**Pierwsze dni w przedszkolu – o czym warto wiedzieć**

* Rodzice **muszą być pewni** swojej decyzji o posłaniu dziecka do przedszkola. W obecności dziecka nie powinni poddawać w wątpliwość tego, czy dobrze czy źle robią. Dziecko momentalnie wyczuje nasze wahanie, co z pewnością nie pomoże mu w adaptacji.
* Mów pozytywnie o przedszkolu, ale nie idealizuj go zanadto. Przedstaw je jako przyjemne miejsce, w którym będzie spotykał się z rówieśnikami i uczył mnóstwa nowych rzeczy.
* Opowiedz dziecku o tym jak sam chodziłeś do przedszkola w dzieciństwie. Co wspominasz najmilej?
* Jeśli to możliwe, rozsądnym pomysłem, jest odprowadzanie dziecka w tych pierwszych dniach przez tatę z uwagi na mniejszą dozę emocjonalności, która często towarzyszy relacji z matką.
* Pozwól dziecku zabrać do przedszkola ukochanego misia lub inną zabawkę. Dzięki temu nie będzie się czuło osamotnione.
* Nie przedłużaj pożegnań i nie roztkliwiaj się przy dziecku.
* Nie zabieraj dziecka do domu, kiedy płacze przy rozstaniu. Jeśli zrobisz to chociaż raz, będzie wiedziało, że łzami można wszystko wymusić.
* Początkowo **odbieraj dziecko wcześniej** i stopniowo wydłużaj jego pobyt.
* Zapewniaj dziecko, że wrócisz po niego, podając porę przybycia, np. po obiedzie. Niezwykle istotne jest spełnianie tych umów od samego początku. To budzi zaufanie i dziecku łatwiej rozstać się z rodzicem, który każdorazowo przychodzi po niego w ustalonym czasie.
* Jeśli to możliwe przez początkowy okres nie przychodź po dziecko jako ostatni.
* Zadbaj o wygodne ubranie dziecka. Pozostaw w szafce w szatni dodatkowe ubrania na zmianę.
* Nie zmuszaj dziecka  do  tego by  zawsze  od razu opowiadało o tym, co wydarzyło się w przedszkolu. Z czasem maluch sam zacznie opowiadać o swoich przeżyciach.
* Warto nawiązać kontakt z wychowawcą grupy. Nauczyciel chętnie poinformuje rodzica o tym, jak dziecko zjadało posiłek, jak się zachowywało, jak radzi sobie podczas zabaw z rówieśnikami.
* W żadnym wypadku nie straszmy dziecka przedszkolem, stosując ostrzeżenia typu: *„Jak nie będziesz mnie słuchał, to w przedszkolu Cię nauczą”*itp.
* nastaw się pozytywnie – zarażaj dziecko optymizmem,
* nie miej wyrzutów sumienia, że „zostawiasz” dziecko,
* pamiętaj, że płacz jest normalną reakcją na zmianę i rozstanie, często nie trwa tak długo jak nam się wydaje,
* nie poddawaj się po kilku pierwszych, „płaczliwych” dniach – trudne emocje w tych dniach są naturalne i trzeba je zaakceptować,
* zaufaj wychowawcom przedszkolnym, którzy są specjalistami w swoim fachu,
* skup się na korzyściach, które dzięki przedszkolu zyska Twoje dziecko
* weź pod uwagę fakt, że rozłąka i tak kiedyś nastąpi – dziecko pójdzie do szkoły, a przygotowanie do niej zdobywa właśnie w przedszkolu.
* **Pamiętaj! Każda zmiana daje szansę na rozwój.**Zdobyte w przedszkolu doświadczenia są jedyne w swoim rodzaju. Grupa przedszkolna daje możliwość poznania podstawowych zasad życia w społeczności. Zasady obowiązujące w kontaktach z ludźmi musi poznać każdy i przedszkole bardzo się w tym przydaje.

*"Wszystkiego, co naprawdę warto wiedzieć nauczyłem się w przedszkolu"*

*Robert Fulghum*

**[chowujmy żywności w plastiku!](https://zdrowyprzedszkolak.pl/zdrowe-zywienie/484/nie-przechowujmy-zywnosci-w-plastiku.html" \o "Nie przechowujmy żywności w plastiku!)**

**[Z Nowym Rokiem – nowym krokiem](https://zdrowyprzedszkolak.pl/zdrowe-zywienie/911/z-nowym-rokiem-nowym-krokiem.html" \o "Z Nowym Rokiem – nowym krokiem)**

**[Zdrowsze menu podczas urlopu](https://zdrowyprzedszkolak.pl/zdrowe-zywienie/899/zdrowsze-menu-podczas-urlopu.html" \o "Zdrowsze menu podczas urlopu)**

**[Pyszne porzeczkowe śniadanie](https://zdrowyprzedszkolak.pl/zdrowe-zywienie/896/pyszne-porzeczkowe-sniadanie.html" \o "Pyszne porzeczkowe śniadanie)**

**[Białe, czarne czy czerwone](https://zdrowyprzedszkolak.pl/zdrowe-zywienie/895/biale-czarne-czy-czerwone.html" \o "Białe, czarne czy czerwone?)**

**[Bezpieczny plac zabaw](https://zdrowyprzedszkolak.pl/aktywnosc/657/bezpieczny-plac-zabaw.html" \o "Bezpieczny plac zabaw)**