**CO DO PRZEDSZKOLA?**

* Luźne spodnie lub spódnica w gumkę, bluza lub lekki sweterek -czyli ubiór "na cebulkę", ważniejsza wygoda od elegancji
* Kapcie - najlepiej na rzepy, kurtka z suwakiem, który łatwo się zapina
* Ubrania z rozciągliwymi dekoltami
* Majtki i spodnie na zmianę (gdyby zdarzyła się "wpadka")
* Podkoszulek do przebrania (gdy przy zupie zadrży ręka).

**CO MOŻE POMÓC DZIECKU?**

* wcześniejsze przyzwyczajanie dziecka do przebywania w nowym miejscu pod opieką osób trzecich, kontaktowanie dziecka z rówieśnikami, np. na placu zabaw,
* uczenie dziecka poprzez zabawę czynności związanych z samoobsługą,
* informowanie dziecka o tym, że czas w przedszkolu będzie spędzało w towarzystwie innych dzieci, bez rodziców,
* ważne jest, aby rodzice podczas rozstania z dzieckiem byli spokojni (dziecko wyczuwa niepokój dorosłych),
* zabawy z dzieckiem "w przedszkole", przedstawianie jego realnych zalet, m.in. obecność rówieśników, wielość zabawek,
* akceptacja płaczu dziecka przez rodziców - naturalnej, zdrowej reakcji na nową sytuację (nie należy dziecka zawstydzać) - duża labilność uczuć dziecka powoduje, że za chwilę jest wesołe i świetnie się bawi,
* wcześniejsze poznanie przedszkola - spacery w kierunku placówki, krótkie wizyty w ogrodzie przedszkolnym i przedszkolu,
* "kawałek domu" - drobiazg przyniesiony przez dziecko z domu, np. ulubiona zabawka, poduszeczka,
* wcześniejsze odbierania dziecka w początkowym okresie (zawsze należy odbierać dziecko zgodnie z obietnicą).

**DOBRE RADY**

* Swojemu dziecku zamiast mówić „musisz” powiedz:  
  „Kochanie masz już trzy lata, więc możesz iść do przedszkola”
* Kompletuj wyprawkę wspólnie z dzieckiem i ciesz się, że będzie korzystać z niej w przedszkolu.
* Nie przeciągaj pożegnania w szatni; pomóż dziecku rozebrać się, pocałuj je i wyjdź.
* Nie zabieraj dziecka do domu, kiedy płacze przy rozstaniu; jeśli zrobisz to choć raz, będzie wiedziało, że łzami można wszystko wymusić.
* Nie obiecuj: jeśli pójdziesz do przedszkola to coś dostaniesz; kiedy będziesz odbierać dziecko, możesz dać mu maleńki prezent, ale nie może być to forma przekupywania.
* Nie strasz dziecka przedszkolem („Poczekaj no, już pani w przedszkolu nauczy cię porządku!").
* Nie omawiaj zachowania dziecka przy nim samym. Rozmowy typu: „Nie chciał jeść", „płakał cały dzień", „narobił w majtki" odbijają się negatywnie na dziecku.
* Nie wymuszaj na dziecku, żeby zaraz po przyjściu do domu opowiedziało, co wydarzyło się w przedszkolu, to powoduje niepotrzebny stres.
* Jeśli dziecko przy pożegnaniu płacze, postaraj się żeby przez kilka dni odprowadzał je do przedszkola tato, rozstania z tatą są mniej bolesne.
* Pamiętaj: żegnaj i witaj swoje dziecko zawsze uśmiechem!