



ZMIANA: PRZEDSZKOŁA / NAUCZYCIELI / GRUPY RÓWIEŚNICZEJ

- Jak pomóc dziecku w nowej sytuacji?

Propozycja do wykorzystania przez Rodziców.

I. Słowem wstępu

Wrzesień często zwiastuje dla wielu dzieci coś nowego, to czas zmian i nowych wyzwań. Niektóre grupy rozpoczną nowy rok szkolny ze swoimi dobrze znanymi nauczycielami i w gronie tych samych kolegów i koleżanek. Inne dzieci natomiast czeka sporo zmian. Zmiana nauczyciela, zmiana grupy lub zmiana placówki. Pojawiają się nowe potrzeby i wyzwania.

Na początek, warto uzbroić się w **cierpliwość** i być bardzo wyrozumiałym. **Wspierać, pomagać i być blisko dziecka. Słuchać i reagować.** Wszystkie informacje o nadchodzących zmianach warto przekazywać w pozytywny sposób. Sugeruj, że zmiana przedszkola, a później przejście do szkoły to nowa przygoda, która przyniesie wiele pozytywnych doświadczeń. Zadaniem rodziców i nauczycieli jest wzmacnianie w dziecku poczucia gotowości, sprawczości. Postaraj się wzbudzać w dziecku zainteresowanie nowym doświadczeniem, daj przestrzeń na zadawanie wszelkich pytań. Przygotuj dziecko na wyzwania, które mogą go czekać w nowym miejscu.

Spróbuj spojrzeć na zmianę oczami dziecka

Przede wszystkim należy pamiętać, że w tym najważniejszy jest **dobrostan dziecka**. Ważne, żebyś uważnie obserwował swoje dziecko i reagował na jego potrzeby. Nie unikaj tematu nadchodzącej zmiany. Rozmowę na ten temat dostosuj do wieku i możliwości rozmówcy. Spróbuj otwarcie mówić o różnych emocjach towarzyszących zmianom w życiu, przywołaj własne doświadczenia (być może pamiętasz swoje emocje, które towarzyszyły Ci podczas rozpoczynania edukacji przedszkolnej, szkolnej albo poznawania nowych kolegów i koleżanek w grupie/klasie). Możecie razem obejrzeć zdjęcia klasowe rodziców, rodzeństwa, dziadków. Pomocne może okazać się spotkanie z zaprzyjaźnioną rodziną w której są dzieci w wieku szkolnym. Poznanie różnych perspektyw ułatwia rozumienie otaczającego nas świata. Zapewnij, że pomożesz dziecku zawsze, kiedy będzie tego potrzebować. Podpowiedz, z jakich narzędzi może korzystać, kiedy będzie mu źle, nieswojo czy obco. Buduj w sobie i w dziecku przekonanie, że wszystkie stany emocjonalne są nam potrzebne i każdy człowiek je przeżywa. Mamy prawo czuć i wyrażać wszystkie emocje, jakie się w nas pojawiają, nawet te nieprzyjemne, jak strach czy smutek.

Staraj się nie prowadzić przy dziecku rozmów o swoich własnych obawach i problemach związanych ze zmianą placówki. Dzieci łatwo przejmują troski dorosłych jako własne, dzieje się to w sposób nieświadomy.

II. Zmiana placówki - na co zwrócić uwagę

1. ROZSTANIE Z RODZICAMI

To, że dziecko dobrze radziło sobie z rozstaniem z opiekunem w poprzedniej placówce **nie oznacza**, że w nowej będzie tak samo. Oczywiście, pozytywne doświadczenia z przeszłości zwiększają prawdopodobieństwo łatwej adaptacji **ale nie są jej gwarantem**. Jak sobie pomóc?

- Zarezerwuj **więcej czasu** na odprowadzenie dziecka do nowego miejsca. To ważne, by rozstanie nie przebiegało w pośpiechu i stresie. Presja czasu będzie powodowała zarówno u Ciebie jak i u dziecka niepotrzebny stres. Przygotuj dzień wcześniej wszystkie rzeczy potrzebne do wyjścia.
- Wyśpijcie się poprzedniego dnia. Nie planujcie na poprzedzający dzień ekscytujących atrakcji, niech to będzie spokojny czas.
- Krótkie pożegnanie, podobne każdego dnia. Nie poganiaj dziecka, **w chwili pożegnania poświęć mu pełną uwagę**. Zadbaj o kontakt wzrokowy, preferowany przez dziecko kontakt fizyczny, np. przytulenie, piątka. Pożegnaj się **jeden raz**. Zdecydowanym krokiem opuść szatnię/salę.
- Wspólny sposób na pożegnanie. **Umów się z dzieckiem** na sposób żegnania się, np. “buziak, żółwik i idziesz do pani”. Rozmowę z dzieckiem przeprowadź w domu, kiedy jesteście spokojni.
- Pozytywne komunikaty. **Uśmiech, miły ton i miłe życzenia**, np. “Dobrej zabawy!”, “Miłego dnia!” pomogą zachować dobry nastrój, a dziecko usłyszy, że w ciągu dnia może być **miło**, że będzie **zabawa**. Nie pocieszaj słowami “Nie bój się”, to sugeruje, że jest się czego bać. Nie przepraszaj “Przepraszam, musisz tu zostać”, “Przykro mi, zostajesz” to sugeruje, że nowe miejsce jest nieprzyjemne.
- Mówienie **prawdy**, zamiast szantażu i kłamstwa w stylu “Idę do auta i zaraz wrócę.”, “Jak nie wejdiesz, to zabiorę ci misia”, ucieczki bez słowa czy niedotrzymanych obietnic ze strony rodzica. Warto powiedzieć dziecku o jakiej porze będzie odebrane, np. “Przyjdę po obiedzie.”, “Będę zaraz po leżakowaniu”, albo co będziecie robić po przedszkolu - wtedy koniecznie należy **dotrzymać danego słowa**.
- Wchodzenie do przedszkola na **własnych nogach, za rękę** z rodzicem. Schodzenie z ramion mamy czy taty jest znacznie trudniejsze dla dziecka, niż rozstanie po tym jak samo weszło do szatni.

To, co zwykle **utrudnia** dzieciom chwilę pożegnania to oznaki niepewności, strachu, stresu, braku zainteresowania ze strony rodzica. Unikaj stania w drzwiach i obserwowania, prowadzenia rozmów w drzwiach przedszkola, kilkukrotnego powtarzania pożegnania.

2. RADZENIE SOBIE Z EMOCJAMI

W przypadku zmiany placówki musimy wziąć pod uwagę zarówno emocje **dziecka jak i rodzica**. To zupełnie normalne, że obie strony mogą odczuwać **lęk, niepewność i zagubienie** w związku z nową sytuacją. Zmiany są ciężkie dla wszystkich ludzi i wymagają szczególnej uważności. To niezwykle ważne by pamiętać o sobie i pozostać w dobrej kondycji psychicznej, ponieważ **emocje rodzica zawsze będą wpływać na dziecko**. Zanim zaczniemy wspierać dziecko zadbajmy o siebie:

- **Porozmawiajmy z bliskimi**, zmierzcie się ze swoich obaw - wypowiedziany lęk staje się mniej groźny. Można spróbować zapisać swoje obawy na kartce - to pozwoli się do nich zdystansować.
- Dajmy sobie prawo do **przeżycia swojego lęku/obaw** - to normalne, że boimy się, gdy dziecko zmienia placówkę. Zaopiekujmy się tą emocją. Pamiętajmy, że fizjologiczna emocja (chemia naszego mózgu) trwa tylko 90 sekund. Jeśli pozwolimy jej przyjść, i nie będziemy z nią walczyć to po chwili sama odejdzie.
- Stosujmy uważne **oddychanie** - zaangażujmy w nie przeponę i mięśnie brzucha. Nauczmy się paru **ćwiczeń oddechowych** by móc sobie pomóc w trudnych chwilach.
- Poszukajmy wsparcia osób w podobnych sytuacjach - zapytajmy jak oni sobie poradzili, co im pomogło w podobnych sytuacjach.
- Zróbmy dla siebie coś miłego - relaksującą kąpiel, gorącą czekoladę, obejrzyjmy zabawną komedię.
- W chwili stresu stosujmy **półuśmiech** - spróbujmy oszukać lekko nasz mózg. Rozluźnimy twarz, uśmiechnijmy się lekko. Wyprostujmy się i spróbujmy rozluźnić barki.
- Pamiętajmy, że **rodzic jest odpowiedzialny za własne emocje**. Nie opowiadajmy dzieciom o naszych obawach. Dbając o nie, modeluje dziecku jak ono samo może sobie radzić z własnymi emocjami.

Zaopiekowany, silny rodzic będzie gotowy do wsparcia swojego dziecka:

- Nie zaprzeczamy emocjom, które komunikuje dziecko. Nawet, gdy wydaje nam się, że zgłasza obawy przed “drobiazgami”. Unikajmy stwierdzeń “to nie jest problem”, “daj spokój”, “to nic takiego”. Strach dziecka jest realny i wymaga zaopiekowania. Jeśli nie wiesz, co powiedzieć, po prostu posłuchaj, możesz wesprzeć się komunikatem “jestem przy tobie, słyszę o czym mówisz”. Obecność i uważność bliskich dorosłych to dla dziecka największe wsparcie.
- Akceptujemy emocje dziecka, odzwierciedlamy je. Może się okazać, że oprócz lęku dzieci będą czuły **smutek** związany z opuszczeniem miejsca, do którego się przywiązały. Najmłodszy też zasługują, by “przeżyć stratę” po zmianie placówki. Dajmy im czas i przestrzeń na marudzenie, płacz, gorszy nastrój. Dużo przytulajmy, zróbmy z nimi coś miłego razem. Jeśli dziecko będzie chciało wspominać panie i kolegów - pozwólmy mu. Zaangażujmy się w tę rozmowę, pokażmy że rozumiemy, że było/jest to dla niego ważne.

- Może pojawić się też **złość** - to normalne. Złość może być odpowiedzią na brak zrozumienia, smutek, żal i lęk. Zadbajmy więc o te inne emocje zawczasu.
- Pamiętajmy o **granicach**. To, że dziecko przeżywa ciężki czas nie upoważnia go do naruszania naszych granic. O ile emocje są uzasadnione, tak agresywne zachowania związane z nimi już nie.
- Pokażmy dziecku jak można sobie radzić z lękiem/niepokojem: niech wam o tym opowie, możecie go narysować, spróbujcie razem pooddychać, zróbcie dla siebie coś miłego.

3. NOWE TOWARZYSTWO

Nawiązanie relacji z innymi dziećmi może być wyzwaniem. Jednym przyjdzie to łatwo i szybko, inni będą potrzebować więcej czasu i wsparcia. **Obie sytuacje są w porządku**. Należy pozostać otwartym i nie oczekiwać od dziecka, że spełni nasze założenia, albo powieli schemat np. starszego rodzeństwa. Dorosłym odpowiedzialnym za integrację grupy jest nauczyciel prowadzący, warto podążać za wskazówkami z jego strony. Jeżeli dziecko zgłasza nam swoje trudności, które przeżywa w przedszkolu, należy upewnić się, czy powiedziało o tym wychowawcy. Czasem dzieci nie wiedzą, że obecny w przedszkolu dorosły może im pomóc i przeczekać ciężkie momenty, by powiedzieć o nich dopiero mamie czy tacie. **Zachęcajmy dziecko, by w trudnych chwilach zwróciło się jak najszybciej do swojego nauczyciela**. W domu możemy sięgnąć do książeczek i bajek opowiadających o nawiązywaniu znajomości i relacjach między ludźmi. Można też powspominać różne osoby dotychczas poznane przez dziecko (znajomych z wakacji, placu zabaw).

4. NOWE MIEJSCE

Dla przedszkolaka każde nowe miejsce, to ważny element budowania wyobrażenia o świecie. W nowym miejscu na dziecko czekają ciekawostki, nieznane zabawki, sale, korytarze, łazienki... Każda przestrzeń to okazja do eksploracji, może jednak budzić w dziecku niepewność i niepokój. Posiadane umiejętności mogą w nowym miejscu być trudniejsze do wykonania. Warto wziąć pod uwagę, że zmiana miejsca jest dla dziecka dużym przeżyciem, niezależnie od tego czy towarzyszą temu przyjemne czy nieprzyjemne emocje.

5. SAMOOBSŁUGA

W domu możemy pomóc dziecku w nauce wielu czynności składających się na samodzielność i zaradność: **Sprawne, samodzielne ubieranie i rozbieranie się** (wywijanie rękawów, obsługa guzików, zamków, wieszaków); **samodzielne korzystanie z toalety i nawyki higieniczne**; pomoc w domowych **obowiązках** i czynnościach porządkowych takich jak wieszanie prania, zmywanie, wynoszenie śmieci, nakrywanie do stołu, przyrządzanie prostych posiłków, posługiwanie się sztucami, narzędziami, pomoc w drobnych domowych pracach naprawczych. Takie doświadczenia, **często niedoceniane przez dorosłych**, składają się na szerszą wiedzę o świecie i codzienności, w dużym stopniu kształtują **zaradność życiową**, pewność siebie, rozumowanie logiczne, samodzielność, niosą **poczucie sprawczości**.

Aby usprawnić proces adaptacji w placówce, warto zastanowić się nad codziennym “**ekwipunkiem**” dziecka. Upewnijmy się, czy potrafi samodzielnie otworzyć pudełko z przekąską, odkręcić bidon na wodę - te konkretne, które pakujemy do plecaka. Jeżeli wiązanie sznurówek w butach jest jeszcze za trudne, to na początek przygotujmy kaptcie i buty na rzepy. Czas na naukę wiązania przyjdzie wtedy, kiedy wyzwania związane ze zmianą i nowym miejscem będą za nami. Warto zaangażować dziecko w wybieranie/podpisywanie swoich rzeczy, które zanoszą do nowej placówki. Czym bardziej samodzielne będzie dziecko - tym lepiej poradzi sobie ze zmianą. Będzie bardziej pewne siebie, z wiedzą, że poradzi sobie w nowych miejscach (toaletcie, szatni, na placu zabaw). W dzieciństwie nawet taka sprawa jak otwieranie ciężkich drzwi, albo niewygodnej klamki w nowym miejscu, może chwilowo odbierać poczucie bezpieczeństwa.

6. ZASADY I NOWY PLAN DNIA

W nowym miejscu panują nowe zasady. Być może w domu nie wymagało się od dziecka wykonywania tych samych czynności/aktywności. Teraz przedszkolak musi zrozumieć i zaakceptować zasady panujące w grupie, w przedszkolu i starać się je przestrzegać. Będzie potrzebował czasu i ćwiczeń, zanim wdroży się w nową sytuację.

ZMIANA - Jak można pomóc dziecku przyjąć tę zmianę?

III. Jakie kroki podjąć by przygotować dziecko do zmiany?

- Rodzic powinien rozpocząć **rozmowę** na ten temat odpowiednio wcześniej (najlepiej, gdy tylko zapadnie decyzja o zbliżającej się zmianie). Rozmowę warto zaplanować:
 - wpisać w swój grafik oraz zapowiedzieć ją dziecku - dzięki temu nic wam nie przeszkodzi w trakcie. Należy zarezerwować odpowiednią ilość czasu, by czynniki zewnętrzne was nie pośpieszały.
 - Przygotować się do rozmowy: zaplanować co chce się dziecku powiedzieć, jakie są powody zmiany placówki, z czym się to wiąże. Przygotować się na ewentualne pytania dziecka.
 - Dać dziecku przestrzeń na zadawanie pytań.
 - W przypadku młodszych dzieci warto przygotować sobie pomoce obrazkowe (symbole, fragment bajki, książeczkę, kartkę i kredki) tak by wesprzeć rozumienie.
 - W trakcie rozmowy upewniać się co dziecko zrozumiało.

Może się okazać, że w trakcie rozmowy u dziecka pojawią się różne **emocje**. To normalne. Daj mu przestrzeń by je wyraziło.

Jakie tematy powinny zostać poruszone?

- Wyjaśnić sytuację, mówiąc dziecku prawdę i powiedzieć z czym wiąże się ta zmiana.
- Zadbaj o dobry obraz przedszkola – mów o jego zaletach. Przedstaw dziecku jak wygląda dzień w przedszkolu (ramowy plan aktywności). Opowiedz o wspólnych posiłkach, ciekawych zajęciach/aktywnościach, nowych zabawkach, wspólnej zabawie, czytaniu bajek i najważniejsze o tym, że w przedszkolu na pewno pozna nowych kolegów i koleżanki oraz miłych nauczycieli. Zapewnienia rodziców i zachęty są bardzo pomocne! Pozytywne nastawienie rodziców do placówki i nowego otoczenia daje dziecku poczucie bezpieczeństwa. Dziecko wyczuwa emocje rodziców i na nie reaguje.
- Jeżeli koleżanki i koledzy dziecka z dotychczasowej grupy również zmieniają placówkę: Poinformuj, że zmiana dotyczy też innych dzieci z jego grupy, którzy po wakacjach zaczynają nową przygodę w nowych miejscach. W gronie rówieśników będą mogli o tym porozmawiać, a może i uczyć to, co wspólnie przeżyli (warto by w dotychczasowej placówce odbyło się wspólne pożegnanie, w formie dobranej przez nauczyciela).
- Zapewnić, że z nowymi nauczycielami też będzie przyjemnie, na przykład: „Jestem pewna, że szybko polubisz nową panią/pana” i będzie SUPER!
- Zapewnić o tym, że obecne panie/panowie będą o dziecku/dzieciach pamiętać i ciepło wspominać.
- Pozwolić dziecku odczuwać trudne emocje, na przykład: „Rozumiem, że będziesz tęsknić za Panią/Panem ..., bo bardzo ją/jego lubiłeś. Masz prawo być zły o to, że jej/jego nie będzie”.
- W miarę możliwości zapewnić dzieciom możliwość spotkania się np. w innych okolicznościach (placu zabaw) lub odwiedzić Panią/Pana/kolegów w dotychczasowym przedszkolu (po wcześniejszym umówieniu się).
- Udać się w nowe miejsce, w okolice wraz z dzieckiem wcześniej i przyzwyczajać je do myśli o zmianie.
- Pooglądać z dzieckiem zdjęcia sal przedszkolnych, terenów przynależnych (plac zabaw), aktywności organizowanych w nowej placówce (strona www, media społecznościowe) - zachęcić do rozmowy na temat nowej placówki, zadawać pytania, typu co mu się podoba, zwracać uwagę na to, co jest w spektrum zainteresowania dziecka.
- Przeprowadzić dziecko przez proces adaptacji do nowego miejsca, **przestrzegając zaleceń nauczyciela, uwzględniających potrzeby oraz możliwości dziecka** oraz dbając o pozytywne przyjęcie nowej osoby do grupy i wprowadzenie dziecka w obowiązujące zasady i reguły, wymagania. (Odbierz dziecko w miarę możliwości wcześniej i konsekwentnie wydłużając czas pobytu w placówce w porozumieniu z jego nauczycielem).
- Znaleźć elementy wspólne dla obu placówek i nakreślić je dziecku.
- Pozwolić dziecku wybrać poszczególne elementy wyprawki do przedszkola. Na pewno dla dziecka będzie to nowym doświadczeniem, a rodzic w ten sposób może mu pokazać, że jest już na tyle duży, by wybrać sobie np. kaptur na zmianę, czy nowe buty z rzepami, pojemnik na przekąskę, plecak na

NIEPUBLICZNY PUNKT PRZEDSZKOLNY EFFECTIS (NPP Effectis)

www.effectis.edu.pl

tel. + 48 505 868 502; e-mail: biuro@effectis.edu.pl

swoje skarby i piórniki. Dla dziecka wspólne wyjście na zakupy (czas celebracji wydarzenia) i możliwość uczestniczenia w przygotowaniu wyprawki do przedszkola ma ogromne znaczenia. A może dziecko samo będzie chciało wybrać sobie np. nowe ubranie na pierwszy dzień w nowym miejscu.

- **W porozumieniu z nauczycielami z nowej placówki:** zapewnić dziecku obecność przedmiotu, ulubionej zabawki np. sensorycznej, co wpłynie na jego poczucie stabilizacji i bezpieczeństwa, przypomina dom i pełni funkcję regulacyjną.
- Pomocne będą np. książki związane z tematyką przedszkolną lub Karty zmiany - osvajanie dziecka w nowej sytuacji.
- W razie potrzeby zapewnić pomoc psychologiczną.

IV. Podsumowanie - Kilka złotych myśli ☺

1. **Zadbaj o miłą pobudkę** – obudź dziecko odpowiednio wcześniej, żeby uniknąć pośpiechu i nerwów. Pozwól mu samodzielnie się ubrać, spakować, przygotować do wyjścia. Zjedzcie wspólnie śniadanie, może chwila dla rodziny, jakieś przytulanki czy nawet czytanie książeczek, co sprawi Wam przyjemność i dobrze nastroi na resztę dnia?
2. **Zadbaj o swoje emocje** – nie okazuj dziecku swojej niepewności, zdenerwowania. **Zadbaj o emocje dziecka.** To Twój obowiązek jako rodzica by sobie z nimi poradzić i pomóc w tym dziecku.
3. **Dotrzymuj słowa.** Nie obiecuj rzeczy, których nie możesz dotrzymać. Nie bój się powiedzieć „*nie wiem*”.
4. **Bądź zawsze na czas.** Przyprawdaj i odbieraj dziecko punktualnie i zgodnie z obietnicami. Jeśli umawiasz się, że przyjdiesz po obiedzie, to dotrzymuj danego słowa, bo dziecko nie zna się na zegarku tak jak dorosły, ono żyje od posiłku do posiłku, od aktywności do aktywności. Czas powrotu do domu jest dla dziecka niezwykle istotny. Pamiętaj, że dziecko na Ciebie czeka i Tobie ufa. Nieobecność rodzica w wyznaczonym czasie może zaburzyć **poczucie bezpieczeństwa** i utrudnić adaptację.
5. Pożegnanie rodzica/rodziców z dzieckiem powinno być przepełnione **spokojem** oraz zdecydowaniem. Spokój rodzica udziela się dziecku. Niewskazane jest dawanie dziecku zapewnień typu: „*Nie bój się*”, „*Wszystko będzie dobrze*” itp.
6. Do przedszkola/szkoły **wejdźcie razem.** Staraj się by dziecko postawiło pierwszy radosny i spokojny krok razem z Tobą.
7. Bądźcie **TU I TERAZ.** By pomóc w opanowaniu trudnych emocji możesz starać się przekierować uwagę dziecka na to co was otacza. Obejrzyjcie rysunki na ścianach, sprawdźcie czy podłoga jest ciepła czy zimna. Może czuć jakieś **zapachy** z kuchni? Albo słyszycie **dźwięki** bawiących się dzieci? Możecie **liczyć** szafki czy buty dzieci, które już są w placówce. Staraj się **zatrzymywać gdybanie o przyszłości.** To nie jest czas by zastanawiać się co was dziś czeka. Można powiedzieć wtedy: „*Też*

NIEPUBLICZNY PUNKT PRZEDSZKOLNY EFFECTIS (NPP Effectis)

www.effectis.edu.pl

tel. + 48 505 868 502; e-mail: biuro@effectis.edu.pl

jestem ciekawa/y. Czekam, aż mi o tym opowiesz po całym dniu”; “Zobaczymy jak będzie. Jak w eksperymentach” itd.

8. Pozwól na **samodzielność** już od pierwszego dnia. Dziecko chce, abyśmy czuli, że jesteśmy z niego dumni. Czym więcej rzeczy dziecko będzie robić samodzielnie tym większą będzie czuło **kontrolę** nad tym co się dzieje. A właśnie poczucia kontroli brakuje nam, gdy idziemy w nowe, nieznane miejsce.
9. Przed otwarciem drzwi sali życz dziecku dobrego dnia.
10. Pożegnanie z dzieckiem powinno być **jak najkrótsze**. Stanowczo, łagodnie ale bez lęku. Zbyt długie pożegnania z rodzicami potęgują stres.
- 11. Nie mów o dziecku w jego obecności!** Jeśli inny rodzic/nauczyciel zadaje pytania dotyczące dziecka poproś o rozmowę później, albo daj dziecku przestrzeń by samo odpowiedziało.
- 12. Nie wyśmiewaj.** Ani swojego dziecka, ani innych osób. Nie komentuj rzeczy, które mogą Ci się nie podobać w wystroju albo zachowaniu. Możesz zamiast tego pochwalić albo docenić rzeczy, które wam się podobają.
- 13. Nie ironizuj.** Ironia jest Twoim sposobem na poradzenie sobie z emocjami, nie ma potrzeby włączać w to dziecka. Ono nie jest od tego by pomagać Tobie.
14. Nie używaj przenośni, metafory ani innych niezrozumiałych dla dziecka komunikatów.
- 15. Nie porównuj z innymi dziećmi.**
- 16. Nie obiecuj nagród za chodzenie do przedszkola.**
17. **Przytulaj**, kiedy tego potrzebuje.
18. Zachęcaj ale nie zmuszaj dziecka do opowiadania, co wydarzyło się w przedszkolu. Zaczekaj, aż sam będzie na to gotowy.
19. Staraj się słuchać dziecka. Ono zawsze pragnie naszej uwagi, koncentracji tylko na nim.
20. Zaplanuj rodzinny posiłek i ustal dokładną godzinę, która będzie niezmienna – w nowej sytuacji potrzebujemy bliskości, a wspólna kolacja (np. o 17:00, 18:00) to doskonały pretekst do bycia razem i poznawania siebie. Dziecko, które ma kontakt z takimi małymi rodzinnymi tradycjami ma poczucie stałości i bezpieczeństwa.
21. Pozwól dziecku być samodzielnym, nie poganiaj np. przy zakładaniu np. ubrania, aby dojść do perfekcji, musi ćwiczyć. A im dziecko bardziej samodzielne, tym lepiej poradzi sobie w przedszkolu.
22. Ustal niezmienną godzinę snu – weź pod uwagę to, że Twoje dziecko np. wstaje o 7:00 i potrzebuje odpowiednią ilość snu, aby się zregenerować.
23. Zaplanuj wieczorny rytuał – możesz założyć, że po kolacji wspólnie czytacie, potem jest kąpiel, może jakaś relaksacja i czas na wyciszenie się, a następnie sen. Połóż się na łóżku, obejmij swoje dziecko, zapytaj, jak minął dzień, co planuje jutro lub co chce robić. Mów wprost, że teraz czas na sen, poproś o wieczornego całusa lub o przytulanki. Niech ten moment będzie czymś przyjemnym i ważnym dla Was.

24. Po pierwszym dniu warto wybrać się z dzieckiem np. na ulubioną przekąskę lub zaproponować wspólny czas na atrakcyjnej dla dziecka aktywności.

Opisane powyżej propozycje oddziaływań mają na celu zadbać o poczucie bezpieczeństwa dziecka. Dają rodzicom możliwość doboru konkretnych narzędzi, dzięki którym sami poczują się pewniej, pozbywając wielu własnych wątpliwości i obaw.

Warto skorzystać:

- *Książki dla dzieci - Książka o dobrej złości; Wielki Atlas Małych Przyjemności; Obrazkowa księga emocji. Montessori; Jadzia Pętelka; Kiedy czuję... wielkie emocje;*
- *Literatura dla rodziców - Akcja adaptacja; Więż daje siłę; Dziecko z bliska; W głębi kontinuum; Twoje kompetentne dziecko; "NIE" z miłości; Self-Reg; Kiedy twoja złość krzywdzi dziecko; Niejadki i nie tylko; Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały; Moje dziecko się złości;*

Szanowni Państwo,

w razie pojawiających się pytań, potrzeby, czy chęci kontaktu specjalistów pracujących z dzieckiem, w celu przekazania istotnych informacji dotyczących metodyki pracy oraz oddziaływań terapeutycznych realizowanych w NPP Effectis - jesteśmy do Państwa dyspozycji.

Za Państwa pisemnym wnioskiem z prośbą o kontakt ze wskazaną osobą (imię i nazwisko oraz nr telefonu kontaktowego lub/i adres e-mail) pracującą z dzieckiem, skontaktujemy się w dogodnym dla obu Stron terminie. Wsparciem w przekazaniu szczegółowych informacji na temat funkcjonowania dziecka może okazać się przekazanie dokumentacji terapeutycznej, którą Państwo otrzymali z NPP Effectis - zespołowi specjalistów, którzy rozpoczną od nowego roku szkolnego pracę z dzieckiem.

Powodzenia 😊

Z poważaniem,

Monika Henkelman-Wiśniewska

Dyrektor NPP Effectis

*Nauczyciel przedszkolny i wczesnoszkolny
Oligofrenopedagog, Terapeuta TUS*