

# WITAMY W ZESPOLE SZKOLNO- PRZEDSZKOLNYM NR 1 W GDAŃSKU

JAK POMÓC DZIECKU W PROCESIE  
ADAPTACJI



*Psycholog Agata Wysocka*



## CO POMAGA

## CO UTRUDNIA

### Krótkie pożegnanie

- NIE poganiaj dziecka,
- Pożegnaj dziecko jeden raz,
- Rozmowę z dzieckiem przeprowadź w domu,
- Szybko opuść salę/ korytarz,

- X Kilkukrotne żegnanie dziecka,
- X Długie rozmowy pod salą,
- X Stanie w drzwiach i obserwowanie dziecka,

### Rutyna

- Umów się z dzieckiem na sposób żegnania np. Buziak, przytulenie, piątka,
- Rutyna pomaga dziecku powoli nabierać kontroli nad sytuacją, rodzicom również łatwiej zaplanować poranne przygotowania dziecka do wyjścia do przedszkola/ szkoły,

- X Chaos i pośpiech, gdy rodzic śpieszy się do pracy, denerwuje się ewentualnym spóźnieniem,

### Pozytywne komunikaty

- Uśmiech rodzica,
- Radosny i pewny głos,
- Miłe życzenia: „ciekawej i radosnej zabawy” , „miłego dnia” , „baw się dobrze” ,

- X Pocieszanie „ Nie bój się” - to sygnał dla dziecka, że przedszkole/ szkoła to miejsce, którego powinno się bać,
- X Przeprosiny typu „ Przepraszam, że musisz tu zostać” - rodzic wskazuje, że placówka, nie jest miejscem przyjaznym dla dzieci,
- X Słowa wsparcia „ Przykro mi, ale muszę Ciebie tu zostawić” ,

### Mówienie prawdy

- Dotrzymywanie obietnic np. „ Dzisiaj po przedszkolu pójdziemy razem na plac zabaw” , „ Przyjdę po Ciebie po podwieczorku” ,

- X Kłamstwa „ Idę na chwilę do auta, zaraz wrócę i przyjdę po Ciebie” . Dziecko czuje się rozczarowane, oszukane i bardzo smutne. Taka praktyka powoduje, wystąpienie jeszcze większego lęku kolejnego dnia,
- X Ucieczka rodzica bez pożegnania, w trakcie gdy dziecko zajęło się jakąś czynnością,
- X Nie dotrzymywanie umów przekazanych dziecku „ Będę po Ciebie po obiedzie” .





Jeśli wiedzą Państwo, że jedno z rodziców trudniej radzi sobie z rozstaniem z dzieckiem, które płacze- ustalcie, że początkowo odprowadzać będzie dziecko rodzic/ opiekun, który denerwuje się mniej w takiej sytuacji.

*WAŻNE, ABY DZIECKO USŁYSZAŁO PEWNY, SPOKOJNY GŁOS RODZICA NA POŻEGNANIE*

Wiemy, że dziecko- to Państwa SKARB, będziemy dbali o niego! Jeśli pojawią się trudności podczas adaptacji- chętnie pomożemy!

