

# Adaptacyjna pomagajka dla rodzica

## **TO POMAGA**

**TO CO MÓWISZ I JAK MÓWISZ DO TWOJEGO DZIECKA SPARWIA  
JAK BĘDZIE SIĘ CZUŁO**

**JEŚLI CHCESZ, ABY DZIECKO CZUŁO SPOKÓJ - POKAZ MU SWÓJ SPOKÓJ**

**ODPROWADZAJ DZIECKO DO PRZEDSZKOLA BEZ POŚPIECHU**

**WYMYŚLCIE SVOJE WŁASNE PORANNE RYTUAŁY  
WYJŚCIA DO PRZEDSZKOLA**

**POŻEGAJCIE SIĘ CZULE, BĄDŹ RADOSNY I POGODNY.**

**ZAWSZE WRACAJ PO DZIECKO U UMÓWIONEJ PORZE!**

**PO PRZEDSZKOLU ZAPEWNIJ DZIECKU DUŻO  
BLISKOŚCI I WSPÓLNEGO CZASU**

**BĄDŹ GOTOWY NA RÓŻNE EMOCJE DZIECKA PO POWROCIE.  
NIE OCENIAJ ICH NEGATYWNIE, TYLKO OKAŹ DZIECKU  
ZROZUMIENIE**

# Adaptacyjna pomagajka dla rodzica

## **TO NIE POMAGA**

✧ NIE MÓW NEGATYWNIE O PRZEDSZKOLU, NIE KOMENTOWANTUJ ZACHOWANIA PAŃ PRZY DZIECKU,

✧ DZIECKO WYCZUJE TWÓJ STRES I TWOJĄ NIEPEWNOŚĆ, STARAJ SIĘ NIE PŁAKAĆ PRZY DZIECKU, NAWET JEŚLI TO DLA CIEBIE BARDZO TRUDNE

✧ NIE ZAGLĄDAJ DO SALI, DZIECKO WTEDY MOŻE POMYŚLEĆ, ŻE MOŻE BYĆ ZAGORŻONE W PRZEDSZKOLU, BO TY CHCESZ JE TAM KONTROLOWAĆ

✧ NIE UCIEKAJ BEZ POŻEGANIA, LEPIEJ DAĆ BUZIAKA I POWIEDZIEĆ, ŻE JUŻ IDZIESZ ( NAWET JEŚLI TO MA WYWOŁAĆ ŁZY U DZIECKA) NIŻ UCIECZKA - DZIECKO WTEDY MOŻE CZUC SIĘ PORZUCONE

✧ NIE UKŁAMUJ DZIECKA, NP ŻE IDZIESZ NA CHWILKĘ DO SKLEPU, A TAK NA PRAWDĘ WRÓCISZ ZA PÓŁ DNIA. DZIECKO POCZUJE SIĘ OSZUKANE I W TAKI SPSÓB NIE ZBUDUJEMY U NIEGO POCZUCIA BEZPIECZEŃSTWA

✧ NIE OCENIAJ TRUDNYCH EMOCJI DZIECKA  
NIE WYŚMIĘWAJ ICH, NIE STSOSUJ KAR ZA WYŁADOWANIE NAPIĘCIA W DOMU PO POWROCIE !

✧ BĄDŹ GOTOWY NA RÓŻNE EMOCJE DZIECKA PO POWROCIE. NIE OCENIAJ ICH NEGATYWNIE, TYLKO OKAŻ DZIECKU ZROZUMIENIE