** Do przedszkola pierwszy krok -**

**- jak ułatwić dziecku adaptację przedszkolną?**

Rozpoczęcie edukacji przedszkolnej to bardzo ważne wydarzenia zarówno dla dziecka, które zostaje przedszkolakiem, jak również dla jego rodziców. Dla większości dzieci to czas silnych emocji. Warto więc wcześniej rozpocząć przygotowanie dziecka (i siebie) do przekroczenia progu przedszkola. Poniżej znajdą Państwo kilka wskazówek, co zrobić, aby okres adaptacji był jak najkrótszy i jak najmniej bolesny. Zacznijmy od **budowania pozytywnego obrazu przedszkola**. Rozmawiajcie z dzieckiem na temat przedszkola, powiedzcie dziecku dlaczego będzie chodziło do przedszkola, gdzie w tym czasie będą jego rodzice, rodzeństwo, koledzy. Pokażcie dziecku swoje zdjęcia z okresu przedszkola i opowiedzcie swoje pozytywne wspomnienia. Organizujcie dziecku spotkania z dziećmi w wieku przedszkolnym, które chętnie chodzą do przedszkola. Odpowiadajcie na pytania dziecka o przedszkole, **rozbudzając w nim ciekawość i entuzjazm**. Nie okłamujcie dziecka, że w przedszkolu będzie mogło robić co chce, że na obiad będą frytki, a na deser lody. Mówcie zawsze prawdę, nie unikajcie trudnych tematów, nie bagatelizujcie lęków dziecka. Skorzystajcie z **zajęć adaptacyjnych**, które są najlepszym sposobem na oswojenie dziecka z nowym otoczeniem, Panią, rówieśnikami. Podczas wizyt w przedszkolu dziecko pod okiem rodzica/opiekuna staje się częścią grupy przedszkolnej oraz zdobywa orientację w przestrzeni przedszkolnej, co zapewni mu poczucie bezpieczeństwa w pierwszych dniach. **Uczcie dziecko samodzielności** zarówno w sferze samoobsługi (zakładanie kapci, wycieranie nosa, korzystanie z toalety itp.) ale również w kontaktach społecznych (zgłaszanie swoich potrzeb, samodzielne nawiązywanie kontaktów i komunikowanie się z rówieśnikami). Samodzielne dziecko czuje się pewnie, co znacznie łagodzi stres związany z rozstaniem z rodzicami. Spróbujcie **zbliżyć rytm dnia dziecka do rytmu obowiązującego w przedszkolu**. Podobne godziny posiłków, pory odpoczynku, spacerów sprawią, że przedszkolak nie odczuje diametralnej zmiany trybu życia, a co za tym idzie nie będzie czuł się zdezorientowany i zagubiony. Jeśli na co dzień przyszły przedszkolak przebywa z rodzicem, zachęcajcie je do pozostawania pod **opieką innych osób** np. cioci, sąsiadki. Nawet krótki czas spędzony poza domem przyzwyczaja dziecko do przestrzegania zasad i norm, niekoniecznie tych ustalonych przez rodziców. Pomaga ponadto przezwyciężyć dziecku lęk, że został opuszczony przez rodziców. Takie doświadczenia uczą dziecko, że rodzic wychodzi ale wraca. Nieustannie **zapewniajcie dziecko o swojej miłości**, doceniajcie nawet najmniejsze sukcesy dziecka. Dziecko kochane i doceniane to dziecko radosne, spokojne i pewne siebie.

Zaakceptujcie, że okres adaptacji przedszkolnej będzie to okres trudny, podczas którego dziecko na nową sytuację będzie reagowało płaczem, krzykiem i niechęcią do przedszkola. Pomóżcie dziecku przejść przez tę niełatwą drogę, zaakceptować nowe miejsce i opiekunów, zaufać im, poczuć się w przedszkolu bezpiecznie i pokonać lęk separacyjny. Jeśli będziecie cierpliwi i dacie dziecku czas, odniesiecie sukces i wasze dziecko pokocha przedszkole. Powodzenia!

Opracowanie: Ewa Zajkowska