**WSKAZÓWKI DLA RODZICÓW**

*• Nie przeciągaj pożegnania w szatni, pomóż dziecku rozebrać się, pocałuj je i wyjdź, przekazując maluszka nauczycielowi.*

*• Nie zabieraj dziecka do domu, kiedy płacze przy rozstaniu; jeśli zrobisz to choć raz, będzie wiedziało, że łzami można wszystko wymusić.*

*• Nie obiecuj: jeśli pójdziesz do przedszkola, to coś dostaniesz; kiedy będziesz odbierać dziecko, możesz dać mu maleńki prezent, ale nie może to być forma przekupywania, lecz raczej nagrody. Z czasem ten bodziec stanie się zbędny.*

*• Kontroluj co mówisz. Zamiast: „już możemy wracać do domu”, powiedz: „teraz możemy iść do domu”. To niby niewielka różnica, a jednak pierwsze zdanie ma negatywny wydźwięk.*

*• Nie wymuszaj na dziecku, żeby zaraz po przyjściu do domu opowiedziało, co wydarzyło się w przedszkolu – to powoduje niepotrzebny stres.*

*• Jeśli dziecko przy pożegnaniu płacze, postaraj się, żeby przez kilka dni odprowadzał je do przedszkola tata lub inna osoba, którą dziecko zna.*

*• Staraj się określać, kiedy przyjdziesz po dziecko, w miarę dokładnie: nie mów „przyjdę, kiedy skończę pracę”, ponieważ dziecko nie wie, o której godzinie rodzice kończą pracę. Lepiej powiedzieć: „odbiorę cię z przedszkola po obiedzie/po zupie”. Jest to dla dziecka dobra miara czasu gdyż wie, kiedy są posiłki. Najważniejsze jest to, by dotrzymywać słowa!*

*• Nie okazuj negatywnych emocji: nie płacz, nie wracaj pod drzwi, gdy słyszysz, że dziecko płacze. Takie zachowania są u dziecka rozpoczynającego funkcjonowanie poza środowiskiem rodzinnym zupełnie normalne! Jednak kiedy zobaczy, że rodzic czuje się niepewnie w sytuacji pozostawiania go w przedszkolu, będzie miało wrażenie, że dzieje się coś złego, a to spotęguje stres.*

*• Każde dziecko uspokaja się w zasadzie od razu po zamknięciu drzwi do sali, ponieważ absorbują je nowi koledzy, wielość zabawek, a życzliwa i uśmiechnięta pani zawsze dziecko przytuli, weźmie na kolana i uspokoi zajmując uwagę dziecka czymś miłym i pozytywnym.*

*• Tłumacz dziecku, że reguły obowiązujące w przedszkolu są dobre. Dzieci lubią, gdy ich świat jest uporządkowany i ma swoją harmonię. Brak zasad i wymogów ze strony nauczyciela sprawia, że dziecko odczuwa chaos, a to powoduje brak poczucia stabilności i bezpieczeństwa w nowym miejscu.*

*• Wszystkie wątpliwości lub pytania kieruj do nauczyciela. To osoba, która spędza z dzieckiem większość dnia więc doskonale je zna i jest kompetentna w swoim zawodzie. Na pewno uzyskasz pomoc i osiągniesz porozumienie. Dziecko widząc, że rodzice rozmawiają z nauczycielem, czuje się bezpieczne.*

**Jak można ułatwić dziecku adaptację w przedszkolu ?**

*Szanowni Rodzice ! Już teraz należy zachęcać i motywować dziecko do :*

*• samodzielnego ubierania się w to, co nie stanowi dla dziecka problemu,*

*• zapinania guzików, wkładania butów i zawiązywania sznurowadeł, lub zapinania bucików na „rzepy”,*

*• korzystania z sedesu, używania papieru toaletowego,*

*• wycierania nosa w chusteczkę,*

*• samodzielnego mycia rąk,*

*• rysowania kredkami, farbami, zabaw plasteliną,*

*• spacerowania i nie używania wózka,*

*• spożywania posiłków samodzielnie.*

*W naszym przedszkolu sporo uwagi poświęcamy prawidłowemu odżywianiu dzieci. Zwracamy uwagę na to, by posiłki dla dzieci były atrakcyjne i różnorodne. Umiejętność gryzienia pokarmów jest konieczna, gdyż potrawy nie są miksowane. Zachęcamy do podawania dzieciom w domu do gryzienia: marchewki, kalarepki, jabłek. Gdyby dziecko miało w przedszkolu problemy ze spożywaniem posiłków, przebieraniem się, załatwianiem potrzeb fizjologicznych, itp., otrzyma pomoc w każdej z tych dziedzin.*