****

**Adaptacja**  oznacza przystosowanie do nowych warunków, poradzenie sobie, zgodę na zmianę. Adaptacja dotyczy przede wszystkim rodziców, ponieważ małe dziecko naśladuje i uczy się od nich. Przebieg procesu adaptacji zależy od ogólnego poziomu rozwoju psychoruchowego dziecka i ma charakter indywidualny.

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

Rodzicu:

* 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?
* 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.