Drodzy Rodzice,

Wasze dziecko już niebawem zostanie przedszkolakiem. Pewnie zastanawiacie się, jak da sobie radę w nowej roli. Po głowie krążyć może wiele pytań: Czy dziecko będzie umiało zaadaptować się w nieznanym miejscu, wśród obcych dorosłych i gromadki innych dzieci ? Czy poradzi sobie z rozstaniem z rodzicem ? Czy poprosi o pomoc, gdy będzie jej potrzebować ? Czy nawiąże relację w innymi dziećmi ? Obawy te są naturalne i wynikają
z tego, że jest to dla Państwa całkiem nowe doświadczenie. Rodzic, podobnie jak dziecko, musi zmierzyć się z trudem adaptacji, przełamać lęk i sprawić, by te dni, które są dla dziecka tak ważne, były też dla wszystkich przyjemne.

Proces adaptacji polega na przystosowaniu się do funkcjonowania nowym środowisku społecznym. Spośród wielu procesów adaptacyjnych, przez jakie przechodzi człowiek, niezwykle istotnym jest proces przystosowania się do przedszkola. Dla dziecka to istotny przełom!

 **Oto kilka porad, jak wesprzeć dziecko w procesie adaptacji:**

1. Dziecko powinno wiedzieć, jak wygląda przedszkole. Pokaż dziecku przedszkole podczas spaceru, skorzystajcie z Dnia Zapoznawczego i wejdźcie do środka, obejrzyjcie salę, zabawki.
2. Mów dziecku jak najwięcej pozytywnych rzeczy o przedszkolu. Pamiętaj, że dla trzylatka przedszkole jest pojęciem abstrakcyjnym i trzeba mu je przybliżyć. Opowiedz o tym, co będzie w nim robiło i jak będzie wyglądał jego dzień w przedszkolu (Ramowy rozkład dnia w załączniku).
3. Wybierz się po rzeczy potrzebne do przedszkola (kapcie, śpiworek, poduszka) razem
z dzieckiem. Niech czuje się ważne i ma możliwość wyboru.
4. Chodź jak najczęściej na place zabaw, by dziecko nabierało śmiałości w kontaktach
z rówieśnikami.
5. Jeżeli dziecko wcześniej nie zostawało pod opieką innej osoby, spróbuj na godzinę lub dwie zostawić go z opiekunką lub babcią/dziadkiem. Ułatwi to dziecku proces rozstania z rodzicem.
6. Samodzielność w przedszkolu jest bardzo ważna. Dziecko czuje się pewniej, gdy potrafi samodzielnie jeść, przebrać się, skorzystać z toalety i umyć rękę. Spróbuj nauczyć je tych czynności.
7. Jeśli Twoje dziecko nie korzysta samodzielnie z toalety, poświęć czas wakacyjny na naukę tej czynności. Rozpoczęcie przedszkola jest dużą zmianą w życiu dziecka
i połączenie nauki umiejętności samodzielnego korzystania z toalety z jednoczesną adaptacją może spowodować duży stres u dziecka.
8. Postaraj się, aby w okresie poprzedzającym rozpoczęcie przedszkola w życiu dziecka nie było innych istotnych zmian.
9. Dostosuj wcześniej rytm dnia domowego do przyszłego rytmu dnia przedszkolnego (poranne wstawanie, posiłki, spacery, wypoczynek).
10. Nie okazuj dziecku własnych rozterek zostawiając je w przedszkolu. Przekazujesz mu wtedy swoje lęki.
11. Na początku ubieraj dziecko w rzeczy na gumkę, buty na rzepy lub wkładane, tak by mogło zrobić to samodzielnie.
12. W przedszkolu jedzenie nie jest rozdrabniane. Postaraj się nauczyć dziecko jedzenia pokarmów w konsystencji takiej, jak dla dorosłych. Niech nauczy się dobrze gryźć, by później się nie dławiło.
13. Małe dziecko powinno podejmować decyzję w prostych sprawach. Stwarzaj mu okazje sprzyjające dokonywania wyboru. Ważne jest też, by potrafiło zadbać o siebie. Nie rozwiązuj wszystkich konfliktów za dziecko. Daj mu szansę na samodzielne działanie.

**Kilka najważniejszych informacji dotyczących właściwego ubrania i obuwia:**

* Buty do sali: kapcie na gumowej podeszwie, antypoślizgowe, najlepiej zapinane

na rzepy, ewentualnie na gumkę. Buty na dwór- łatwe do zakładania i bezpieczne.

* Nakrycie głowy odpowiednie do pory roku.
* Spodnie i spódniczki na gumkę, by dziecko nie miało problemu z ich zdejmowaniem, gdy idzie do toalety.
* Ubieranie „na cebulkę”, które najlepiej zabezpiecza przed przegrzaniem

i zmarznięciem,

* Dzieci w przedszkolu mają dużo zajęć, w tym zajęcia ruchowe, taneczne, zabawy

na placu zabaw. Ubrania powinny być wygodne, by nie krępowały ruchów dziecka
i umożliwiały mu swobodną zabawę.

* Nie zakładaj dziecku żadnych wisiorków, bransoletek, pierścionków.
* Zapasowa bielizna i ubranie: to rzeczy, które leżą w przedszkolu i są wykorzystywane, gdy zachodzi potrzeba (2 komplety ubrań na zmianę i woreczki plastikowe

na pobrudzone ubranka).

* Wszystkie ubranka dziecka muszą być oznaczone (podpisane), tak, by samo wiedziało, że to jego własność.

**Kilka wskazówek dla Rodzica dotyczących rozstania z dzieckiem:**

* spokojnie i bez nerwowego pośpiechu wprowadzaj dziecko rano do przedszkola;
* nie przedłużaj momentu rozstania;
* stopniowo przedłużaj czas pobytu dziecka w przedszkolu;
* dotrzymuj słowa, nie składaj obietnic, których nie możesz wypełnić, ponieważ dziecko będzie zawiedzione;
* określ czas odbioru dziecka używając sformułowań takich jak: zaraz po obiedzie, zaraz po podwieczorku, gdyż dziecko ma inną perspektywę czasu;
* pozwól dziecku zabrać z domu coś, co pomoże przetrwać trudne chwile, np. maskotkę;
* zwracaj uwagę na różne sygnały, mogące mieć związek z przeżyciami adaptacyjnymi (niepokój, lęk, problemy z jedzeniem, moczeniem);
* doceniaj starania swojego dziecka, okaż zrozumienie dla jego problemów;
* współpracuj z nauczycielami i specjalistami, wszelkie informacje i sugestie dotyczące dziecka pomogą nam w podejmowaniu odpowiednich działań służących zaspokajaniu jego potrzeb.

RODZICE PIERWSZEGO DNIA „ZABIERAJĄ ZE SOBĄ”:

* pewność, że dziecko sobie poradzi,
* zaufanie do nauczycielek i personelu przedszkola,
* uśmiech na twarzy, która będzie bardzo obserwowana przez dziecko i z której dziecko szybko potrafi wyczytać dobre i trudne emocje.