**Adaptacja dziecka do przedszkola**

**Krótki poradnik dla rodziców**

Zachowania, które pomagają w adaptacji:

1. Nie przeciągaj pożegnania w nieskończoność. Pomóż dziecku rozebrać się, pocałuj i wyjdź.
2. Nie zabieraj dziecka do domu kiedy płacze przy rozstaniu. Jeśli zaczniesz tak robić to dziecko będzie wiedziało, że łzami można wszystko wymusić.
3. Nie przekupuj dziecka obietnicami, że jeśli pójdzie do przedszkola to coś w zamian dostanie.
4. Kontroluj swoje wypowiedzi. Staraj się mówić o przedszkolu pozytywnie. Nawet jeśli usłyszysz negatywną informację od wychowawcy na temat dziecka nie traktuj tego jak atak.
5. Jeśli dziecko przy pożegnaniu płacze, postaraj się żeby odprowadzał je drugi rodzic, być może rozstania są wtedy mniej bolesne.
6. Nie wymuszaj na dziecku by po wyjściu z przedszkola opowiadało co się w nim działo, może to być źródłem dodatkowego stresu.
7. Pamiętaj, że twój niepokój może udzielać się dziecku dlatego witaj się
i żegnaj z dzieckiem z uśmiechem.
8. Zadbaj o właściwy strój dziecka, tak by był wygodny i by dziecko samo mogło się obsłużyć.
9. Zawsze dotrzymuj danego dziecku słowa. Dziecko , pomimo braku poczucia czasu potrafi kojarzyć fakty z wydarzeniami.
10. Postaraj się ujednolicić rytm dnia w domu z przedszkolnym.
11. Dostarcz dziecku, zanim pójdzie do przedszkola doświadczeń bycia bez mamy, bycia z innymi dorosłymi, stopniowo wydłużaj czas rozstania.
12. Jeśli mimo wszystko dziecko nadal ma problemy z rozstaniem się nie okazuj zniecierpliwienia a zrozumienie. Postaraj się znaleźć czas dla dziecka po powrocie z przedszkola.
13. Okaż zrozumienie w sytuacji kiedy dziecko pobrudzi się, zabrudzi bieliznę. Porozmawiaj o sytuacji zarówno z dzieckiem jak i wychowawcą co pozwoli wyjaśnić przyczynę „wypadku”.
14. **Pamiętaj i wierz w to, że z każdym dniem będzie lepiej!**

**Adaptację utrudniają:**

1. Niepewność decyzji. Zmienność decyzji.
2. Brak jasnych reguł.
3. Brak zaufania do placówki i personelu. Nieznajomość placówki.
4. Wyrzuty sumienia, lek, poczucie zagrożenia.
5. Traktowanie dziecka przedmiotowo.
6. Brak doświadczeń dziecka w obcowaniu z innymi dziećmi i dorosłymi.
7. Nadopiekuńczość wobec dziecka.
8. Straszenie przedszkolem.
9. „Rzucanie na głęboką wodę” – pozostawianie dziecka w przedszkolu na pełny wymiar godzin.
10. Brak zrozumienia dla trudnych zachowań dziecka, obrażanie się na dziecko, pośpiech zdenerwowanie, spóźnianie.