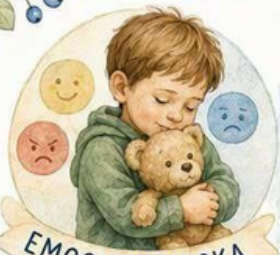


ADAPTACJA W PRZEDSZKOLU

♥ Krótkie wskazówki dla rodziców ♥



EMOCJE DZIECKA



POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA



SPOKÓJ RODZICA

NASZ DZIEŃ
☀ ŚNIADANIE
📖 ZABAWA
📚 ZAJĘCIA
🍎 OBIAD
🌙 ODPOCZYNEK
❤️ POWITANIE

CODZIENNE RYTUAŁY



MAŁE SUKCESY



PIERWSZE PRZYJAŹNIE

♥ Wspierajmy dziecko z czułością, cierpliwością i zaufaniem.
Razem tworzymy dobry start! ♥

PORANEK BEZ POŚPIECHU

♥
Krótka wskazówka dla rodziców



Spokojny początek dnia pomaga dziecku wejść w rytm.

- ♥ Warto obudzić dziecko odrobinę wcześniej, by uniknąć napięcia.
- ♥ Prosty plan poranka daje poczucie przewidywalności.
- ♥ Spokojny ton dorosłego pomaga dziecku regulować emocje.
- ♥ Mniej pośpiechu to więcej gotowości na rozstanie.

— • ♥ —
Spokój rano zostaje z dzieckiem na dłużej

CODZIENNE RYTUAŁY

Krótką wskazówką dla rodziców



Powtarzalność daje dziecku poczucie oparcia.

- ♥ Ten sam sposób pożegnania pomaga dziecku wiedzieć, czego się spodziewać.
- ♥ Krótki rytuał może składać się z przytulenia, hasła i machnięcia ręką.
- ♥ Stałość nie oznacza sztywności, lecz bezpieczeństwo.
- ♥ Drobne, codzienne zwyczaje ułatwiają adaptację.

Rytuały porządkują dzień i wzmacniają spokój

WSPÓŁPRACA Z NAUCZYZCIELEM

♥
Krótka wskazówka dla rodziców



Wspólny front dorosłych wzmacnia poczucie bezpieczeństwa.

- ♥ Krótka wymiana informacji pomaga lepiej wspierać dziecko.
- ♥ Zaufanie do nauczyciela udziela się dziecku.
- ♥ Spójne komunikaty dają dziecku jasność i spokój.
- ♥ Razem łatwiej zauważyć małe sukcesy adaptacyjne.

• ♥ •
Relacja rodzica i nauczyciela buduje most dla dziecka

ULUBIONY PRZEDMIOT

♥
Krótka wskazówka dla rodziców



Mała rzecz z domu może dodać dziecku odwagi.

- ♥ Niewielka przytulanka lub zdjęcie może pomóc w trudniejszym dniu.
- ♥ Przedmiot przejściowy przypomina dziecku o bliskości domu.
- ♥ Warto ustalić z nauczycielem, kiedy i jak dziecko może z niego korzystać.
- ♥ To wsparcie, które z czasem staje się coraz mniej potrzebne.

— • ♥ —
Czasem mała rzecz daje wielkie poczucie bliskości

SPOKÓJ RODZICA

Krótką wskazówką dla rodziców



Dziecko czerpie spokój z postawy dorosłego.

- ♥ Nawet gdy rodzic sam przeżywa emocje, może mówić do dziecka łagodnie i pewnie.
- ♥ Spokojny głos i prosty komunikat pomagają bardziej niż długie tłumaczenia.
- ♥ Dziecko uczy się regulacji, obserwując dorosłego.
- ♥ Twoja pewność daje dziecku sygnał: poradysz sobie.

Spokój dorosłego staje się wsparciem dla dziecka

PO POWROCIE Z PRZEDSZKOŁA

♥
Krótka wskazówka dla rodziców



Po intensywnym dniu dziecko potrzebuje bliskości i odpoczynku.

- ♥ Nie każde dziecko od razu chce opowiadać o swoim dniu.
- ♥ Chwila ciszy, przytulenie i spokojna zabawa mogą być najlepszym wsparciem.
- ♥ Zmęczenie po przedszkolu jest naturalne.
- ♥ Warto zauważać i wzmacniać nawet małe kroki dziecka.

— • ♥ —
Po dniu pełnym wrażeń dziecko najbardziej potrzebuje bliskości

EMOCJE DZIECKA

Krótką wskazówką dla rodziców



Każda emocja jest ważna i potrzebna.

- ♥ Dziecko ma prawo czuć radość, lęk, złość i smutek.
- ♥ Nazwanie emocji pomaga je oswoić.
- ♥ Spokój dorosłego uczy, jak regulować napięcie.
- ♥ Słowa „Widzę, że ci trudno” dają dziecku wsparcie.

Akceptacja emocji buduje zaufanie

GDY DZIECKO PŁACZE

Krótką wskazówką dla rodziców



Płacz jest sposobem wyrażania napięcia i trudnych emocji.

- ♥ Nie oznacza, że dziecko sobie nie poradzi.
- ♥ Daj dziecku prawo do uczuć i nazwij to, co widzisz.
- ♥ Zaufaj nauczycielowi, który wspiera dziecko po rozstaniu.
- ♥ Większość dzieci uspokaja się po chwili i wraca do aktywności.

Płacz mija szybciej, gdy dorosły zachowuje spokój

POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA

Krótką wskazówką dla rodziców

NASZ PLAN DNIA	
	POWITANIE
	ZABAWA
	POSIŁEK
	ODPOCZYNEK
	ZABAWY NA ZEWNĄTRZ
	POŻEGNANIE

Poczucie bezpieczeństwa buduje się codziennie.

- ♥ Stały plan dnia pomaga dziecku przewidzieć, co będzie dalej.
- ♥ Ciepłe słowa i spokojny ton dają dziecku oparcie.
- ♥ Dotrzymywanie obietnic wzmacnia zaufanie.
- ♥ Współpraca rodzica i nauczyciela tworzy bezpieczny most dla dziecka.

Bezpieczeństwo rośnie tam, gdzie jest relacja

SAMODZIELNOŚĆ DZIECKA

♥
Krótka wskazówka dla rodziców



Małe kroki samodzielności budują pewność siebie.

- ♥ Pozwalaj dziecku próbować – ubierać się, jeść i sprzątać po sobie.
- ♥ Nie poprawiaj od razu – pokazuj spokojnie, jak zrobić coś krok po kroku.
- ♥ Chwal wysiłek, nie tylko efekt.
- ♥ Samodzielność rośnie, gdy dziecko czuje zaufanie.

• ♥ •
Pomocna obecność jest lepsza niż wyręczanie

MAŁE SUKCESY

♥
Krótka wskazówka dla rodziców



Dostrzeganie małych sukcesów wzmacnia motywację.

- ♥ Zauważ pierwszy uśmiech, odważne wejście do sali czy spokojne pożegnanie.
- ♥ Mów dziecku, co się udało – konkretnie i z czułością.
- ♥ Nie porównuj z innymi dziećmi – każde rozwija się w swoim tempie.
- ♥ Małe sukcesy budują wielką pewność siebie.

— • ♥ —
Każdy mały krok zasługuje na zauważenie

SEN I ODPOCZYNEK

Krótką wskazówką dla rodziców



Wypoczęte dziecko łatwiej radzi sobie z emocjami.

- ♥ Stałe pory snu pomagają dziecku odzyskać równowagę po intensywnym dniu.
- ♥ Wieczorny spokój i wyciszenie przygotowują do odpoczynku.
- ♥ Zmęczenie może nasilać płacz, złość i trudności przy rozstaniu.
- ♥ Sen to ważne wsparcie dla adaptacji i dobrego samopoczucia.

Spokojny wieczór pomaga spokojniej zacząć nowy dzień

JEDZENIE W PRZEDSZKOLU

♥
Krótka wskazówka dla rodziców



Spokój przy posiłkach pomaga dziecku oswoić nowe sytuacje.

- ♥ Nie zmuszaj do jedzenia – zachęcaj spokojnie i bez presji.
- ♥ Mniejszy apetyt na początku adaptacji bywa czymś naturalnym.
- ♥ Pozytywne rozmowy o posiłkach budują bezpieczeństwo.
- ♥ Cierpliwość pomaga dziecku stopniowo oswoić nowe smaki i rytm dnia.

• ♥ •
Zaufanie i cierpliwość pomagają bardziej niż nacisk

PIERWSZE PRZYJAŹNIE

Krótką wskazówką dla rodziców



Relacje z rówieśnikami rozwijają się stopniowo.

- ♥ Niektóre dzieci najpierw obserwują, zanim dołączą do zabawy.
- ♥ Nie porównuj tempa nawiązywania relacji.
- ♥ Rozmowy o kolegach i koleżankach pomagają dziecku oswoić nowe kontakty.
- ♥ Nauczyciel może być ważnym mostem do pierwszych przyjaźni.

Bliskość z dorosłym pomaga otworzyć się na innych

TRUDNIEJSZE DNI

Krótką wskazówką dla rodziców



Gorszy dzień nie oznacza, że adaptacja się nie udaje.

- ♥ Emocje mogą wracać falami – to naturalna część procesu.
- ♥ Po chorobie, weekendzie lub zmianach dziecko może znów potrzebować więcej wsparcia.
- ♥ Wracaj do znanych rytuałów i spokojnych komunikatów.
- ♥ Jeśli coś Cię niepokoi, rozmawiaj z nauczycielem.

Adaptacja to proces – nie musi przebiegać idealnie

EMOCJE I ADAPTACJA

Wspierające hasła dla dzieci

Widzę,
że ci trudno.

Masz prawo
tęsknić.

Jestem obok.

Możesz
poprosić
o pomoc.

Spróbujmy
razem.

Oddychamy
spokojnie.

Małe kroki
są w porządku.

Z czasem
będzie łatwiej.

Każda emocja jest ważna

KRÓTKIE POŻEGNANIE

Krótką wskazówką dla rodziców



Krótko, spokojnie i z czułością

- ♥ Krótkie pożegnanie pomaga dziecku szybciej odnaleźć spokój.
- ♥ Przytulenie, buziak i jasne "do zobaczenia" w zupełności wystarczą.
- ♥ Przedłużanie rozstania często nasila napięcie i łzy.
- ♥ Stały rytuał pożegnania daje dziecku poczucie bezpieczeństwa.

Spokój rodzica daje dziecku siłę