

## **Zapamiętnik dla rodziców na trudny czas**

\*Nie idealizuj przedszkola nim dziecko do niego pójdzie, bo może się rozczarować. Każda nowa sytuacja niesie ze sobą miłe i mniej sympatyczne niespodzianki.

\*Daj maluszkowi do przedszkola jego ulubioną przytulankę. Przytulanka będzie mu kojarzyć się z tobą i z domem.

\*Nie przedłużaj pożegnań i nawet jeśli „kroi” ci się serce bądź opanowany/a. Twój niepokój natychmiast udzieli się dziecku i spotęguje dramatyzm sytuacji.

\*Doświadczenie uczy, że tatusiowie są bardziej stanowczy i że to oni powinni w pierwszych dniach odprowadzać maluchy do przedszkola.

\*Jeśli dziecko płacze przy rozstaniu nigdy go nie zawstydzaj- przyjmij jego emocje (np. wiem , że ci smutno) ale nie roztkliwiaj siebie i jego...

\*Na początku odbieraj malucha np. po obiedzie. Nie przedłużaj jednak w nieskończoność tego etapu, zwłaszcza gdy długi pobyt dziecka w przedszkolu będzie z czasem nieunikniony.

\*Nie wymykaj się ukradkiem z sali, gdy dziecko zajmie się zabawą. Twoje nagłe zniknięcie nasili jego lęk.

\*Zapewnij malucha, że po niego wrócisz, ale nie mów „niedługo” (co dla trzylatka brzmi prawie jak nigdy). Powiedz np. przyjdę po ciebie zaraz po obiedzie –i nie spóźnij się.

\*Poproś wychowawczynie, by nie zmuszały dziecka do jedzenia. Przymus jedzenia to jeden z najgorszych przedszkolnych stresów.

\*Nie rozprawiaj w pierwszych dniach o wątpliwościach dotyczących nowego przedszkola, nie krytykuj wychowawczyni i nie doszukuj się niedociągnięć, nie narzekaj na inne dzieci.

\*Rozmawiaj z dzieckiem na temat minionego tygodnia, ale nie bądź zbyt natrączywy/a. Z czasem maluch będzie coraz chętniej opowiadał o przedszkolu sam.

\*Już od pierwszych dni zauważaj najmniejsze sukcesy dziecka, a ewentualne porażki staraj się traktować jako coś naturalnego.

***Najtrudniej jest pierwszy raz wyfrunąć z gniazda...***

