

**AKCJA ADAPTACJA: SPOKOJNY START
W PRZEDSZKOLU**

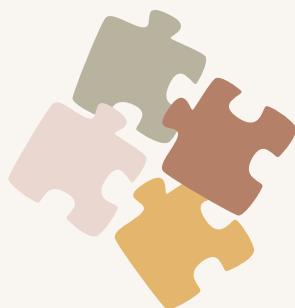
**PRAKTYCZNY PRZEWODNIK DLA
RODZICÓW, JAK PRZEJŚĆ PRZEZ
ROZSTANIA Z UŚMIECHEM
(LUB MNIEJSZĄ ILOŚCIĄ ŁEZ)**



ANNA PARTYKA

SPIS TREŚCI

1. Fundament: Dlaczego Twoje nastawienie to 90% sukcesu?
2. Operacja Szatnia: Jak przetrwać pożegnanie w 60 sekund?
3. Tajna Broń: Przedmioty, które dają moc
4. Popołudniowy Reset: Co robić, gdy emocje puszczają w domu?
5. Czarna Magia Adaptacji: Regres, płacz i "nie chcę iść!"
6. Słownik Dobrych Zdań: Co mówić, a czego unikać?



ROZDZIAŁ 1: Fundament

Dziecko jest jak Wi-Fi - bezbłędnie łapie Twój sygnał. Jeśli Ty się boisz, ono czuje zagrożenie.



- Zaufaj placówce:
Wybrałaś to przedszkole nie bez powodu. Załóż, że pracują tam profesjonaliści, którzy wiedzą, jak zaopiekować się emocjami malucha.
- Przestań przeproszać: Nie mów: „Przepraszam, że muszę Cię tu zostawić”. To sugeruje, że dzieje mu się krzywda. Mów: „Będziesz się świetnie bawić, a ja wrócę po obiedzie!”
- Twoja misja: Zbuduj w sobie spokój. Dziecko musi widzieć, że Ty jesteś pewna tej decyzji.





ROZDZIAŁ 2: Operacja szatnia

Logistyka pożegnania

Najtrudniejszy moment dnia.

Kluczem jest krótki czas i powtarzalny rytuał.

- Zasada 60 sekund: Wejdź, pomóż zmienić buty, daj buziaka i wyjdź. Przedłużanie pożegnania to „dokręcanie śruby” lęku u dziecka.
- Nigdy nie uciekaj: Jeśli znikniesz, gdy dziecko nie patrzy, straci poczucie bezpieczeństwa. Zawsze powiedz „Pa-pa”.
- Konkretny czas powrotu: Dziecko nie zna się na zegarku. Mów: „Będę po zupie”, „Będę po spaniu”. I najważniejsze: dotrzymuj słowa!

ROZDZIAŁ 3: Tajna broń

Ekwipunek emocjonalny

Jak zbudować niewidzialny most między domem a przedszkolem?

- Łącznik z domem: Ulubiony miś, który „czekał w szafce”, lub chusteczka z zapachem Twoich perfum schowana w kieszonce.
- Ubrania „na luzie”: Nic tak nie frustruje malucha jak guziki, których nie umie odpiąć w toalecie. Wybieraj gumki w pasie i rzepy w butach. Samodzielność = pewność siebie.
- Zdjęcie w kieszeni: Mała fotka rodziców, którą dziecko może dotknąć, gdy poczuje się smutne.



ROZDZIAŁ 4: Popołudniowy reset Gdy emocje puszczają w domu

Dom to „bezpieczna przystań”, gdzie dziecko zrzuca napięcie z całego dnia.

- Efekt „puchnącego plecaka”: Przez cały dzień dziecko trzymało fason. Przy Tobie może w końcu być sobą - dlatego płacze, marudzi lub jest nadpobudliwe. To komplement dla Twojej relacji!
- Pierwsze 15 minut: Po powrocie odłóż telefon. Bądź tylko dla niego. Wspólne leżenie na dywanie potrafi zdziałać cuda.
- Nicnierobienie: Nie planuj po przedszkolu dodatkowych atrakcji. Dziecko potrzebuje ciszy i Twojej obecności.

@ANNA__PARTYKA



ROZDZIAŁ 5: Czarna magia adaptacji Regres i kryzysy

Adaptacja to maraton, a nie sprint. Dwa kroki do przodu, jeden w tył.

- Regres trzeciego dnia/tygodnia: Często po fazie fascynacji nowością przychodzi opór. To naturalny etap adaptacji, a nie sygnał, że dzieje się coś złego.
- „Nie chcę iść!”: Jeśli usłyszysz to rano - zachowaj spokój. Zaakceptuj emocję („Rozumiem, że wolisz zostać w domu”), ale nie zmieniaj planu. Konsekwencja leczy lęk.
- Weekendowy detoks: W sobotę i niedzielę nie rozmawiajcie ciągle o przedszkolu. Dajcie głowie odpocząć.

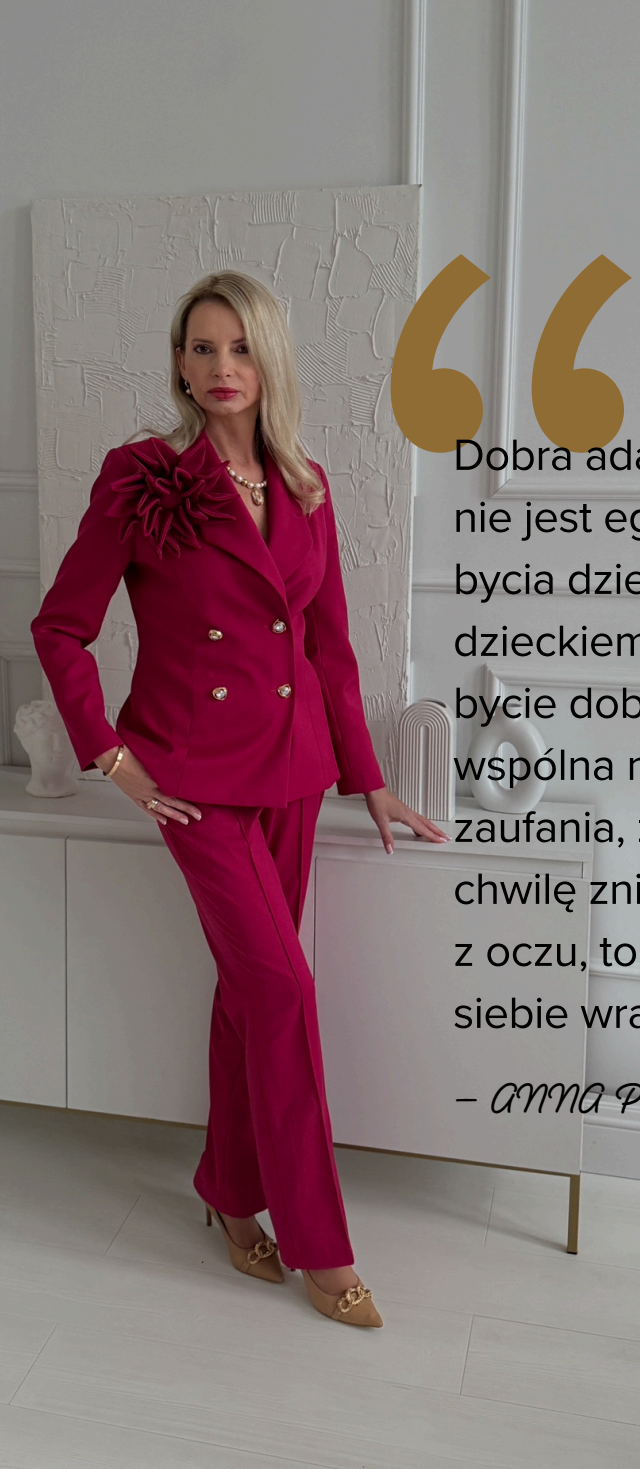




ROZDZIAŁ 6: Słownik dobrych zdań Co mówić, a czego unikać

Słowa mają moc programowania
rzeczywistości.

- Zamiast: „Bądź grzeczny” -> Mów: „Dobrej zabawy! Ciekawa jestem, co dziś zbudujesz”
- Zamiast: „Nie płacz, nie ma powodu” -> Mów: „Widzę, że jest Ci smutno. Możesz płakać, zaraz pożegnamy się i Pani weźmie Cię za rączkę”
- Zamiast: „Zaraz wrócę” -> Mów: „Wrócę dokładnie wtedy, kiedy zjesz podwieczorek”
- Zamiast: „Już idziemy?” (z lękiem w głosie) -> Mów: „Chodźmy sprawdzić, co słychać w Twojej sali!”



“

Dobra adaptacja to nie jest egzamin z bycia dzielny dzieckiem ani test na bycie dobrą mamą. To wspólna nauka zaufania, że choć na chwilę znikamy sobie z oczu, to zawsze do siebie wracamy.

– ANNA PARTYKA



Anna Partyka



@ANNA__PARTYKA