**JAK DOBRZE PRZYGOTOWAĆ DZIECKO NA PÓJŚCIE DO PRZEDSZKOLA**

Rozpoczęcie przygody z przedszkolem to niezmiernie ważne wydarzenie w życiu zarówno samego dziecka, jak i jego najbliższych. Warto zawczasu pomyśleć o tym, jak dobrze przygotować siebie i dziecko na to ekscytujące, ale i wymagające pod wieloma względami doświadczenie. Oto garść porad:

🡪 buduj pozytywny i atrakcyjny obraz przedszkola w świadomości dziecka – opowiadaj o zabawach i przygodach czekających na dziecko w przedszkolu, przytaczaj swoje wesołe wspomnienia, czytajcie razem opowiadania, których bohaterowie są przedszkolakami itp.

🡪 w miarę możliwości odpowiednio wcześniej zapoznaj dziecko z budynkiem przedszkola,
ogrodem, salą przedszkolną (w okresie pandemii mogą być zdjęcia wnętrz), a także z rytmem dnia
i zasadami panującymi w przedszkolu,

🡪 zadbaj o częsty i aktywny kontakt Twojego dziecka z innymi dziećmi – w domu, na placu zabaw, aby mogło stopniowo przyzwyczajać się do przebywania w grupie rówieśników; może uda się wcześniej poznać jakichś kolegów z przyszłej grupy przedszkolnej?

🡪 koniecznie ucz dziecko samodzielności – w jedzeniu, ubieraniu się, załatwianiu potrzeb, porozumiewaniu się – dziecko przyzwyczajone do „bycia obsługiwanym” doświadcza w przedszkolu niepotrzebnego stresu wynikającego z poczucia bezradności; dziecko, które dobrze radzi sobie
z czynnościami samoobsługowymi, potrafi prosić o pomoc i powiedzieć, czego potrzebuje – czuje się w nowym miejscu dużo pewniej i chętnie uczestniczy w przedszkolnych aktywnościach,

🡪 przyzwyczajaj dziecko do rozłąki z Tobą – ucz je, że może czuć się bezpiecznie także pod Twoją nieobecność pod opieką babci czy cioci i że zawsze do niego wracasz; stopniowo zwiększaj dystans fizyczny i czasowy; w ten sposób skutecznie obniżysz u dziecka poziom lęku separacyjnego, który jest główną przyczyną stresu odczuwanego przez dzieci w przedszkolu,

🡪 zarezerwuj odpowiednio dużo czasu rano, przed pójściem do przedszkola – potrzebny jest spokój i rutyna, pośpiech podnosi poziom niepokoju i frustracji; warto też ustalić prosty rytuał pożegnania
w przedszkolu, który pomoże obu stronom uniknąć dramatycznego rozstania w szatni.

🡪 dowiedz się więcej o tym, jak jeszcze można przygotować dziecko na pójście do przedszkola:

1. Lubowiecka J. *Przystosowanie psychospołeczne dziecka do przedszkola*, WSiP Warszawa 2000.

2. Lubowiecka J. *Trudności dziecka w przystosowaniu do przedszkola*, "Wychowanie przedszkolne" 6/2001.

3. Rzadkiewicz M. *Mamo, tato idę do przedszkola*, WSiP Warszawa 2006.

4. Zielińska E. *O sposobach zmniejszania stresu adaptacyjnego u dzieci. Wskazówki i porady dla rodziców*. www.ore.edu.pl

5. Zielińska E. *O adaptacji dziecka do warunków przedszkola (szkoły)*. www.ore.edu.pl

 Opracowała: Monika Osmańska, psycholog