**Drodzy Rodzice**

  Pierwsze dni dziecka w przedszkolu to spore wyzwanie dla każdego malucha, jak również dla jego Mamy i Taty. Rodzice mogą jednak wiele zrobić, aby ich pociechy szybciej odnalazły się w nowej sytuacji. Zachęcam do lektury tekstu na temat, jak przygotować malucha, aby dzielnie zniósł pierwsze dni w przedszkolu.

Warto od czasu do czasu w sposób entuzjastyczny **opowiadać dziecku o przedszkolu**, podawać przykład starszych dzieci, które zna i które są już przedszkolakami. Być może któreś dziecko z sąsiedztwa równocześnie zacznie uczęszczać do przedszkola? Należy powiedzieć o tym dziecku - jest duża szansa na to, że poczuje się raźniej. Nigdy nie można straszyć malucha słowami: "W przedszkolu zobaczysz, Pani ci da…!" albo "Jak będziesz niegrzeczny, poślę cię do przedszkola". W ten sposób zniechęcamy dziecko i utrudniamy mu adaptację, a czasami sprawiamy wręcz, że dziecko boi się przedszkola.

    Jeśli Państwa dziecko nie zostawało wcześniej pod opieką innych osób dorosłych np. babci czy cioci, należy w ten sposób zacząć przyzwyczajać je do rozstań. **Zostawianie malucha pod opieką innych osób** na samym początku nie powinno być długie – z czasem okres rozłąki może być stopniowo wydłużany.

**Pożegnanie w pierwsze dni w przedszkolu jest niezwykle ważnym elementem, gdyż od tego jak się wówczas Państwo zachowają, będzie zależeć wiele kolejnych pożegnań. Należy pożegnać się czule, ale krótko i stanowczo. Nie należy okazywać niezdecydowania - jeśli dziecko wyczuje, że rodzic ma opory i odkłada moment rozstania, wykorzysta to. Może się zdarzyć, że dziecko będzie płakać i nie będzie chciało zostać w przedszkolu, należy się z nim pożegnać i powiedzieć, kiedy (opisując moment, np., po obiedzie) i przez kogo zostanie odebrane. Jeśli wasze pożegnania są naprawdę trudne, warto poprosić kogoś innego o to, by odprowadzał dziecko rano do przedszkola.**

     Ważne jest, aby nigdy **nie okłamywać dziecka**, np. mówiąc „odbiorę cię zaraz po śniadanku”, albo „idę tylko po coś do samochodu i zaraz po ciebie przyjdę”.  Jeśli nie dotrzymamy słowa, dziecko nie uwierzy rodzicowi kolejnym razem i może czuć obawę, iż zostało porzucone.

    Nawet jeśli pierwsze rozstanie i pierwszy dzień w przedszkolu minął w miarę dobrze, problemy mogą się pojawić w czasie kolejnych dni. Adaptacja do przedszkola trwa około 6 tygodni. W tym czasie obawy dziecka powinny osłabnąć i maluch powinien przyzwyczaić się do nowej sytuacji. Jeśli mimo upływu 2 miesięcy nie widać żadnej poprawy, należy porozmawiać z nauczycielką dziecka, zapytać o jej opinię. Wyjątkowo zdarza się, że maluch nie dojrzał jeszcze emocjonalnie do przedszkola.

**Jak pomóc dziecku pokonać stres przed przedszkolem?**

1. Przedszkole przedstaw jako przyjazne i bezpieczne miejsce, w którym dziecko pozna wielu nowych przyjaciół.
2. Rozwijaj aktywność poznawczą dziecka – rozbudzaj ciekawość i zachęcaj do nauki, zadbaj o rozwój zainteresowań.
3. Rozmawiaj z dzieckiem o przedszkolu – rozwiej jego lęki i obawy przed pójściem do przedszkola, dodaj mu otuchy, zapewnij o swoim wsparciu i pomocy w trudnych sytuacjach.
4. Kształtuj samodzielność i odpowiedzialność dziecka – nie wyręczaj, stawiaj wymagania na miarę możliwości (samoobsługa: ubieranie, samodzielność w toalecie, podczas jedzenia, sprzątanie zabawek, pomoc w prostych obowiązkach domowych).
5. Zapewnij dziecku systematyczny kontakt z rówieśnikami – ucz pozytywnych zachowań, stosowania zwrotów grzecznościowych, kontrolowania emocji i stosowania obowiązujących norm społecznych. Zachęcaj do współpracy i współdziałania.
6. Zadbaj o dobry stan zdrowia dziecka – zapewniaj mu dużo ruchu i zabaw na świeżym powietrzu.
7. Dbaj o higienę psychiczną dziecka – regularne posiłki, odpowiednią ilość snu oraz odpoczynek.
8. Zapoznaj dziecko z przedszkolem – z jego pomieszczeniami, pracującymi tam paniami, rytmem dnia.
9. Przygotuj dziecko do przedszkola – zachęcaj do rysowania, malowania, pisania. Zaplanuj wcześniej z dzieckiem rozkład dnia uwzględniając czas na odpoczynek, aktywność fizyczną, godzinę pójścia spać.
10. Przygotuj dziecko do nowych zadań – ucz dziecko cierpliwości i staranności, zachęcaj do pokonywania trudności i poszukiwania rozwiązań.
11. Pozwól dziecku zabierać do przedszkola swoją ulubioną zabawkę.
12. Dotrzymuj słowa i odbieraj dziecko z przedszkola o umówionej porze dnia.
13. Poinformowanie dziecka, dlaczego będzie chodzić do przedszkola, (np. bo mama musi iść do pracy i rodzice zdecydowali, że w przedszkolu dziecko będzie miało najlepszą opiekę; niektóre dzieci przyjmują argument, że mama chodzi do pracy, tata chodzi do pracy i dziecko ma swoją pracę, czyli przedszkole).
14. Ćwiczenie z dzieckiem samoobsługi! Dotąd było tak, że mama lepiej znała potrzeby dziecka niż ono same, reagowała nie tylko na słowa, ale i na gesty. W nowej sytuacji dziecko często ma problem żeby wyartykułować swoje potrzeby, dlatego ważne jest, aby umiało (a chociaż podejmowało próby), by je zaspokoić. Dużo łatwiej adaptują się dzieci samodzielne, niż te zależne od dorosłych.
15. Uczestniczenie w zebraniu rodziców nowo przyjętych dzieci (w wielu przedszkolach panuje dobry zwyczaj ich organizowania). Jest to świetna okazja, aby się wzajemnie poznać, zebrać informacje o dzieciach i życiu przedszkola. Dobrze byłoby nawiązać kontakt z rodzicami innego dziecka z tej grupy i zapoznać bliżej swoje pociechy. Gdy dziecko wchodząc do nowej grupy rówieśników i zna, chociaż jedną osobę, może mu to bardzo ułatwić te pierwsze trudne dni.

**Rady dla Rodziców:**

1. Nie przeciągaj pożegnania w szatni; pomóż dziecku rozebrać się, pocałuj je.i wyjdź;
2. Nie zabieraj dziecka do domu, kiedy płacze przy rozstaniu; jeśli zrobisz to choć raz, będzie wiedziało, że łzami można wszystko wymusić;
3. Nie obiecuj; jeśli pójdziesz do przedszkola to coś dostaniesz; kiedy będziesz odbierać dziecko, możesz dać mu maleńki prezencik, ale nie może to być forma przekupywania;
4. Kontroluj się, 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;
5. Nie wymuszaj na dziecku, żeby zaraz po przyjściu do domu opowiedziało, co wydarzyło się w przedszkolu, to powoduje niepotrzebny stres;
6. Jeśli dziecko przy pożegnaniu płacze, postaraj się, żeby przez kilka dni odprowadzał je do przedszkola tato, rozstania z tatą są mniej bolesne;

**Pamiętaj: żegnaj i witaj swoje dziecko zawsze uśmiechem**

My - rodzice w miarę możliwości bądźmy spokojni i zdecydowani, nasz niepokój może udzielić się dziecku.

**CZEGO OCZEKUJEMY OD RODZICÓW POWIERZONYCH NAM DZIECI?**

**Dzieci w domu nie powinny:**

* *oglądać programów i filmów dla dorosłych,*
* *słuchać i używać wulgarnych słów,*
* *być świadkami nieporozumień między dorosłymi,*
* *być karane fizycznie.*

**Dzieci w domu będą mieć:**

* *ustalony rytm dnia (porę wstawania i kładzenia się spać),*
* *ustalone obowiązki (np: wynoszenie śmieci, podlewanie kwiatów),*
* *zapewniony czas na zabawę z opiekunami (minimum 1 godzinę dziennie, w tym czytanie przed snem),*
* *ustalone reguły postępowania i związane z tym nagrody i kary,*
* *wybierane audycje telewizyjne, a czas oglądania telewizji, korzystania z telefonów komórkowych nie będzie przekraczał 2 godzin dziennie,*
* *wpajany szacunek do innych ludzi.*

**Wymagania jakie stawia przedszkole w zakresie samoobsługi sprowadzają się do:**

1. *komunikowania potrzeb fizjologicznych,*
2. *samodzielnego ubierania i rozbierania się dziecka (przynajmniej podejmowania takich prób).*
3. *umiejętności zdjęcia i podciągnięcia majteczek, podciąganie rajstop,*
4. *zakładanie koszulki i luźnego sweterka,*
5. *rozpoznania swoich ubrań,*
6. *korzystania z papieru toaletowego,*
7. *umiejętności umycia rąk mydłem i wytarcia w ręcznik,*
8. *umiejętności samodzielnego jedzenia (picia z kubeczka, posługiwania się łyżką i widelcem) a także gryzienia !*

Jeśli dziecko nie posiada jeszcze którejś z tych umiejętności, warto ją z nim ćwiczyć zanim rozpocznie edukację przedszkolną, gdyż da to maluchowi większą samodzielność i niezależność. Jeśli jednak dziecko, będzie miało jeszcze trudności, z pewnością może liczyć na pomoc nauczycieli oraz pracowników obsługi.

**Zatem ważną sprawą jest ubranie malucha takie, by** nie sprawiało trudności w samodzielnym zdejmowaniu i zakładaniu. Z tego powodu dla przedszkolaka najlepsze są bluzeczki z szerokimi dekoltami (żeby łatwo je było założyć przez głowę), spódniczki i spodenki na gumkach (żeby można je było szybko ściągnąć i łatwo założyć) oraz kapcie - do wsuwania albo na rzepy. Oprócz tego należy pamiętać, aby dziecko miało w woreczku powieszonym w szatni ubranie na zmianę - w razie zabrudzenia czy zmoczenia.

    Posyłając do przedszkola 3-latka, trzeba być świadomym, że najmłodsze dzieci po obiedzie **ODPOCZYWAJĄ**. Jeśli Państwa dziecko nie jest przyzwyczajone do tego po obiedzie, należy starać się wprowadzić zwyczaj poobiedniego odpoczynku. Nie trzeba zmuszać malucha do spania - wystarczy, że w tym czasie poczytacie książeczkę, posłuchacie spokojnej muzyki. Dobrym pomysłem jest wykorzystanie poobiedniego odpoczynku na czytanie książeczek, w których bohaterowie zaczynają chodzić do przedszkola.

**Zasady współpracy z rodzicami**

**Formy spotkań z rodzicami:**

1. Zebrania ogólne.
2. Uroczystości przedszkolne.
3. Warsztaty pedagogiczne.
4. Kontakty indywidualne.

**Sposoby informowania rodziców o spotkaniach:**

1. Indywidualne zaproszenia.
2. Tablica informacyjna.
3. Strona internetowa.
4. Kontakt telefoniczny, mailowy.