**Jak pomóc dziecku w adaptacji do przedszkola**

*Drodzy Rodzice,*

*proces adaptacji Państwa dziecka w nowym środowisku, to również stres dla Was. Chcemy być dla Państwa wsparciem w tym ważnym okresie. Dlatego przygotowaliśmy krótki poradnik, w którym zawarte zostało kilka najważniejszych wskazówek, ułatwiających rozpoczęcie nowego etapu w życiu Waszej rodziny.*

**Rady dla rodziców przygotowujących swoje dzieci do podjęcia edukacji przedszkolnej:**

1. Nie należy dziecka straszyć przedszkolem np. „Tam zrobią z ciebie grzeczne dziecko” lub

„W przedszkolu będziesz musiał zjadać wszystko!”.

1. Należy wyjaśnić dziecku dlaczego będzie chodziło do przedszkola.
2. Należy w domu dużo rozmawiać na temat przedszkola, opowiadać, że będzie bawiło się z rówieśnikami i z panią. Ważne jest przedstawienie pozytywnego, ale niezbyt wyidealizowanego obrazu przedszkola.
3. W domu powinno się wprowadzić zasady i wspólnie z pociechą pilnować, by były przestrzegane.
4. Przyzwyczajać dziecko do jedzenia urozmaiconych potraw.

**Uczymy samodzielnego jedzenia**.

1. **Odzwyczajać je od smoczka, pampersów czy picia z butelki**.
2. Pozwolić dziecku uczestniczyć w przygotowaniach do przedszkola (wspólny zakup wyprawki do przedszkola) – dajmy 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.
3. Jeżeli dziecko do tej pory nie rozstawało się z rodzicami, powinno być na kilka godzin pozostawione pod opieką bliskich osób, bowiem w przeciwnym razie przedszkole będzie kojarzyło się mu z pierwszym rozstaniem.
4. **Przyzwyczajać dziecko do samoobsługi, nie wyręczać go w ubieraniu, przy jedzeniu czy myciu rąk, a także w korzystaniu z toalety.**
5. **Nauczmy dziecko komunikować swoje potrzeby fizjologiczne.**
6. Organizujmy krótkie pożegnania. Odprowadzając dziecko do przedszkola **należy maksymalnie skrócić moment pożegnania**- pomagamy się przebrać, żegnamy się i wychodzimy.Powinno to przebiegać w atmosferze  miłości, ale stanowczo i zdecydowanie.Nie wracajmy sprawdzić, czy pociecha się bawi. Przedłużające się pożegnania są dla dziecka bardziej stresujące.
7. Nie zmieniamy decyzji o pójściu do przedszkola pod wpływem płaczu dziecka – jeśli zrobimy to choć raz, będzie wiedziało, że łzami może wymusić powrót do domu.
8. **Przychodźmy po dziecko punktualnie**.Należy powiedzieć dziecku kiedy zostanie odebrane z przedszkola, podając punkt w czasie, który będzie dla niego łatwy do określenia (np. ,,po leżakowaniu” lub ,,po podwieczorku”)*.*
9. Organizować dziecku kontakty z innymi dziećmi, np. na placu zabaw czy w domu.
10. Warto starać się zredukować inne stresy, niezwiązane z przedszkolem, aby na czas pierwszych tygodni w przedszkolu „wyłączyć” inne większe emocje czy życiowe zmiany typu przeprowadzka, dłuższa nieobecność rodziców w domu, narodziny rodzeństwa, pobyt w szpitalu czy złe doświadczenia z opiekunką. W takich przypadkach należy podwójnie zadbać o zaspokojenie potrzeb dziecka, zwłaszcza tych związanych z jego strefą emocjonalną.

**A we wrześniu….**

Wraz z dniem przekroczenia progu przedszkolnego, powinno przestrzegać się kilku podstawowych zasad, które przyczynią się do łagodniejszego procesu adaptacji:

* regulowanie pobytu dziecka w przedszkolu ( **w początkowym okresie dobrze jest odbierać je wcześniej**, ponieważ dziecko ma inne poczucie czasu i okres przebywania poza domem wydaje mu się bardzo długi);
* **krótkie pożegnanie w przedszkolu**;
* nieokazywanie dziecku własnych rozterek w trakcie pozostawiania go w przedszkolu, bowiem wtedy przekazujemy mu swoje lęki;
* chwalenie malucha za to, że dzielnie sobie radzi w nowej sytuacji, rozmowy  o tym, że nawet dorośli trochę się denerwują, gdy robią coś pierwszy raz, ale po jakimś czasie czują się lepiej;
* niemówienie dziecku, że zostanie zabrane wcześniej, kiedy to jest niemożliwe, bowiem będzie nieszczęśliwe, że rodziców nie ma; **unikanie obietnic, których nie można wypełnić** ;
* odbierając dziecko z przedszkola nie zasypujemy go od razu pytaniami: ,,no i jak było?”, ,,jak ci się podobało?”, ,,płakałeś?”, ,,co robiłeś?”, takie pytania mogą niepotrzebnie zestresować malucha, lepiej będzie, jeżeli zwyczajnie ucieszymy się na jego widok, przytulimy i zaproponujemy coś miłego*,* co można wspólnie porobić, a dziecko samo zacznie opowiadać.
* po odebraniu dziecka z przedszkola unikanie omawiania jego zachowania przy nim samym, bowiem stwierdzenia typu „Nie chciał jeść”, „Zrobił w majtki” itp. odbijają się negatywnie na dziecku;
* nie porównujemy dziecka z rówieśnikami, czy starszym rodzeństwem, nie mówimy ,,Popatrz, Jasio nigdy nie płacze w przedszkolu”, każde dziecko może mieć inne tempo adaptacji i w inny sposób reagować emocjonalnie na różne sytuacje, więc porównania nie mają sensu, a są dla malucha krzywdzące;
* przynoszenie przez dziecko do przedszkola „pluszowego przyjaciela”  – niech będzie to np. ulubiona przytulanka;
* **ubieranie dziecka w strój wygodny do samodzielnego ubierania** dla trzylatka (np. spodnie na gumce i kapcie na rzepy), które można pobrudzić;
* ścisła współpraca rodziców z nauczycielem, okazywanie zaufania do pracowników przedszkola.

**Proces adaptacji może trwać od kilkunastu dni do kilku miesięcy.**

**Daj dziecku tyle czasu, ile będzie potrzebowało, aby przystosować się do nowych warunków. Uniezależnienie się od najbliższych i nawiązanie pozytywnych relacji w nowym, przedszkolnym środowisku są osiągnięciem rozwojowym dziecka, na które warto czekać.**

Źródło: „Witamy w przedszkolu. Wspomaganie procesu adaptacji dziecka do środowiska przedszkolnego”,  A. Klim- Klimaszewska, 2011