

JAK PRZYGOTOWAĆ SIEBIE I DZIECKO DO ADAPTACJI?

PATRYCJA NOWAK | PRZEDSZKOJAK.PL

Spotkanie na żywo odbyło się 1 kwietnia 2022r.

01

CZYM JEST ADAPTACJA?

I ile może trwać?

02

JAK PRZYGOTOWAĆ SIEBIE NA TEN MOMENT?

Pytania i aktywności dla rodziców

03

JAK PRZYGOTOWAĆ DZIECKO NA PIERWSZE DNI W PRZEDSZKOLU?

O co zadbać już dziś?

04

SESJA Q&A

Odpowiadam na Wasze pytania i rozwiewam wątpliwości

01

CZYM JEST ADAPTACJA?

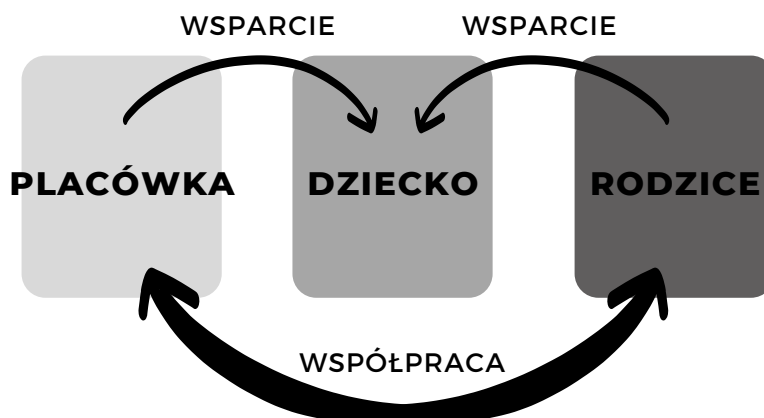
I ILE MOŻE TRWAĆ?

ADAPTACJA TO PROCES, PODCZAS KTÓREGO DZIECKO BUDUJE RELACJE Z NAUCZYCIELAMI ORAZ POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA W PLACÓWCE.

NIE "PRYZWYCZAJA SIĘ" DO NOWEJ SYTUACJI, A RACZEJ WSPIERANE PRZEZ DOROSŁYCH CZUJE SIĘ W TEJ ZMIANIE BEZPIECZNIE.

ADAPTACJA NIE DOTYCZY WYŁĄCZNIE DZIECKA. TO DUŻA ZMIANA DLA CAŁEJ RODZINY.

W PRZEBIEGU PROCESU BIORĄ UDZIAŁ TRZY PODMIOTY:



01

NA PRZEBIEG I POWODZENIE ADAPTACJI MA WPŁYW WIELE CZYNNIKÓW:

PLACÓWKA

OTWARTOŚĆ
KONTAKT
ROZUMIENIE PROCESU
PLAN DZIAŁANIA
CHĘĆ BUDOWANIA RELACJI
Z RODZICEM I DZIECKIEM

DZIECKO

TEMPERAMENT
I OSOBOWOŚĆ
EMOCJE
POPZEDNIE
DOŚWIADCZENIA

RODZICE

RELACJA Z DZIECKIEM
NASTAWIENIE
EMOCJE
PRZYGOTOWANIE
OTWARTOŚĆ
KOMUNIKACJA

JAK DŁUGO MOŻE TRWAĆ ADAPTACJA?

CZASEM KILKA DNI.

A CZASEM KILKA MIESIĘCY.

JAK PRZYGOTOWAĆ SIEBIE NA TEN MOMENT?

PYTANIA I AKTYWNOŚCI DLA RODZICÓW

- 1 ŚWIADOMOŚĆ USPOKAJA**
SKORZYSTAJ Z WIEDZY EKSPERTÓW (PEDAGOGÓW,
PSYCHOLOGÓW)
- 2 PRZYGOTUJ SIĘ NA TEN KROK**
POMOCNE BĘDĄ DOŚWIADCZENIA POZOSTAWIANIA
DZIECKA POD OPIEKĄ KOGOŚ INNEGO,
- 3 ZAUWAŻ KOMPETENCJE DZIECKA**
DOSTRZEŻ JEGO UMIEJĘTNOŚCI SAMOOBSŁUGO
WE, KOMUNIKACYJNE. KONTAKT Z INNYMI OSOBAMI,
INNYMI DZIEĆMI.
- 4 ZADBAJ O SWOJE EMOCJE**
CO CZUJESZ KIEDY MYŚLISZ
O PIERWSZYCH DNIACH W PRZEDSZKOLU? LĘK?
STRES? EKSCYTACJĘ?

DOPIERO KIEDY ZAOPIEKUJESZ SIĘ SOBĄ,
BĘDZIESZ MOGŁA WSPIERAĆ DZIECKO
W JEGO EMOCJACH.

5 ZAPLANUJ I WIZUALIZUJ
JAK BĘDZIE WYGLĄDAĆ WASZA PRZEDSZKOLNA RZECZYWISTOŚĆ? KTO BĘDZIE ODPROWADZAŁ DZIECKO DO PLACÓWKI, A KTO JE ODBIERAŁ?

6 BĄDŹ PEWNA TEJ DECYZJI
WYPISZ SOBIE ARGUMENTY, JAKIE ZA NIĄ STOJĄ. ZALETY TAKIEGO ROZWIĄZANIA. MIEJ TĘ LISTĘ W WIDOCZNYM MIEJSCU I WRACAJ DO NIEJ, JEŚLI DOPADNĄ CIĘ WĄTPLIWOŚCI. POCZUJ, ŻE TO DOBRY KROK.

7 PAMIĘTAJ, ŻE WYBRALIŚCIE NAJLEPIEJ, JAK TO MOŻLIWE
PRZYBIJCIE SOBIE PIĄTKĘ!

8 POZNAJ KADRĘ, KTÓRA BĘDZIE SIĘ OPIEKOWAĆ TWOIM DZIECKIEM

SPOTKANIE I KONTAKT OSOBISTY. ROZMOWA TELEFONICZNA. WIADOMOŚĆ MAILOWA. MUSISZ ZNAĆ, BY ZAUFAĆ.

9

**DOWIEDZ SIĘ JAK BĘDZIE WYGLĄDAĆ
ADAPTACJA W WASZYM PRZEDSZKOLU**

CZY BĘDZIESZ MOGŁA TOWARZYSZYĆ DZIECKU W SALI? CZY BĘDZIESZ MOGŁA BYĆ W SZATNI? JAKIE PANUJĄ ZASADY? NA CO POWINNAŚ SIĘ NASTAWIĆ?

10

MĄDRZE ZAPLANUJ CZAS ADAPTACJI

POSTARAJ SIĘ O URLOP W PIERWSZYCH DNIACH, BY MIEĆ CZAS NA WSPARCIE DZIECKA I MÓC REAGOWAĆ NA JEGO POTRZEBY/KRYZYSY.

11

NIE PLANUJ W TYM CZASIE INNYCH ZMIAN

POSTARAJ SIĘ, BY ADAPTACJA NIE ZBIEGŁA SIĘ Z INNYMI ZMIANAMI (PRZEPROWADZKA, NARODZINY RODZEŃSTWA, ZMIANA PRACY RODZICA).

JAK PRZYGOTOWAĆ DZIECKO NA PIERWSZE DNI W PRZEDSZKOLU?

O CO ZADBAĆ JUŻ DZIŚ?

- 1 ZADBAJ O DOŚWIADCZENIA DZIECKA Z POZOSTAWANIEM POD OPIEKĄ INNEJ OSOBY**
KAŻDĄ NIEOBECNOŚĆ RODZICA/RÓDZICÓW I ICH POWRÓT DO DZIECKA W OKREŚLONYM CZASIE BUDUJE JEGO POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA.
- 2 POSTARAJ SIĘ O POBYT DZIECKA W GRUPIE DZIECI**
POZYTYWNE DOŚWIADCZENIA ZE ŻŁOBKIEM, PLAC ZABAW, SALA ZABAW, ZAJĘCIA DLA MALUSZKÓW.
- 3 BĄDŹ UWAŻNA NA SYGNAŁY PŁYNĄCE OD DZIECKA**
ODPOWIADAJ NA JEGO PYTANIA O PRZEDSZKOLE ZGODNIE Z PRAWDĄ, ROZWIEWAJ WĄTPLIWOŚCI, OPIEKUJ LĘK.
- 4 PROJEKTUJ WYŁĄCZNIE POZYTYWNE SKOJARZENIA Z PRZEDSZKOLEM**
NIE STRASZ PRZEDSZKOLEM, NIE UŻYWAJ STWIERDZENIA "NIE MA SIĘ CZEGO BAĆ".

- 5 NIE PRZEKONUJ, ŻE TAM BĘDZIE FAJNIE**
NIE MOŻESZ MU ZAPEWNIĆ, ŻE BĘDZIE SIĘ TAM CZUŁO OD RAZU FANTASTYCZNIE. NIE LUKRUJ RZECZYWISTOŚCI.
- 6 ROZMAWIAJCIE I GDYBAJCIE!**
W TAKICH ROZMOWACH MOŻESZ DOSTRZEĆ TO, CO TRZEBA JESZCZE PRZEPRACOWAĆ, ZAOPIEKOWAĆ.
- 7 POSZUKAJ ŁĄCZNIKÓW**
CZYLI PRZEDMIOTÓW, AKTYWNOŚCI, KTÓRE MOGĄ BYĆ ZACHĘTĄ DLA MALUCHA, BY STAŁ SIĘ PRZEDSZKOLAKIEM I ODWIEDZIŁ TO MIEJSCE,
- 8 ORGANIZUJCIE RAZEM WYPRAWKĘ DO PRZEDSZKOŁA**
ZAANGAŻUJ DZIECKO W WYBÓR PRZEDMIOTÓW, KTÓRE BĘDĄ MU TOWARZYSZYĆ.
- 9 POKAŻ DZIECKU PRAWDZIWE ZDJĘCIA PRZEDSZKOŁA**
TO POZWOLI MU LEPIEJ WYOBRAZIĆ SOBIE TO MIEJSCE. MOŻESZ SKORZYSTAĆ ZE STRONY INTERNETOWEJ, STRONY NA FACEBOOKU, KATALOGU.

- 10 WYBIERZCIE SIĘ NA SPACER**
W OKOLICE PRZEDSZKOŁA. DROGĄ, KTÓRĄ BĘDZIECIE
NIEBAWEM POKONYWAĆ KAŻDEGO DNIA,
POOBSERWUJCIE BUDYNEK I JEGO OTOCZENIE.
- 11 ODWIEDŹCIE PRZEDSZKOLE W ŚRODKU**
JEŚLI TO MOŻLIWE ZOBACZCIE JAK WYGLĄDA
PRZEDSZKOLNA SZATNIA, GDZIE JEST NOWA SALA,
PLAC ZABAW.
- 12 ZRÓBCIE WŁASNE ZDJĘCIA NA PAMIĄTKĘ**
I WRACAJCIE DO NICH CO JAKIŚ CZAS, NA PROŚBĘ
DZIECKA. ZDJĘCIA MOGĄ BYĆ PODSTAWĄ DO
ROZMOWY.
- 13 WEŹCIE UDZIAŁ W ZAJĘCIACH ADAPTACYJNYCH
I/LUB DNIACH OTWARTYCH**
JEŚLI TAKIE SĄ ORGANIZOWANE. PODCZAS TAKICH
WYDARZEŃ NAUCZYCIELE POZNAJĄ RODZICÓW I DZIECI,
A DZIECKO MA NAMIĄSKĘ TEGO, CO JE CZEKA.
- 14 OPOWIEDZ DZIECKU O WŁASNYCH
WSPOMNIENIACH Z PRZEDSZKOŁA**
JEŚLI TAKIE MASZ. PRZYPOMNIJ SOBIE
TE MIŁE CHWILE, POKAŻ ZDJĘCIA Z DZIECIŃSTWA,

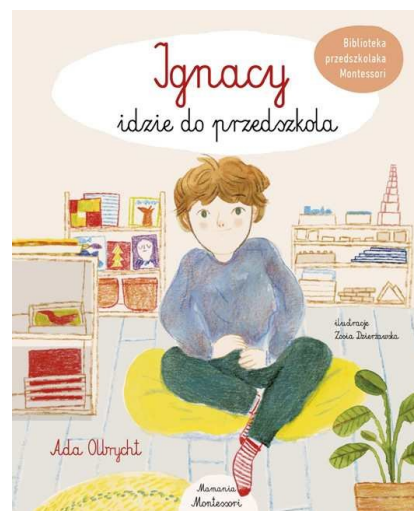
15 UWZGLĘDNIJ PRZEDSZKOLNĄ RUTYNĘ W WASZEJ CODZIENNOŚCI

POZNAJ PLAN DNIA W PRZEDSZKOLU I POSTARAJ SIĘ O TO, BY WPLEŚĆ ZABAWY KIEROWANE, POOBIEDNI ODPOCZYNEK CZY UWZGLĘDNIĆ PORY POSIŁKÓW.

JEŚLI TO MOŻLIWE I JEŚLI CZUJESZ, ŻE DZIECKU BYŁOBY DZIĘKI TEMU ŁATWIEJ.

16 OSWAJAJ TEMAT PRZEDSZKOŁA POPRZECZ KSIĄŻECZKI

NIE WSZYSTKIE KSIĄŻKI O TEMATYCE PRZEDSZKOLNEJ SĄ DOBRZYMI KSIĄŻECZKAMI NA CZAS ADAPTACJI. OSOBIŚCIE POLECAM TE TRZY TYTUŁY:



17 OSWAJAJ TEMAT PRZEDSZKOŁA POPRZEZ BAJKI NAJLEPSZĄ BAJKĄ JAKĄ ZNAM JEST TYGRYSEK DANIEL (DOSTĘPNY NA NETFLIX).



18 OSWAJAJ TEMAT PRZEDSZKOŁA POPURZEZ ZABAWĘ W PRZEDSZKOLE ZABAWA FIGURKAMI, INICJOWANIE SCENEK I DIALOGÓW. BUDOWANIE PRZEDSZKOŁA Z KLOCKÓW.

ZABAWA W ROLE - RODZIC JEST PANIĄ,
A DZIECKO PRZEDSZKOLAKIEM. PÓŹNIEJ ZMIANA RÓL.

19 UWAŻAJ, ŻEBY NIE ZAMĘCZYĆ DZIECKA TYM TEMATEM NIECH ROZPOCZĘCIE PRZEDSZKOŁA NIE STANIE SIĘ JEDYNYM TEMATEM W ROZMOWACH I ZABAWIE Z DZIECKIEM.

ZADBAJ O ZWYCZAJNĄ CODZIENNOŚĆ.

20 USŁYSZ DZIECIĘCE "NIE CHCĘ CHODZIĆ DO PRZEDSZKOŁA"

DAJ MU WYBRZMIĘĆ. NIE OBAWIAJ SIĘ, ŻE TO PRYZWOLENIE Z TWOJEJ STRONY. ROZMAWIAJ, PYTAJ, O CO CHODZI.

21 UNIKAJ SŁÓW "MUSISZ" I "TRZEBA"

TO TWORZY DODATKOWĄ PRESJĘ, POCZUCIE IGNOROWANIA EMOCJI DZIECKA, MOŻE WYWOŁYWAĆ ODWROTNY SKUTEK.

LEPIEJ "SPRÓBUJEMY", "ZOBACZYMY JAK TO BĘDZIE, CZY CI SIĘ SPODOBA".

CHCESZ WIEDZIEĆ WIĘCEJ?

**OBSERWUJ
@PRZEDSZKOJAK**

**W CZERWCU PREMIERA E-BOOKA
O ADAPTACJI!**

← przedszkojak 🔔 ⋮



279 Posty 17,3 tys. Obserwuj... 194 Obserwuje

Patrycja Nowak | dla rodziców
Blog osobisty

♥ wspieram w byciu rodzicem
👩 poradniki | Uniwerek Przedszkojaka | blog
👩 nauczycielka w przedszkolu
📍 #srodowagrafika
🗣️ #czwartkoweQA LIVE
www.subscribepage.com/bezplatny_webinar_dla_r...

MOGĄ CI SIĘ PRZYDAĆ:



WARSZTAT ONLINE „NAUKA SAMODZIELNOŚCI I SAMOOBSŁUGI U DZIECI”

- co możesz zrobić jako rodzic, by wspierać samodzielność dziecka,
- jak dostosować domową przestrzeń, by maksymalnie wspierać samodzielność u dzieci,
- kiedy i w jaki sposób angażować dziecko w wykonywanie obowiązków domowych,



WARSZTAT ONLINE „CODZIENNA RUTYNA PRZEDSZKOLAKA”

- skąd w dzieciach takie zamiłowanie do rutyny i przewidywalności?
- jak zorganizować poranek, by spokojnie wyjść z domu i pojawić się w przedszkolu na czas?
- dlaczego tak często dzieci miewają trudne popołudnia i jak to zmienić?
- jakie działania możesz podjąć już dziś, by Wasz dzień wyglądał dużo lepiej?

WWW.PRZEDSZKOJAK.PL/SKLEP