

## **Praktyczne rady dla rodziców przedszkolaka, które pomogą dziecku łatwiej znieść okres adaptacyjny:**

1. Nie przedłużaj pożegnania – 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 wiele wymusić.
3. Nie obiecuj, że jeśli maluch pójdzie grzecznie do przedszkola, to coś mu kupisz.
4. Jeśli dziecko nie ma ochoty opowiadać o tym, co wydarzyło się w przedszkolu, nie naciskaj i nie wypytuj – poczekaj, aż maluch sam zacznie opowiadać.
5. Czasami lepiej, gdy przedszkolaka odprowadza tata, gdyż rozstania z nim bywają dla dziecka mniej bolesne.
6. Wielokrotnie zapewnij dziecko, że na pewno zostanie odebrane z przedszkola i nie zostanie tam na noc, a odpoczynek na leżakach trwa krótko.
7. Żegnaj i witaj malucha zawsze z uśmiechem. To napawa optymizmem i daje poczucie bezpieczeństwa.
8. Nigdy nie straszmy dziecka przedszkolem !!!

9. Nigdy nie mówimy dziecku, że przyjdziemy wcześniej, jeśli to niemożliwe. Nie składamy obietnic, których nie możemy dotrzymać.
10. Wdrażamy dziecko do przestrzegania umów i zasad, do wykonywania prostych obowiązków.
11. Przyzwyczajamy przedszkolaka do samoobsługi – do samodzielnego załatwiania potrzeb fizjologicznych, mycia się i ubierania.
12. Pozwólmy dziecku uczestniczyć w przygotowaniach do przedszkola, zachęcajmy do tego.
13. Nie okazujmy dziecku własnych obaw, lęków i rozterek zostawiając je w przedszkolu, ponieważ w ten sposób przekazalibyśmy mu swoje lęki.