**Drodzy Rodzice!**

Rozpoczynający się nowy rok szkolny to dla Waszego dziecka ogromna zmiana! Oto kilka rad, które mogą pomóc Wam jeszcze przetrwać ten trudny czas.

* Wspierajcie dziecko w jego samodzielności, unikajcie wyręczania we wszystkim. Dzięki temu nauczy się wykonywać czynności, które po-

moą mu w sprawnym funkcjonowaniu w przedszkolu. Bardzo ważna jest nauka czynności samoobsługowych – ubierania, rozbierania, ko-

przystania z toalety, komunikowania otoczeniu swoich potrzeb oraz preferencji.

* Odprowadzając dziecko do przedszkola maksymalnie skracaj rytuał pożegnania. Pomóż dziecku się przebrać, odprowadź je do sali, pożeg-

naj się i wyjdź. Nie sprawdzaj, jak dziecko sobie radzi, zaglądając zza drzwi. Takie zachowanie jest przejawem Twojego własnego niepokoju

Nie obciążaj nim dziecka!

* Jeżeli dziecko płacze, nie pozwól, by zachwiało to Twoją pewnością siebie. Jeżeli ulegniesz i w tym momencie zabierzesz dziecko do do-

mu, to przy następnej próbie odprowadzenie do przedszkola będzie jeszcze gorzej. Malich nauczy się, że za pomocą łez uniknie rozstania.

* Gdy znikniesz z pola widzenia dziecka, będzie ono mogło skupić się na radzeniu sobie z emocjami i zaangażuje się poznawanie otoczenia – zabawę, kontakt z kolegami. Jeżeli będziesz przedłużać rozstanie, ma-

luch całą energię będzie kierował na próby uniknięcia trudnej sytuacji.

* Nigdy nie stosuj manewru ucieczki – nie zostawiaj dziecka bez pożeg-

nania, licząc na to, że nie zauważy Twojego zniknięcia. Dziecko na pewno się zorientuje i może przeżyć taką sytuację jak porzucenie.

* Powiedz dziecku kiedy odbierzesz je z przedszkola, podając punkt w czasie, który będzie dla niego łatwy do określenia, np. po obiedzie.
* Bezwzględnie dotrzymuj danego słowa! Inaczej dziecko przestanie Ci wierzyć!
* Na początku dobrze jest skrócić czas pobytu dziecka w przedszkolu, by ułatwić mu adaptację. Jeżeli to możliwe, przez jakiś czas odbieraj je po obiedzie .
* Jeżeli dziecko płacze przy rozstaniu z mamą, dobrze jest , jeśli inna bliska osoba ( tata, ciocia, babia) będzie je przez jakiś czas odprowa-dzać do przedszkola.
* W tym trudnym okresie wsparciem dla dziecka może być zabranie do przedszkola jakiegoś przedmiotu, który daje malcowi poczucie bezpie-

czerstwa ( pluszak, zdjęcie mamy).

* Wspieraj dziecko w radzeniu sobie z emocjami. Pamiętaj, że lęk jest w tej sytuacji czymś naturalnym. Dlatego nie zaprzeczaj tym uczuciom, unikaj stwierdzeń :*Tylko nie płacz! przedszkole jest super!*
* Nie porównuj dziecka z rówieśnikami czy starszym rodzeństwem. Każde dziecko ma inne tempo adaptacji i w inny sposób reaguje emocjonalnie na różne sytuacje. Takie porównania są dla dziecka krzywdzące!
* Odbierając dziecko z przedszkola, nie zasypuj go od razu pytaniami: *No i jak było? Płakałeś? Zjadłeś obiad?* Takie pytania mogą niepotrzebnie zestresować malucha. Lepiej będzie, jeżeli zwyczajnie ucieszysz się na jego widok, przytulisz i zaproponujesz coś miłego, co moglibyście wspól-

nie zrobić – idźcie na lody!

 Autor: Magdalena Alanowicz