**Jak przygotować dziecko do przedszkola?  Wskazówki dla rodziców**

**Pójście do przedszkola to jeden z przełomowych momentów w życiu dziecka. Po raz pierwszy znajdzie się ono poza domem na kilka godzin, pozbawione towarzystwa rodziców.**

Adaptacja przedszkolna i czas jej trwania uzależnione są od usposobienia dziecka. Nie należy jednak kierować się zachowaniem malucha w domu, gdyż nie zawsze odzwierciedla ono jego faktyczny charakter. Dzieci, które są ruchliwe, śmiałe i wesołe w towarzystwie bliskich, w nowej sytuacji mogą być nieśmiałe, wycofane i płaczliwe. Rolą rodziców jest odpowiednie przygotowanie malucha oraz zapewnienie mu wsparcia

**Adaptacja do przedszkola – porady dla rodziców**

Zacznijmy przygotowywać dziecko na wiele tygodni przed rozpoczęciem roku szkolnego. Okazujmy autentyczną radość, aby dziecko było przekonane, że czeka je coś dobrego i wyjątkowego. Pamiętajmy, że dziecko bardzo szybko odkryje nasz niepokój i lęk a usłyszawszy, że rodzic boi się momentu pójścia dziecka do przedszkola pojawi się u niego niepokój i niechęć. Zabierajmy dziecko na place zabaw, do piaskownicy i nie interweniujmy od razu, gdy ktoś zabierze mu wiaderko czy grabki. Zostawmy także dziecko z osobą inną niż babcia czy dziadek np. z koleżanką, której ufamy.
Im więcej kontaktów społecznych a mniej nadopiekuńczości, tym szybciej dziecko przystosuje się do nowych warunków w przedszkolu.

Bardzo ważna jest **także reakcja rodzica podczas pierwszych dni przyprowadzania do przedszkola.** Łzy lub płacz spowodują, że dziecko nie będzie chciało wejść do sali. Pamiętajcie, że dziecko musi wiedzieć, jak długo będzie w przedszkolu – składajcie obietnice, których dotrzymacie np. przyjdę po Ciebie po obiedzie. Adaptacja w przedszkolu przebiegnie szybciej, jeśli dziecko upewni się, że znajduje się w przedszkolu tylko przez jakiś czas w ciągu dnia.

**Trudna adaptacja dziecka w przedszkolu** może wynikać z długiego procesu rozstawania się
w szatni lub pozostawiania dziecka w domu, „bo nie chce iść do przedszkola”. Starajcie się skracać rozstanie, jak najszybciej odejść, wcześniej przytulając, okazując uczucia i potwierdzając godzinę przybycia. **Płacz malucha jest rzeczą normalną** i nie należy przywiązywać do niego zbyt dużej wagi. Rodzice nie powinni również rezygnować z pozostawienia dziecka w przedszkolu, nawet jeśli jego rozpacz wydaje się być niemożliwa do zniesienia. Maluch szybko zorientuje się, że w ten sposób może wpływać na mamę lub tatę i zacznie stosować tego typu rozwiązania za każdym razem.

Zatem zaufajcie pracownikom przedszkola, przekażcie im dziecko i opuśćcie placówkę. Możecie zadzwonić do nas za godzinę i dopytać, czy płacz ustał, czy wszystko jest już w miarę w porządku. Uwierzcie, że my same do Was zadzwonimy, gdy płacz będzie nieprzerwany i niekończący się. Być może ustalimy, że przez kilka czy kilkanaście pierwszych dni dziecko będzie przychodziło tylko „na chwilę” – to bardzo indywidualne, ponieważ adaptacja może trwać miesiąc, u innego dziecka kilka miesięcy jeszcze inne nigdy nie zaakceptuje przedszkola.

I Wam i nam zależy na dobru dziecka. Codzienny płacz w przedszkolu z dużym prawdopodobieństwem będzie działał stresująco dla rodzica, ale należy pamiętać, że dziecko samo musi przyzwyczaić się do sytuacji.

**Co można zrobić, aby adaptacja 3-latka w przedszkolu przebiegła sprawniej?**

1. **Przynieś ulubioną zabawkę** –ulubionego misia, lalkę lub inną zabawkę, która daje im poczucie bezpieczeństwa.
2. **Regularnie rozmawiaj z dzieckiem** o tym, co wydarzyło się w przedszkolu lecz nie wykazuj natarczywości, daj dziecku odpocząć np. godzinę po wyjściu z placówki i dopiero wówczas dopytuj, jak mijał mu dzień, co fajnego się wydarzyło.
3. **Opowiadaj dziecku o własnych przeżyciach z przedszkola** – mów przede wszystkim o tym, co sprawiało Ci największą radość.
4. **Nie zostawiaj dziecka od razu na 8 czy 10 godzin w przedszkolu** – wydłużaj czas pobytu sukcesywnie, obserwując reakcję malucha.