



**„Spokojny start w przedszkolu” -
Mini poradnik adaptacyjny dla rodziców
i dzieci 4 -5 lat**

**Szkoła Podstawowa im Armii Krajowej w Rudawie
ul. Stanisława Polaczka 25
32-064 Rudawa**

Drogi Rodzicu,

Każdy pierwszy krok w nieznaną wymaga podjęcia decyzji i odwagi.
Jest też naturalną częścią naszego życia.

Dzisiaj nowe przedszkole - jutro nowe wyzwania.

Jako mały człowiek dziecko kroczy razem z rodzicami.
To oni uczą je, jak podejmować decyzje, jak znajdować w sobie odwagę i jak iść do przodu.
Warto o tym pamiętać w codziennym pędzie i natłoku obowiązków.

Adaptacja przedszkolna to proces. To czas nauki, współpracy, samodzielności, radzenia sobie ze stresem, budowania poczucia bezpieczeństwa. Proces, który przebiega indywidualnie u każdego dziecka.

Emocje – takie jak lęk, smutek czy niepewność – są w tym czasie naturalne i potrzebne.
To, że dziecku jest trudno, nie oznacza, że adaptacja się nie udaje.

Razem z Państwem mamy zaszczyt uczestniczyć w procesie, który ma znaczenie dla dalszego rozwoju dziecka.

Mając świadomość, jak ważny jest to etap, stworzyliśmy mini poradnik adaptacyjny.

Ta książeczka powstała po to, aby wspierać dzieci i rodziców
w pierwszych dniach przedszkolnej drogi.

Możesz czytać ją razem z nim przed rozpoczęciem przedszkola lub w pierwszych dniach adaptacji.

Podczas czytania części dla dziecka:

- czytaj powoli i spokojnie,
- pozwól dziecku zadawać pytania,
- jeśli pojawią się emocje np. smutek, łzy, złość – zatrzymaj się przy nich na chwilę,
- nie poprawiaj i nie zaprzeczaj uczuciom dziecka, wystarczy, że je nazwiesz i zaakceptujesz.

Niektóre dzieci będą chciały słuchać tej historii wiele razy, inne tylko fragmentami.
Każda z tych reakcji jest w porządku.

Pamiętaj:

- adaptacja to proces,
- każde dziecko przechodzi ją w swoim tempie,
- poczucie bezpieczeństwa buduje się stopniowo – poprzez relację, przewidywalność i obecność dorosłych.

W naszym przedszkolu dużą wagę przykładamy do współpracy z rodzicami i do uważnego towarzyszenia dziecku w jego emocjach.

Jeśli coś Cię niepokoi lub masz pytania – jesteśmy tu, aby wspierać zarówno dzieci, jak i Was.
Zapraszamy do rozpoczęcia przygody z nowym przedszkolem od Waszej obecności - poprzez wspólne czytanie, rozmowy z dzieckiem w tym ważnym etapie jego rozwoju.

Razem możemy pomóc dziecku spokojnie wejść w nowy etap jego życia.

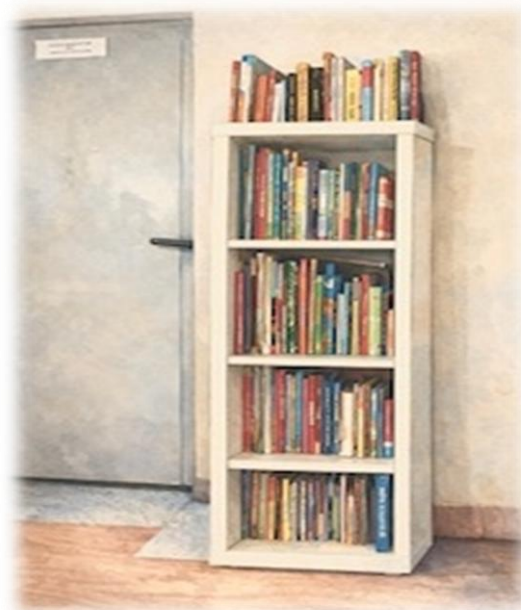
Dziękujemy za **zaufanie**

CZĘŚĆ DLA DZIECKA

Dzień dobry.

Widzę Cię.

Wiem, że dziś jest dla Ciebie bardzo ważny dzień.



Możesz się bać.
Możesz mieć łzy w oczach.

To w porządku.
To jest normalne.

Wiele dzieci tak się czuje, gdy pierwszy raz
przychodzi do przedszkola.

Patrzę na Ciebie i widzę, że Twoje serce mówi:

„Chcę zostać z mamą i tatą”.

To znaczy, że bardzo ich kochasz.



Chodź, usiądźmy razem na chwilę.

Jestem Pani Ania, a to Pani Paulina.
Obie zapraszamy Cię do wspólnej przygody.

Teraz oddychamy... powoli...
Wdeeeeeeech...
Wyyyyyyyydech...

Oddychanie pomaga, gdy w środku jest trudno.

W tej sali są już dzieci.
Niektóre z nich też kiedyś płakały.

Też się bały.

Teraz chcą Ci coś powiedzieć.



„Ja też się bałem” – mówi Nataniel.

„Myślałam, że mama nie wróci” – mówi Martynka.

„A potem okazało się, że mama zawsze wraca” – dodaje ktoś cicho.

„Czasem jest mi smutno i tęsknię za mamą i tatą. Tak bywa, gdy robię coś nowego”- mówi Adaś.



W przedszkolu czekają na Ciebie:

klocki, farby, kredki, książki,

śmiech, zabawy i nowe pomysły.



Są tu panie, które widzą smutek.

Gdy coś boli albo jest trudno –
możesz zawsze im powiedzieć.

Wtedy przytulają, pomagają i są blisko.



Czasem jedziemy na wycieczkę.



Czasem odwiedza nas ktoś z ciekawymi warsztatami.

A czasem po prostu bawimy się razem na dywanie.

A wiesz, co jest najważniejsze?



Że dzień w przedszkolu zawsze się kończy.

Wtedy...

drzwi się otwierają...



I przychodzi mama albo tata.

Zawsze.

Uśmiechnięci.

Czekający.

Gotowi, by zabrać Cię do domu.



Bo rodzice zawsze wracają.

Nawet, jeśli dziś było trudno.

Nawet, jeśli pojawiły się łzy.

Każdego dnia jesteś trochę odważniejszy.

Nie musisz być dzielny od razu.

Wystarczy, że spróbujesz.



A jeśli jutro znów pojawią się łzy –

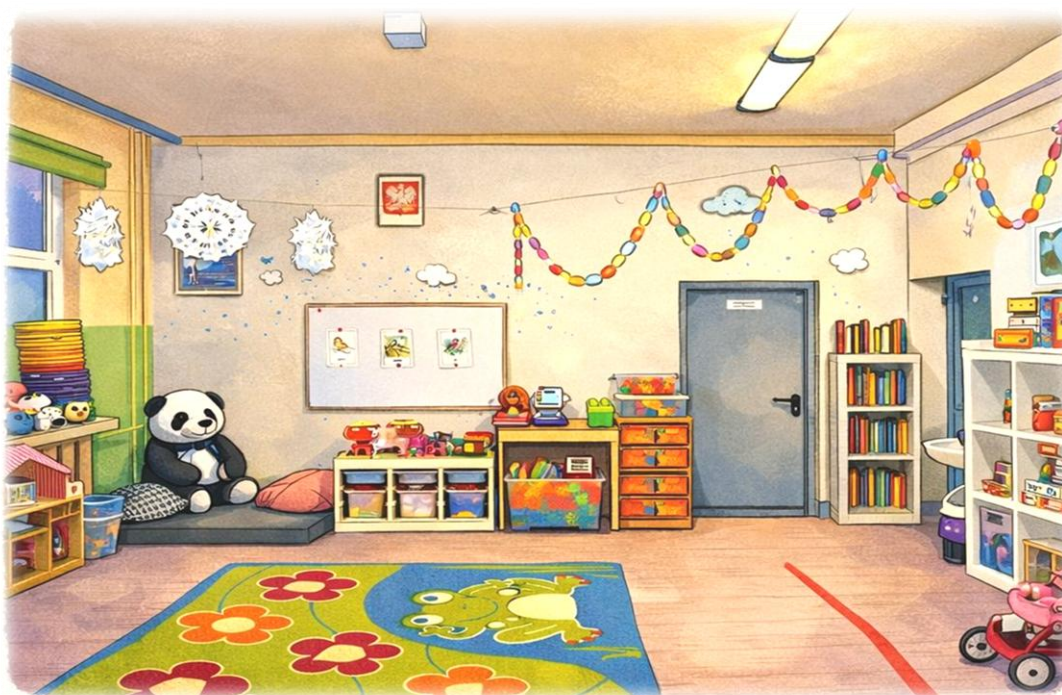
to znaczy, że Twoje serce się uczy.

I to jest w porządku.

Jesteśmy tu dla Ciebie.

Przedszkole to miejsce,
gdzie możesz być sobą.

Tu jesteś bezpieczny.



A mama i tata
myślą o Tobie
nawet wtedy,
gdy są w pracy.

I już niedługo znów będziecie razem w domu.
Opowiesz im o swoim dniu.

Możesz przynieść ze sobą ulubioną zabawkę.

Będzie Wam różnie w nowym miejscu.



Zapraszamy Cię do wspólnej przygody.

Do zobaczenia jutro ...

Czekamy na Ciebie.

CZEŚĆ DLA RODZICÓW

„Jak pomóc dziecku w rozłące — 15 konkretnych wskazówek”

1. *Nazwij emocje dziecka*
„Widzę, że jest Ci smutno / boisz się” — to pomaga dziecku się uspokoić.
2. *Nie znikaj bez pożegnania*
Krótko, spokojnie, zawsze tak samo.
3. *Nie przedłużaj rozstania*
Im dłużej trwa, tym trudniej dziecku.
4. *Bądź pewny swojej decyzji*
Dziecko czuje wahanie dorosłego.
5. *Unikaj obietnic typu „zaraz wrócę”*
Mów prawdę: „Przyjdę po obiedzie / po podwieczorku”.
6. *Nie zawstydzaj i nie porównuj*
Każde dziecko adaptuje się w swoim tempie.
7. *Zadbaj o rytuał pożegnania*
Przytulenie, buziak, machanie — codziennie tak samo.
8. *Zaufaj nauczycielom*
Dziecko szybciej się uspokaja, gdy rodzic okazuje zaufanie.
9. *Nie wracaj po raz drugi „sprawdzić”*
To wzmacnia lęk, nie spokój.
10. *Po odbiorze skup się na dziecku*
Najpierw kontakt i bliskość, potem pytania.
11. *Nie wypytuj od razu o płacz*
Zapytaj: „Co było dziś fajnego?”
12. *Chwal za wysiłek, nie za „bycie dzielny”*
„Widzę, że bardzo się starałeś”.
13. *Czytaj książki o przedszkolu razem*
Najlepiej wieczorem, w spokojnym momencie.
14. *Daj dziecku czas*
Adaptacja to proces, nie jeden dzień.
15. *Pamiętaj: to nie błąd wychowawczy*
Lęk separacyjny to etap rozwoju.

Kilka słów o pożegnaniach

Moment rozstania bywa jednym z najtrudniejszych elementów adaptacji – zarówno dla dziecka, jak i dla rodzica.

Krótki, spokojny i przewidywalny rytuał pożegnania pomaga dziecku poczuć się bezpiecznie i daje mu jasny sygnał:

„Mama i tata odchodzą, ale zawsze wracają.”

Poniżej znajdziesz propozycje prostych rytuałów pożegnania.

Warto wybrać jeden lub dwa i stosować je regularnie. Powtarzalność daje dziecku poczucie stabilności i bezpieczeństwa.

Pomysły na pożegnanie

1. *Serduszko na dłoni*

Narysujcie małe serduszko na dłoni dziecka i takie samo na swojej.

Gdy zrobi się smutno, dziecko może na nie spojrzeć i pomyśleć o Tobie.

2. *Sekretny uścisk*

Wymyślcie własny uścisk, gest lub „piątkę”, którą będziecie robić tylko na pożegnanie.

3. *Zdanie mocy*

Ustalcie krótkie zdanie, np.

„Jestem bezpieczny, mama zawsze wraca”

i powtarzajcie je razem przed rozstaniem.

4. *Plan na dziś*

Zaproponuj dziecku, by wybrało zabawę, w którą pobawi się po Twoim wyjściu, i zaprosiło do niej kolegę lub koleżankę.

5. *Umowa na opowieść*

Umówcie się, że po przedszkolu dziecko opowie Ci o jednej rzeczy, która była dziś fajna albo nowa.

6. *Mały przedmiot z domu*

Dziecko może przynieść do przedszkola małą, bezpieczną rzecz, która kojarzy mu się z domem (np. breloczek, gumkę, chusteczkę).

7. *Liczenie do trzech*

Pożegnajcie się, policzcie razem do trzech i pomachajcie sobie na „trzy”.

8. *Bańka ochronna*

Wyobraźcie sobie, że otaczacie dziecko bańką odwagi, która chroni je przez cały dzień w przedszkolu.

9. *Uśmiech na start*

Zostaw dziecku uśmiech – nawet jeśli w środku jest Ci trudno.

Dzieci bardzo mocno czują emocje dorosłych.

10. *Pożegnaj się spokojnie, krótko i konsekwentnie.*

Im więcej pewności u dorosłego, tym więcej spokoju u dziecka.

Przedłużanie rozstania często zwiększa trudne emocje zamiast je zmniejszać.

Nie ma jednego „dobrego” sposobu na pożegnanie.
Najważniejsze, aby było ono spokojne, powtarzalne i pełne zaufania.

Relacja rodzica z nauczycielem jest również bardzo ważna.

Dla dziecka komunikat jest prosty:

„Mama i Tata lubią panią, pani lubi rodziców - jestem tu bezpieczny”.

Jeśli masz pytania lub potrzebujesz wsparcia – jesteśmy tu dla Ciebie i Twojego dziecka.

Anna Watola – wychowawca grupy Motylków.

