**W jaki sposób Rodzice mogą ułatwić dziecku adaptację w przedszkolu?**

**Należy pamiętać, że proces adaptacji jest u każdego dziecka sprawą indywidualną. Może zdarzyć się tak, iż pomimo podejmowania różnych działań ze strony przedszkola i rodziców dziecko bardzo ciężko przechodzi ten trudny okres. Nie należy wówczas nikogo obwiniać, trzeba po prostu zaakceptować taki stan rzeczy i dalej pomagać dziecku, nie poddawać się. Po jakimś czasie (krótszym lub dłuższym) maluch na pewno przyzwyczai się do nowego środowiska.**

1. Dużo rozmawiać z dzieckiem na temat pójścia do przedszkola. Tłumaczyć i cierpliwie odpowiadać na jego pytania. Należy pomóc zrozumieć maluchowi, dlaczego nie będzie już w domu z mamą i dlaczego będzie spędzał w przedszkolu określony czas. Ważne jest opowiadanie mu o tym, jak wygląda dzień w przedszkolu, co dzieci tam robią i jak się bawią. Pomocne może być pokazywanie zdjęć mamy lub taty z przedszkola i wspominanie tych czasów (oczywiście należy przekazywać jedynie pozytywne wspomnienia).
2. Często nawiązywać w domowych zabawach i rozmowach do przedszkola, np. bawić się w to, w co dzieci bawią się w placówce. Można pobawić się z dzieckiem w przedszkole i zainscenizować z lalkami lub misiami cały przedszkolny dzień. Ważne jest pokazywanie w zabawie prawidłowego porannego rozstania (laleczka może uronić kilka łez, ale po chwili już zajmuje się zabawą), jak wyglądają posiłki i leżakowanie, kiedy przychodzi po dziecko mama (po jakiej aktywności, np. po obiedzie).
3. Nie straszyć dziecka przedszkolem, nauczycielem, pracownikiem przedszkola. Niedopuszczalne jest przedstawianie placówki w złym świetle, jako miejsca, gdzie „w końcu będziesz grzeczny!”. Nie można również wyrażać swoich obaw i wątpliwości przy dziecku, gdyż spowoduje to tylko spotęgowanie lęku przed nieznanym („Skoro mama, tata boją się przedszkola, to na pewno jest tam strasznie!”).
4. W miarę możliwości w pierwszych tygodniach pobytu dziecka w przedszkolu odbierać je wcześnie, tak aby mogło stopniowo przyzwyczajać się do rozłąki. Czas spędzany w placówce należy powoli wydłużać, oczywiście tłumacząc dziecku, dlaczego tak się dzieje.
5. Bardzo ważny jest moment porannego pożegnania. Powinno ono być krótkie i stanowcze. W pierwszych tygodniach pobytu w przedszkolu na pewno będzie pojawiał się płacz przy pożegnaniu, ale wydłużanie momentu rozstania tylko pogarsza sprawę. Jest to sytuacja trudna i dla malucha, i dla rodzica, jednak wymaga zachowania zimnej krwi. Tylko szybkie pożegnanie pozwoli dziecku jak najszybciej zapomnieć o płaczu i zająć się zabawą. Rzadko kiedy przedszkolak płacze cały dzień, zazwyczaj jest to tylko kilka chwil – rodzic musi o tym pamiętać. Mama czy tata nie powinni wymykać się ukradkiem, gdyż dziecko poczuje się oszukane i opuszczone, a kolejnego dnia nie pozwoli im odejść na krok. Poranne rozstanie ułatwią rytuały ustalone wspólnie z dzieckiem, np. pomachanie przez okno, wypowiedzenie rymowanki lub wierszyka, uścisk i określona liczba całusów. Dziecko musi wiedzieć, że po takim rytuale rodzic wyjdzie z sali. Z czasem na pewno poranne rozstania będą łatwiejsze, najważniejsza jest konsekwencja od samego początku.
6. Bardzo ważne jest składanie dziecku obietnic możliwych do spełnienia. Szczególnie w tych pierwszych tygodniach maluch czuje się niepewnie w nowym środowisku, dlatego słowo rodzica musi być czymś w 100 proc. pewnym. Nie obiecujmy, że przyjdziemy po dziecko po obiedzie, jeśli wiemy, że możemy odebrać je później. Dziecko będzie odczuwało lęk i niepewność, a przedszkole będzie mu się kojarzyło z czymś nieprzyjemnym.
7. Pójście dziecka do przedszkola wiąże się ze zmianą rytmu dnia. Maluch będzie jadł o innych porach niż w domu, będą go obowiązywały inne godziny odpoczynku i zabawy. Warto wdrażać go do tych zmian już w domu, np. zmienić pory posiłków, kłaść go spać wcześniej i budzić o wcześniejszej godzinie. Takie stopniowe przyzwyczajanie dziecka do innego rozkładu dnia pozwoli mu łatwiej odnaleźć się w przedszkolu.
8. Niezmiernie ważne jest uczenie dziecka samoobsługi i samodzielności. Przedszkolak będzie czuł się pewniej w nowym miejscu, kiedy będzie mógł sam sobie poradzić w niektórych sytuacjach, np. samodzielnie skorzystać z toalety, ubrać się, zjeść posiłek. Ważna jest też samodzielność w wyborze zabawy, poruszaniu się po sali, nawiązywaniu kontaktów z rówieśnikami.
9. Dużym ułatwieniem w przygotowaniu dziecka do przedszkolnej przygody jest wspólne czytanie książek na ten temat, takich jak: „*Pora do przedszkola*” A. Sójki, „*Bolek i Lolek w przedszkolu*” M. Berowskiej, „*Kamyczek – Przedszkole”* Ch. L'Heureux, „*Tupcio Chrupcio nie chce iść do przedszkola”* A. Casalis, „*Przedszkoludki. Sto radości i dwa smutki”* A. Frączek, „*Lulaki, Pan Czekoladka i przedszkolaki”* B. Ostrowickiej, „*Opowiadania dla przedszkolaków”* R. Piątkowskiej, „*Przedszkolaki z ulicy Morelowej”* B. Gawryluk. Dziecko, utożsamiając się z bohaterem opowiadania, może przeżywać różne (często trudne) sytuacje i poznawać sposoby radzenia sobie z nimi. Słuchając o świetnych przygodach bohatera w przedszkolu, być może pomyśli „Ja też tak chcę!”. Zawsze w późniejszym czasie, np. podczas trudnych rozstań, można odwoływać się do bohatera bajki: „Pamiętasz, jak to było z…?”.
10. Należy zadbać o to, by pójście dziecka do przedszkola nie było dla niego pierwszą dłuższą rozłąką z rodzicami. Powinno ono przyzwyczajać się do nieobecności mamy i taty, dzięki czemu łatwiej zniesie rozstanie w przedszkolu. Można urządzać wakacje u babci, weekend u cioci, dzień z wujkiem itd.
11. Idąc do przedszkola, dziecko staje się członkiem nowej grupy rówieśniczej. Warto zadbać o wcześniejsze częste spotkania malucha z rówieśnikami na podwórku, u znajomych, na placu zabaw, podczas których będzie mógł ćwiczyć umiejętności społeczne, np. dzielenia się, współdziałania, asertywność. Wówczas łatwiej mu będzie odnaleźć się w nowej grupie przedszkolnej i zaakceptować zasady w niej obowiązujące, nie będzie to dla niego całkiem nieznana sytuacja.
12. Obowiązkowe wydaje się wcześniejsze odwiedzenie przedszkola i poznanie go podczas dnia otwartego. Dziecko powinno widzieć pozytywnie nastawionego i uśmiechniętego rodzica, który z ciekawością pokazuje mu placówkę.
13. Dobrym wsparciem dla dziecka jest przynoszenie z domu ulubionej zabawki, najlepiej przytulanki. Można również kupić lub wspólnie z dzieckiem wykonać nową maskotkę – przyjaciela do przedszkola. Dzięki posiadaniu czegoś swojego i bliskiego dziecko będzie czuło się pewniej w nowym miejscu.
14. Dużym wsparciem dla malucha podczas pierwszych tygodni w przedszkolu (ale także i później) jest włączanie się rodziców w życie placówki. Kiedy dziecko widzi zadowoloną mamę, która przychodzi czytać w jego grupie bajki, czuje się szczęśliwe. Kiedy tata przychodzi do przedszkola i z uśmiechem opowiada o swojej pracy, przedszkolak czuje się dumny i ważny. Te wszystkie pozytywne uczucia, których doświadcza dziecko w związku z efektywnym współdziałaniem rodziców i przedszkola, tworzą bardzo dobrą bazę do jak najszybszej adaptacji i zaakceptowania placówki jako „drugiego domu”.