**Jak ułatwić dziecku start w przedszkolu?**

Pierwsze dni dziecka przedszkolu to przeżycie dla całej rodziny – dla malucha, bo czeka go rozstanie z rodzicami i pozostanie w nowym miejscu, wśród nieznanych mu osób, dla rodziców – bo ich ukochane dziecko zostaje bez ich opiekuńczych skrzydeł, dla dziadków – bo jak takiego malucha zostawić wśród obcych.

W początkowej fazie adaptacji do przedszkola uczucia takie, jak: tęsknota, lęk, niepokój, smutek są czymś naturalnym.

Trzeba rozmawiać z dzieckiem, słuchać tego, co ma do powiedzenia, wyjaśniać mu, że może być smutno i może tęsknić. Okres adaptacyjny u dzieci trwa od kilku dni do kilu tygodni. Najtrudniejsze dla dziecka będą codzienne rozstania z rodzicami i nie da się ich przeżyć całkiem bezboleśnie.

Niektóre dzieci w pierwszych dniach pobytu w przedszkolu wcale nie płaczą, bo jest to dla nich coś nowego, na co czekały. Niestety mogą zacząć płakać przy rozstaniu po kilku dniach. **Na samym początku bardzo ważne jest też pozytywne nastawienie rodziców do nowej sytuacji, cieszenie się, że wchodzi ono w nowy, bardzo ważny, etap w jego młodym życiu**.

**Co może pomóc dziecku?**

• Wcześniejsze przyzwyczajanie dziecka do przebywania w nowym miejscu pod opieką osób trzecich, kontaktowanie dziecka z rówieśnikami, np. na placu zabaw.

• Uczenie dziecka poprzez zabawę czynności związanych z samoobsługą.

• Informowanie dziecka o tym, że czas w przedszkolu będzie spędzało bez rodziców, w towarzystwie innych dzieci.

**Dobre rady**

• Zamiast mówić swojemu dziecku „musisz” powiedz: „Kochanie masz już trzy lata, jesteś duży i możesz iść do przedszkola”.

• Kompletuj wyprawkę wspólnie z dzieckiem, pozwól uczestniczyć mu w przygotowaniach do przedszkola. Daj dziecku możliwość przyzwyczajenia się w domu do nowych rzeczy, aby w przedszkolu to wszystko nie było takie nowe, tylko znajome i łatwe do rozpoznania.

• Bardzo ważna dla poczucia bezpieczeństwa jest Wasza uczciwość i punktualność – jeśli obiecałeś maluszkowi, że odbierzesz go po obiedzie, dotrzymaj słowa.

• Ważne jest, abyś przy rozstaniach był spokojny i pogodny (dziecko wyczuwa niepokój dorosłych)

• Nie przedłużaj rozstania; najlepiej stworzyć sobie „rytuał” – np. dwa buziaki i uścisk i dziecko idzie do przedszkola. Kilka dni powtórzeń i maluszek poczuje się pewniej.

• Nie zabieraj dziecka do domu, kiedy płacze przy rozstaniu; jeżeli zrobisz to chociażby raz, to dziecko będzie już wiedziało, że łzami można wszystko wymusić.

• Jeśli dziecko płacze przy rozstaniu – nie zawstydzaj go, zaakceptuj płacz dziecka, jako naturalną reakcję na nową sytuację, trudną i niezrozumiałą.

Płaczem małe dziecko wyraża swoją bezradność, smutek, frustrację. Powodów ku temu może być wiele i nie ma w płaczu nic złego pod warunkiem, że nie służy on do manipulowania dorosłym w celu spełnienia swoich zachcianek. Natomiast, jeśli płacz przerodzi się w histerię, najlepszym sposobem jest spokojne przeczekanie, aż ona minie. W tym czasie negocjacje z dzieckiem nie mają sensu. Trzeba poczekać aż się ono uspokoi.

• Nie strasz dziecka przedszkolem: „Poczekaj, już Pani w przedszkolu nauczy Cię porządku”.

• Jeśli dziecko przy pożegnaniu płacze, postaraj się, żeby przez kilka dni odprowadzał je do przedszkola ktoś inny, np. tato, dziadek. Może się okazać, że płaczący przy rozstaniach maluch, gdy przyjdzie z kimś innym chętniej wejdzie do przedszkola

**Pamiętaj: żegnaj i witaj swoje dziecko zawsze z uśmiechem!**

Dziecku będzie łatwiej, jeśli jest przygotowane do samodzielności w zakresie:

• Jedzenia – panie zawsze chętnie pomogą i nie pozwolą, aby ktoś wstał od stołu i nic nie zjadł, ale nie będą zawsze karmić wszystkich dzieci.

• Mycie rąk i twarzy – w ciągu dnia wielokrotnie dzieci myją ręce i buzię, warto więc, aby maluszek próbował radzić sobie z tymi czynnościami.

• Ubieranie się – panie zawsze pomogą dziecku ubrać się, ale warto aby, powoli dzieci stawały się samodzielne, miały wygodne ubranka i próbowały ubierać się same.

• Wyrażanie swoich potrzeb – maluszek powinien umieć sygnalizować, kiedy chce skorzystać z toalety.

**Trzymamy mocno kciuki za dzieci i za ich dzielnych rodziców.**

**Powodzenia!**