**RADY DLA RODZICÓW - JAK UŁATWIĆ DZIECKU START W PRZEDSZKOLU**

* opowiadaj dziecku jak wygląda dzień w przedszkolu, ale powstrzymuj się od ocen typu: będzie super, świetnie, cudownie;
* postaraj się w początkowym okresie, odbierać dziecko wcześniej (małe dziecko ma inne poczucie czasu i okres przebywania poza domem wydaje mu się bardzo długi);
* nie mów dziecku, że przyjdziesz  po nie wcześniej, kiedy jest to niemożliwe (w ten sposób stracisz jego zaufanie i zmniejszysz jego poczucie bezpieczeństwa);
* pobaw się z dzieckiem w przedszkole w domu z misiami i zawsze na koniec zabawy po misia przychodzi mama;
* nigdy nie strasz dziecka przedszkolem,  przeciwnie, staraj się podkreślać jego dobre strony;
* wdrażaj dziecko do przestrzegania zasad i umów;
* przyzwyczajaj swoją pociechę  do urozmaiconych potraw, skończ z rozdrabnianiem pokarmów (trzylatek może już  swobodnie gryźć pokarm);
* sprawdź, czy  twoje dziecko potrafi samodzielnie  wykonać proste czynności – samemu załatwiać potrzeby fizjologiczne, myć ręce, ubierać się. Jeśli ma problemy poćwiczcie razem i chwal je za każdy nawet najmniejszy sukces;
* odzwyczajaj  dziecko od smoczków, pampersów;
* pozwól dziecku uczestniczyć w przygotowaniach do przedszkola (wspólne zakupy), daj  możliwość przyzwyczajania się do tych rzeczy w domu, aby w przedszkolu to wszystko nie było takie nowe, a już znajome i zarazem łatwe do rozpoznania;
* postaraj się, aby dziecko miało częsty kontakt z rówieśnikami i innymi dziećmi, wybierzcie się na plac zabaw lub zaproście do domu znajome dzieci, postaraj się nie wtrącać do zabawy obserwuj.

**RADY NA PIERWSZE DNI W PRZEDSZKOLU**

* stosuj w przedszkolu krótkie pożegnania;
* nie okazuj dziecku własnych rozterek zostawiając je w przedszkolu (przekazujesz im wtedy swoje lęki);
* jeśli dziecko przy pożegnaniu z mamą płacze, postarajcie się, żeby przez kilka dni odprowadzał je do przedszkola tata (rozstanie z nim jest często mniej bolesne),
* przygotuj dla dziecka wygodny strój do samodzielnego ubierania, który można pobrudzić;
* pozostaw w szafce w szatni dodatkowe ubrania, uprzedź dziecko, że gdy pobrudzi lub zmoczy ubranie, może przebrać się  w czyste. Jeśli dziecko zabrudzi ubranie nie miej do niego pretensji i staraj się  nie krytykować dziecka;
* nie wyręczaj dziecka nawet, gdyby wykonywało określone czynności niezdarnie;
* nie zmuszaj dziecka  do  tego, by zawsze od razu opowiadało o tym, co wydarzyło się w przedszkolu. To powoduje niepotrzebny stres, poczekaj, aż samo zacznie mówić;
* pamiętaj, że na początku nie jest najważniejsze, żeby jadło lub fantastycznie się bawiło, nie pytaj dziecka co i ile jadło. To ciężki okres i najważniejsze, żeby dziecko przyzwyczaiło się do rozstania z domem;
* staraj się  w miarę możliwości  skracać czas pobytu małego dziecka w przedszkolu  do 4-5 godzin (gdy dziecko już się przyzwyczai,  możesz go wydłużyć);
* pozwól zabrać do przedszkola ulubiona zabawkę – przytulankę, chusteczkę, aby dziecko miało ,, kawałeczek domu” w chwili tęsknoty za domem;
* po przyjściu z przedszkola poświęcaj dziecku możliwie dużo czasu, rekompensując mu rozstanie;
* w rozmowach o przedszkolu staraj się podkreślać jego  dobre  strony, ale nie odbieraj dziecku prawa do własnej oceny życia przedszkolnego.  Dobrze jest pozwolić dziecku się wyżalić, wysłuchać jego relacji, podtrzymać je na duchu. Warto też rozpoznać trudne sytuacje i podkreślać, że podczas nieobecności mamy dziecko powinno szukać pomocy u swojej pani wychowawczyni;
* zaufaj nauczycielkom w przedszkolu, one mają większe doświadczenie w tym zakresie i proszę wierzyć, że razem z innymi pracownikami robią wszystko, aby dzieci nie płakały i żeby okres adaptacji był jak najkrótszy.