

Kilka wskazówek dla rodziców :

- **Nie przeciągaj pożegnania w szatni**, pomóż dziecku rozebrać się, pocałuj je i wyjdź. Nie przedłużajmy rozstania w nieskończoność, im dłużej trwa tym trudniej dziecku rozstać się z rodzicem i wejść do sali.
- **Nie zabieraj dziecka do domu, kiedy płacze przy rozstaniu** – jeśli zrobisz to choć raz, będzie wiedziało, że łzami można wszystko wymusić.
- **Nie obiecuj**: jeśli pójdziesz do przedszkola, to coś dostaniesz; kiedy będziesz odbierać dziecko, możesz dać mu maleńki prezent, ale nie może to być forma przekupywania, lecz raczej nagrody.
- **Kontroluj, 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.
- **Nie wymuszaj na dziecku**, żeby zaraz po powrocie do domu opowiedziało, co wydarzyło się w przedszkolu – to powoduje niepotrzebny stres.
- **Jeśli dziecko przy pożegnaniu płacze**, postaraj się, żeby przez kilka dni odprowadzał je do przedszkola tata lub inna osoba, którą dziecko zna i której będzie łatwiej rozstać się z dzieckiem.
- **Staraj się określać, kiedy przyjdiesz po dziecko w miarę dokładnie**: nie mów „przyjdę, kiedy skończę pracę”, ponieważ dziecko nie wie, o której godzinie rodzice ją kończą. Lepiej powiedzieć: „odbiorę cię z przedszkola po obiedzie”. To dla dziecka dobra miara czasu, gdyż wie, kiedy są posiłki. Najważniejsze jest to, by dotrzymywać słowa
- **Nie okazuj negatywnych emocji**: nie płacz, nie wracaj pod drzwi, gdy słyszysz, że maluch płacze. Takie zachowania są u dziecka rozpoczynającego funkcjonowanie poza środowiskiem rodzinnym zupełnie normalne! Jednak kiedy zobaczy, że rodzic czuje się niepewnie w sytuacji pozostawiania swej pociechy w przedszkolu, będzie miało wrażenie, że dzieje się coś złego, a to spotęguje stres.
- **Każde dziecko uspokaja się** w zasadzie od razu po zamknięciu drzwi do sali, ponieważ absorbują je nowi koledzy, wielość zabawek, a życzliwa i uśmiechnięta pani zawsze dziecko przytuli, weźmie na kolana i uspokoi, zajmując uwagę dziecka czymś miłym i pozytywnym.
- **Tłumacz dziecku, że reguły obowiązujące w przedszkolu są dobre**. Dzieci lubią, gdy ich świat jest uporządkowany i ma swoją harmonię. Brak zasad i wymogów ze strony nauczyciela sprawia, że dziecko odczuwa chaos, a to powoduje z kolei brak poczucia stabilności i bezpieczeństwa w nowym miejscu.
- **Wszystkie wątpliwości lub pytania kieruj do nauczyciela**. To osoba, która spędza z dzieckiem większość dnia, więc doskonale je zna i jest kompetentna w swoim zawodzie. Na pewno uzyskasz pomoc i osiągniesz porozumienie. Dziecko widząc, że rodzice rozmawiają z nauczycielem, czuje się bezpieczne.

Niezbędne w wyprawce przedszkolaka są:

-**buty na zmianę** – powinny być wygodne i bezproblemowe podczas zakładania.

Antypoślizgowa podeszwa jest mile widziana. Lepiej sprawdzają się kapcie na rzepy, napy lub wsuwane

- **zapasowa bielizna** – wpadki i przypadki w tym wieku są naturalne, mogą przytrafić się nawet dziecku, które z pieluchą pożegnało się już dawno temu. Dlatego też w szafce przedszkolnej zostawiamy dodatkowe majteczki

- ubrania na zmianę – zapasowe skarpety, koszulka i spodenki.

-kocyk i poduszka

Najważniejsze! Wszystkie ubrania łatwe do samodzielnego zakładania i zdejmowania (wskazane spodnie na gumce bez guzików i pasków)

Już teraz należy zachęcać dziecko do samodzielnego :

- Zdejmowania , ubierania odzieży
- spożywania posiłków
- korzystania z toalety
- mycia rąk
- wycierania nosa w chusteczkę

Przedszkolak, który jest w znacznym stopniu samowystarczalny ma dużo łatwiej. Samodzielność oszczędza mu potencjalnego stresu w wielu przedszkolnych sytuacjach.