**ADAPTACJA DZIECKA W PRZEDSZKOLU**

**Drogi Rodzicu!!!**

\* Najważniejsze jest abyście nauczyli Wasze dziecko samodzielnego wykonywania jak największej liczby czynności, na przykład samodzielnego jedzenia, zakładania bucików, spodni, kurteczki, informowania wychowawczyni o swoich potrzebach. Bardziej samodzielne dzieci zwykle przeżywają mniej lęków, bo nie są tak zależne od innych, oraz widzą, że sobie radzą w sytuacjach, gdy inne dzieci muszą prosić o pomoc.

\* Powiedzcie dziecku, że wiecie, jak trudne jest rozstawanie się z bliskimi. Zróbcie to jednak w taki sposób, by wyrazić zrozumienie i akceptację dla jego uczuć, ale nie przesadne współczucie! Staraj się być konsekwentny i nie przerywaj rytmu chodzenia do przedszkola, gdyż to przedłuża okres adaptacji. Dzięki temu dziecko zrozumie, że przedszkole to jego obowiązek, a wkrótce wielka przyjemność.

\*  Możecie również zaaranżować spotkania w parku lub zaprosić do domu inne dziecko, które chodzi do tego samego przedszkola. W ten sposób Wasza pociecha może poczuć się mniej samotna, gdy pozostanie sama.

\* Czytajcie z nim książeczki dla dzieci o pójściu do przedszkola, bawcie się w udawane wycieczki przedszkolne, spożywanie posiłku w przedszkolu, zwracajcie się do niego jako do przedszkolaka.

\* Musicie przygotować się na to, że dziecko teraz będzie bardziej zmęczone i rozdrażnione. Nie oznacza to jednak, że jest mu w przedszkolu źle, tylko, że nie przyzwyczaiło się jeszcze do niego. Pozwól dziecku zabrać do przedszkola ulubioną zabawkę, dzięki której wzrośnie jego poczucie bezpieczeństwa.

\* W okresie adaptacyjnym dziecko może stać się bardziej nerwowe i płaczliwe. Rodzice powinni wówczas wykazać się wyrozumiałością i uzbroić w cierpliwość, nie poddawać się emocjom, a przede wszystkim nieustannie zapewniać malucha o swojej miłości.

\* Skupcie się na pozytywach, które mogą je spotkać w przedszkolu (np. mówiąc "Słyszałam, że w  tym tygodniu idziecie na wycieczkę do parku szukać jesieni!"), a nie negatywach ("Może wcale nie będziesz tak tęsknił?”). Nie pozwólcie, by zbyt długo zamartwiało się możliwymi nieszczęściami, które mogą je tam spotkać.

\* Bądź słowny i przychodź po dziecko o tej porze, o której się umówiłeś z dzieckiem. Powiedz dziecku, kiedy i przez kogo będzie odebrane z przedszkola. Określ czas: po obiedzie, po podwieczorku. Kiedy wychodzicie z przedszkola pocałujcie swoje dziecko, przytulcie je na moment i radośnie powiedzcie: baw się dobrze - do zobaczenia! Nie znikajcie też bez pożegnania - to ułatwia sprawę tylko Wam, nie dziecku.

\* Nie przedłużajcie rozstania i nie wracajcie parę razy - to bardzo utrudnia dziecku rozstanie.

\* Dziecko najlepiej przekaż pani lub odprowadź do sali z „buziakiem” na koniec i zaufaj, że panie zaopiekują się Twoją pociechą, zainteresują malca czymś ciekawym i zachęcą do wspólnej zabawy.

\* Nigdy nie wyśmiewajcie lęków dziecka przed rozstaniem; nie gańcie też ani nie karzcie dziecka za nie.

\* Porozmawiaj z dzieckiem o nowej sytuacji i traktuj chodzenie do przedszkola jako naturalną rzecz (taką jak chodzenie mamy i taty do pracy). Staraj się nie wątpić przy dziecku w sensowność swojej decyzji o wysłaniu go do przedszkola.

\* Nie wolno ustępować maluchowi, który płacze i protestuje. Jeżeli raz ustąpimy, np.: „dobrze, dziś zaprowadzę Cię do babci, ale jutro już nie będziesz płakać, jak przyprowadzę cię do przedszkola” – pokażemy mu, że tak naprawdę to nie musi chodzić do przedszkola, gdyż mama i tata zawsze znajdą jakieś rozwiązanie. A w ten sposób okres adaptacyjny przeciągnie się w nieskończoność.

\* Zauważaj najmniejsze sukcesy już od pierwszych dni i chwal za dzielność.

\* Nie wypytuj natarczywie o to, co się wydarzyło w przedszkolu tylko pozwól mówić dziecku o tym, co jest dla niego ważne i o czym samo chce powiedzieć.

\* Zorganizuj poranek tak, żeby się nie spieszyć – miej czas na poranne przytulanie, porozmawiaj w drodze do przedszkola, jaki fajny dzień przed Wami - mamy i taty w pracy, a dziecka w przedszkolu

\* Nie zamartwiaj się w domu i w pracy, jeśli rozstanie z dzieckiem było ciężkie. Dzieci, po wyjściu rodzica uspokajają się bardzo szybko i zaczynają się bawić.

\* Nie podejmuj za dziecko decyzji dotyczących jedzenia. Jeśli nie ma alergii na pokarmy, zachęcaj je do ich zjadania. Dzieci często zapominają, że czegoś nie lubią i w towarzystwie rówieśników zjadają wszystko.

\* Daj sobie i maluchowi czas na oswojenie się z trudną sytuacją i przeżywanie trudnych emocji.