**Jak pomóc dziecku łagodnie przejść adaptację przedszkolną?**

Zadbaj, by przedszkole nie kojarzyło się dziecku z pierwszym rozstaniem z rodzicami – Pozostaw dziecko na kilka godzin z innymi dorosłymi (dziadkami, przyjaciółmi) – w ten sposób dziecko przyzwyczaja się, że zawsze po niego ktoś wraca.

Wspólna lista i wspólne zakupy –wspólnie z dzieckiem zróbcie zakupy niezbędne do przedszkola. Ważne jest, by dziecko miało poczucie swojego udziału, dlatego pozwól mu dokonywać wyborów. Jego zadowolenie zwiększy chęć pójścia do przedszkola i wypróbowania wybranych rzeczy.

Rozmawiaj o przedszkolu, nastawiaj dziecko pozytywnie – warto poopowiadać o tym, jak jest w przedszkolu. Obraz przedszkola ma być zachęcający, ale realny.

Daj dziecku czas na przystosowanie się do nowych warunków – każde dziecko reaguje inaczej i czas adaptacji jest sprawą indywidualną. Nie porównuj dziecka, wspieraj je i wykaż cierpliwość.

Zwróć uwagę na krótkie pożegnania – mów dziecku kto po niego przyjdzie (ty, babcia, dziadziu). Zapewniaj je o swojej miłości. Osoba, która odprowadza dziecko do przedszkola (zwłaszcza na początku) niech będzie opanowana i stanowcza. Jeśli dziecko wyczuje Twój lęk, będzie bardziej przeżywać rozstanie.

Nigdy nie obiecuj, jeśli nie jesteś pewien, że odbierzesz wcześniej dziecko – Dzieci pamiętają takie obietnice i czekają. Lepiej zrobić mu niespodziankę niż obiecać coś, czego nie będziemy w stanie spełnić.

Porozmawiaj z dzieckiem, co działo się w przedszkolu, co mu się podobało, a co nie – Dziecko powinno wiedzieć, że interesujesz się tym co u niego się dzieje, że zawsze może z Tobą porozmawiać. Jeśli nie chce mówić, nie należy go zmuszać. Niektóre dzieci nie mają takiej potrzeby.

Nie wyręczaj dziecka - Zachęcaj je do samodzielności: w ubieraniu, myciu rąk, jedzeniu. Wspieraj, daj czas i bądź cierpliwy. Dostrzegaj i chwal nawet za małe sukcesy. Samodzielne małe dziecko będzie się czuło pewnie w nowym miejscu.