**MOJE DZIECKO – PRZEDSZKOLAKIEM!**

W przekraczaniu progu przedszkola wsparcia potrzebują nie tylko nasze maluszki, ale także ich rodzice. Od kondycji psychofizycznej mamy i taty bardzo zależy udany start dziecka w życie przedszkola. Często podświadomie przekazujemy dziecku swoje lęki i niepokój. Dzieci wyczuwając zaufanie i spokój rodziców szybciej adaptują się w nowym środowisku. Dlatego poprzez nawiązywanie częstych bezpośrednich kontaktów rodziców i nauczycieli chcemy zbudować ciepłą, serdeczną, rodzinną atmosferę w grupie.

**Przygotowując 3-latka do przedszkola pamiętajmy o kilku praktycznych radach, które ułatwią pobyt malucha w placówce:**

**1. Zadbajmy o to, by ubranie dziecka było:**

· **Wygodne, przewiewne, lekkie oraz łatwe do zakładania i zdejmowania.**

· **Zwróćmy uwagę żeby dziecko mogło swobodnie nie tylko biegać, ale także skakać, turlać się, czworakować, leżeć, siedzieć ( na przykład po turecku ) i by nic go nie uwierało. Maluch ma czuć się w ubraniu dobrze.**

· **Nie powinno mieć zbędnych guzików, sprzączek, ozdób. Spodnie lub spódniczka najwygodniejsza jest na gumkę ( bez skomplikowanych dla 3– latka szelek, zapinanych pasków itp. ).**

· **Ubranie„ na cebulkę” pozwoli dostosować ubiór dziecka do zmieniających się warunków atmosferycznych i temperatury w sali.**

· **Najlepsze są buty na gumkę lub rzepy, na niezbyt śliskiej podeszwie. W żadnym wypadku klapki – są zbyt niebezpieczne!**

· **Pamiętajmy o ubraniu na zmianę. Maluchy często brudzą się, zalewają w czasie jedzenia, w trakcie zajęć ( szczególnie plastycznych ). Podczas zabawy– nawet jeśli sygnalizują potrzeby fizjologiczne– często zapominają o pójściu do toalety.**

**2. Leżakowanie**

**Warto zrozumieć, że poobiedni relaks jest niezbędny dla zdrowia małego dziecka. Intensywne zajęcia, wspólna zabawa, nowe doświadczenia, wrażenia, hałas to dla malucha ciężka praca, po której musi zregenerować siły. Dzieci podczas leżakowania nie są zmuszane do spania. Celem leżakowania jest odpoczynek fizyczny i wyciszenie psychiczne. Leżąc słuchają ulubionych bajek, dziecięcych piosenek– kołysanek, muzyki relaksacyjnej itp.**

**3. Jedzenie**

**Przejmując opiekę nad dzieckiem pracownicy przedszkola starają się zadbać o dostarczenie podstawowych składników odżywczych dziecku. Jadłospis jest profesjonalnie przemyślany. Dzieci z alergiami pokarmowymi mają zapewnioną dietę wybiórczą według wskazań rodzica zgłoszonych w formie pisemnej.**

**W naszym przedszkolu nie zmuszamy dzieci do jedzenia. Staramy się zachęcać wychowanka do spróbowania nowej potrawy, surówki, mięsa. Chwalimy, zachwycamy się nawet najmniejszym spróbowanym przez dziecko kęsem pokarmu. Informujemy rodziców, czy dziecko w danym dniu miało apetyt.**

**4. Rozstanie**

**Rozstanie to niewątpliwie najtrudniejszy moment dla większości dzieci rozpoczynających edukację przedszkolną. Małe dziecko przy rozstaniu z rodzicami grymasi, płacze, jest wystraszone ponieważ traci poczucie bezpieczeństwa, które miało wśród swoich najbliższych. Oto kilka rad, które pomogą dziecku zaadaptować się w przedszkolu:**

**PORADY NA PIERWSZE DNI**

W naszym przedszkolu ogromną wagę przywiązuje się do zmniejszania problemów adaptacyjnych dziecka w placówce. Chcemy pomóc wychowankom szybko zaaklimatyzować się w środowisko rówieśnicze. Jednak nie zrobimy tego sami. Liczymy na wsparcie ze strony rodziców, dlatego prosimy:

· **Nie przeciągaj pożegnania w szatni. Pomóż dziecku rozebrać się, pocałuj je i wyjdź. Rozstanie jest mniej bolesne, gdy jest serdeczne, ale krótkie.**

· **Podczas dramatycznego pożegnania, histerii nie wskazane jest odrywanie płaczącego dziecka od mamy– czuje wtedy siłę nauczycielki i postrzega ją jako osobę zagrażającą. Automatycznie zwraca się przeciwko niej. To mama powinna przekazać dziecko nauczycielce. Maluch wtedy podświadomie szuka ciepła i troski. Przytula się, szybciej uspakaja i nawiązuje emocjonalną więź, która jest podstawą budowania dziecięcego poczucia bezpieczeństwa.**

· **Nie zabieraj dziecka z powrotem do domu, gdy płacze przy rozstaniu. Jeśli zrobisz to choć raz dasz mu do zrozumienia, że łzami można wszystko wymusić.**

· **Nie obiecuj: „Jeśli pójdziesz do przedszkola, to coś ci kupię”. Odbierając malucha możesz dać mu maleńki prezencik (guma, batonik…), ale nie może to być formą przekupstwa.**

· **Kontroluj, co mówisz, zamiast„ już  możemy iść do domu” powiedz: „ teraz możemy iść do domu”. To niby niewielka różnica, a jednak pierwsze zdanie ma negatywny wydźwięk, sugeruje, że przedszkole jest dla dziecka sytuacją przymusową.**

· **Nie wymuszaj na dziecku, aby zaraz po przyjściu do domu opowiadało, co wydarzyło się w przedszkolu – to powoduje niepotrzebny stres. Dziecko samo dojrzeje do momentu, w którym zechce dzielić się swoimi wrażeniami, przeżyciami związanymi z pobytem w przedszkolu.**

· **Jeżeli dziecko płacze przy pożegnaniu postaraj się, aby przez kilka dni odprowadzał je do przedszkola tatuś, (babcia). Rozstania z nim są zazwyczaj mniej bolesne.**

· **Ustalając z dzieckiem porę odbioru z przedszkola, zawsze dotrzymuj danego słowa.**

· **Pamiętaj! Żegnaj i witaj swoje dziecko zawsze z uśmiechem.**

· **Ściśle współpracuj z nauczycielkami, okazuj zaufanie do pracowników przedszkola – wszyscy chcą dobra Twojego dziecka.**

**DZIĘKUJEMY ZA WSPÓŁPRACĘ**

**POWODZENIA!**