



Rodzicu!

Adaptacja to długi i pełen emocji **proces**, którego celem jest, by dziecko w placówce poczuło się bezpiecznie. To klucz, który otwiera wszystkie przedszkolne i żłobkowe drzwi. Właśnie dlatego należy się do tej adaptacji dobrze **przygotować**.

W trakcie adaptacji mogą pojawić się smutek, tęsknota, złość lub inne trudne **emocje**. To ważne, by ważne, by się nimi **zaopiekować** i **zaspokoić potrzeby** dziecka. Nauczyciel jednak, nawet mimo swojej ogromnej wiedzy, nie zawsze od razu znajdzie sposób na **ukojenie** emocji Twojego dziecka, które jak zapewne dobrze wiesz, wyjątkowe niepowtarzalne. Myślę, że warto mu trochę podpowiedzieć i wskazać co rozwesela Twoje dziecko, co mu **pomaga**. Do przekazania takich informacji można użyć specjalnego listu, którego szablon przygotowałam. Informacje, które się w nim znajdują będą nie tylko cenną wskazówką jak **wesprzeć** Twoje dziecko w trudnych momentach, ale też pozwolą lepiej je poznać. Wydrukuj go, wypełnij razem z dzieckiem i przekaz nauczycielowi.

To proste ćwiczenie będzie nie tylko pomocne w procesie adaptacji, ale też będzie fajnym sposobem na wspólne spędzenie czasu. Bierzcie ulubione kredki, flamastry i do dzieła! ;)

A jeżeli chcesz wesprzeć dziecko w procesie adaptacji i szukasz rzetelnej wiedzy, zajrzyj na mój profil na Instagramie, gdzie w ramach akcji **#AdaptacjaStart** podpowiadam jak przygotować dziecko na rozpoczęcie przedszkolnej przygody.

Do zobaczenia na [@Psychologove!](https://www.instagram.com/Psychologove)

Martena Bronhard-Puchata

Dzień dobry!

Mam na imię



To ja

Niedługo będę chodził tu do przedszkola. Rodzice dużo mi o nim opowiadają. Wiem, że będę tu spędzać czas z innymi dziećmi, bawić się, uczyć i robić wiele innych ciekawych rzeczy.

Trochę się jednak boję i zastanawiam jak to będzie. Może okazać się, że w pewnej chwili po prostu zatęsknię za domem i mamą, a wtedy pojawi się smutek 😞.

Wtedy najbardziej pomaga mi

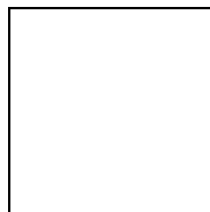
Czasami też się złościę 😡, szczególnie wtedy, kiedy

..... pomagają mi się uspokoić,

a sprawia, że na mojej twarzy pojawia się uśmiech 😊

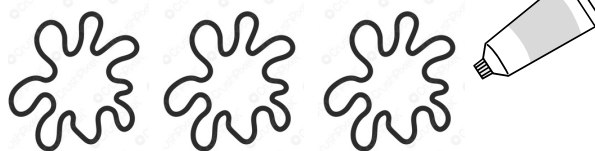
i zaraz wraca mi chęć do zabawy. A skoro już o zabawie mowa, to najbardziej lubię bawić się

To moja ulubiona zabawka



Byłoby mi rażniej, gdyby mogła mi towarzyszyć w pierwszych dniach.

Moje ulubione kolory to



🎵 Najchętniej tańczę, gdy słyszę piosenkę

Mam nadzieję, że to pomoże Pani lepiej mnie poznać i pomóc mi, kiedy będzie mi trudno.

Do zobaczenia w przedszkolu!

