**Pierwsze kroki przez przedszkolne progi**

**czyli pierwszy dzień w przedszkolu.**

Nadszedł ten dzień. Pierwszy września - to właśnie dzisiaj Wasze dziecko stanie się przedszkolakiem. Jak pomóc dziecku spokojnie wejść w rolę przedszkolaka. Jak zminimalizować stres związany z rozstaniem z rodzicami? Co zrobić, aby dziecko chciało przyjść do przedszkola 2 września? Drogi Rodzicu zapraszam do lektury.

* Ustalcie kto odprowadzi dziecko do przedszkola. Jeżeli dziecko bardzo ciężko przeżywa rozstanie z mamą lub mama jest pełna obaw, lepiej niech zrobi to tata lub inna osoba dająca dziecku poczucie bezpieczeństwa. Ważne, aby była to osoba spokojna i konsekwentna.
* Wstańcie wcześniej, porozmawiajcie przy śniadaniu. Pozwólcie dziecku wybrać ubranie i przytulankę, którą zabierze do przedszkola. Unikajcie pośpiechu, który rozbudzi w dziecku niepokój i zachwieje jego poczuciem bezpieczeństwa.
* Zabierzcie z domu wybraną przytulankę, która będzie dla dziecka „łącznikiem” między przedszkolem a domem. W trudnych chwilach pomoże ukoić łzy.
* Nie okazujcie dziecku swoich obaw i wątpliwości. W tym dniu to rodzic ma być oparciem dla dziecka, a nie odwrotnie. Rodzice muszą być pewni swojej decyzji i z entuzjazmem podchodzić do przedszkola. Jeżeli dziecko będzie widziało spokojnych, radosnych rodziców, którzy obdarzają zaufaniem przedszkole i personel, łatwiej przejdzie trudny okres adaptacyjny.
* Przygotujcie się na krótkie rozstanie. Przedłużające się pożegnanie nie ułatwia dziecku wejścia do sali. Rozstając się z dzieckiem uśmiechnij się, przytul, pocałuj malucha, zapewnij o swojej miłości, ustal czas kiedy zostanie odebrane z przedszkola, zachęć dziecko do wejścia do sali. A następnie przekaż dziecko pod opiekę nauczycielowi. Nie wracaj do sali, nie zaglądaj przez okna.
* Ustal z dzieckiem czas, kiedy zostanie odebrane z przedszkola. Nie określaj godziny, która dla dziecka nic nie znaczy. Zapoznaj się z dokładnym planem dnia w przedszkolu i powiedz, że zostanie odebrane po obiedzie lub po odpoczynku na leżaku. Nie okłamuj dziecka. Przyjdź o ustalonej porze. Nie spóźniaj się. Niedotrzymanie słowa wywoła w dziecku lęk, że zostało porzucone, zburzy zaufanie do rodziców i opiekunów.
* Jeżeli jest to możliwe, w pierwszych dniach odbieraj dziecko wcześniej (np. po obiedzie). Kilka godzin w nowym otoczeniu to dla dziecka bardzo długo. Warto więc stopniowo wydłużać ten czas oswajając dziecko z rozłąką z bliskimi.
* Odbierając dziecko z przedszkola pochwal malucha, za to że był dzielny i w nagrodę zabierz „na lody” (nie polecam nagradzania dziecka zabawkami). Odłóż obowiązki domowe i spędźcie razem miłe popołudnie. Zachęć dziecko do podzielenia się wrażeniami ale nie wypytuj, nie naciskaj.

To jak dziecko przeżyje pierwszy dzień w przedszkolu oraz cały okres adaptacyjny w dużej mierze zależy od jego indywidualny cech charakteru. Są dzieci, które z marszu wkraczają w świat przedszkola, jakby był to ich drugi dom. Większość dzieci jednak w mniej lub bardziej emocjonalny sposób przeżywa adaptację w nowym miejscu. Nasza rola, jako rodziców i nauczycieli, polega na tym, aby pomóc dziecku przejść przez ten trudny czas możliwie spokojnie i szybko. Do zobaczenia w przedszkolu!

Opracowanie: Ewa Zajkowska