się dziwne przyzwyczajenia, np. ukochaną przytulanką z dnia na dzień stanie się pieluszka lub poduszeczka
- **pozwól dziecku na protest:**  
na jego sposób opowiadania Wam, co się z nim dzieje. Zmiany, w okresie adaptacji przedszkolnej, mają prawo się pojawić. **Są oznaką tego, że dziecko się rozwija i zauważa, że w jego życiu coś się zmieniło.** Gdy my – dorośli, np. rozpoczynamy nową pracę, w naszym funkcjonowaniu także zmienia się wiele. Dla małego dziecka, które przez pierwsze lata swojego życia było tylko z mamą, babcią lub opiekunką w domu, wejście w świat przedszkola oznacza zazwyczaj pierwszą, tak dużą zmianę.

**Jako mądrzy Rodzice pozwólcie mu na dorastanie do tej zmiany na swój własny sposób i w jego własnym tempie. Wasze dziecko ma do tego prawo.**

Jeśli będziecie go wspierać, dawać mu dużo czasu w domu, bawić się i przytulać – emocje i nietypowe reakcje wkrótce wrócą do normy. **Pozwólcie na dziwne, czasami niepokojące zachowania Waszego dziecka.** Nie są one, jak często uważamy, oznaką cofania, pogorszenia jego stanu. Są znakiem rozwoju. Znakiem tego, że nasze dziecko coraz lepiej rozumie otaczający świat i odpowiada na niego w sposób, w jaki potrafi.

Te reakcje miną – czasem po kilku tygodniach, czasem po dwóch miesiącach. Wasze dziecko, poradzi sobie z nową sytuacją i swoim niepokojem. Panie – ciocie w przedszkolu będą robić wszystko, by mu to ułatwić. **Ale to Wy, jego opiekunowie, swoim spokojem, pewnością, możecie pomóc mu najbardziej.**