**PRZYKAZANIA ADAPTACJI**

**Drodzy Rodzice!** **Warto się więc zastanowić nad tym, co możecie zrobić, aby lepiej przygotować swoje dziecko do pozostania w przedszkolu. Oto kilka wskazówek…**

***GDY NADEJDZIE TEN PIERWSZY DZIEŃ....***

* **Pozytywne nastawienie**. Pamiętaj o pozytywnym nastawieniu, dobrym humorze. Staraj się nie okazywać dziecku swojego niepokoju.
* **Ulubiona maskotka dziecka**. Pozwól swojemu Maleństwu na zabranie ulubionej maskotki dla poczucia bezpieczeństwa, jeśli tego potrzebuje.
* **Nie płacz**. Nigdy nie pozwalaj sobie na taką słabość. W oczach dziecka tworzysz wówczas tragedię – dzieje się coś naprawdę złego.
* **Nie znikaj bez pożegnania.** Twoje dziecko może odnieść wrażenie, że je porzucono!
* **Nie ulegaj, gdy dziecko płacze.** Jeśli zmienisz zdanie i powiesz „No dobrze, masz dziś gorszy dzień, wracamy” – Twoja pociecha nie odbierze tego jak wyjątek. Raczej zrozumie, że jednak jest inna opcja, więc warto płakać, nawet bardzo długo.
* **Nie nagradzaj i nie przekupuj.** Nie tędy droga. Jeśli malec chwali się, że nie płakał, powiedz lepiej – „Brawo, kochanie! Przedszkole tak naprawdę jest całkiem miłe, prawda?”
* **Nie zaglądaj do sali po pożegnaniu.** W ten sposób tylko utrudnisz dziecko rozpoczęcie dnia. Może się nawet zdarzyć, że pożegnanie było całkiem spokojne, ale poprzez taki twój mały gest dziecko nagle zacznie płakać.
* **Godzina odbioru.** Przypomnij maluchowi, kiedy po niego przyjdziesz (określ czas w sposób konkretny, zrozumiały np. po obiedzie, po podwieczorku).
* **Rozstanie.** Od pierwszego dnia przyzwyczajaj do rytuału pożegnania, nie przeciągaj rozstania (np. przebranie się – uścisk – całusek i przekazanie nauczycielce).

Jeżeli rozstania są trudne, lepiej przez pierwsze dni zaangażować tatę w odprowadzanie dziecka. Mężczyźni częściej mają bardziej zadaniowe, a mniej emocjonalne podejście do radzenia sobie w takich sytuacjach.

* **Nie kłam** („będę w szatni”, „wychodzę tylko na chwilkę”). Dziecko przestanie ci ufać i wszystko stanie się jeszcze trudniejsze.
* **Nie zawstydzaj i nie porównuj.** To jest twoje dziecko, które jest wyjątkowe. Nie porównuj je do Zuzi, Pawełka albo Zosi – ono nie poczuje się przez to zmobilizowane, ale raczej upokorzone. Nie mów też „Taka duża dziewczynka, a płacze” i nie pozwalaj innym na zawstydzanie Twojego dziecka.

***I W TRAKCIE NASTĘPNYCH TYGODNI...***

Jeśli to możliwe, nie zostawiaj dziecka od pierwszych dni na cały dzień w przedszkolu. Zarezerwuj swój czas, po powrocie dziecka do domu, tylko dla niego. Po to by się poprzytulać, posłuchać opowieści jak spędziło dzień, trochę się z nim pobawić. Sprawy domowe mogą chwilę poczekać. Unikaj nadmiernego wypytywania o szczegóły, zwłaszcza w sposób sugerujący trudności („płakałeś?; tęskniłeś za mamusią/tatusiem?; nie byłeś głodny?”). Bardzo ważna jest również dobra współpraca między rodzicami a nauczycielkami, oparta na wzajemnym zaufaniu. Dziecko łatwiej zaakceptuje swoja nową Panią, gdy widzi rodzica w dobrej, otwartej relacji z nią. Sprzyja to również wymianie informacji dotyczących dziecka, dzięki czemu nauczyciel ma możliwość lepszego rozeznania jego potrzeb czy też skuteczniejszego reagowania w sytuacjach trudnych. A to także ma wpływ na prawidłowe funkcjonowanie przedszkolaka w nowej grupie

***A POTEM NIE WIADOMO KIEDY MINĄ KOLEJNE MIESIĄCE,***
i niepokoje związane z adaptacją do przedszkola ustąpią miejsca innym, przyjemniejszym odczuciom, których ciągle dostarczają rodzicom ich pociechy.