***Mamo! Tato!  
Właśnie zostałem przedszkolakiem i potrzebuję waszego wsparcia:***

***Przed wyjściem do przedszkola***   
*Stwórzcie poranny rytuał, da mi on poczucie bezpieczeństwa. Może to być wspólna pięciominutowa zabawa, wysłuchanie lub zaśpiewanie ulubionej piosenki, a może opowiecie mi historię o tym jak Wy chodziliście do przedszkola?* ***W szatni przedszkolnej***

*Spróbujcie żegnać się ze mną czule, ale szybko. Wiem, jakie to trudne, ale postarajcie się uodpornić na moje łzy. Pamiętajcie, że one są moim sposobem na stres i rozstanie. Zwykle jednak szybko zapominam o smutku. Pamiętajcie, że Wasze zdenerwowanie i niepewność wyczuje natychmiast a wtedy … będę protestować jeszcze głośniej. Wymyślmy razem, co mogę zabrać do przedszkola, co doda mi odwagi i pocieszy.*

***Zawsze dotrzymujcie danego słowa.***

*Jeżeli obiecujecie, że będziecie w pobliżu, bądźcie tam i nigdzie nie odchodźcie. Zawsze mówcie mi, co zamierzacie. Jeśli będziecie chcieli wyjść z przedszkola powiedzcie mi o tym, nawet jeśli wiecie, że się rozpłaczę. Nie martwcie się, jest ze mną Pani wychowawczyni, która na pewno mnie przytuli. Jeśli będziecie chcieli powiedzieć mi, o której mnie odbierzecie, to nie mówcie, że będziecie za trzy godziny, bo ja nie wiem ile to jest. Lepiej jak usłyszę, że przyjdziecie po obiedzie, po odpoczynku, po podwieczorku. I nigdy się nie spóźniajcie. Nie chcę pomyśleć, że zapomnieliście o mnie.*

***Rozmawiajcie pozytywnie o przedszkolu***

*Pamiętajcie, że wszystko, co mówicie na temat przedszkola wpływa na to jak w nim się czuję. Wiem, że macie prawo do przeżywania własnych emocji - ale to są sprawy dorosłych. Ja jestem dzieckiem i bardzo chciałbym słyszeć jedynie spokojne i pełne szacunku opinie. Motywujcie mnie do przedszkola w sposób pozytywny – podkreślając często ile już udało mi się osiągnąć. Opowiedzcie najbliższym o moich sukcesach (najlepiej przy mnie) - ale nie koloryzujcie.*

***Odbiór dziecka z przedszkola***

*Dbajcie o dobrą komunikację z moimi wychowawcami. Osoby opiekujące się mną powinny znać moje mocne i słabe strony oraz kłopoty, z jakimi właśnie się borykam. Pytajcie nie tylko o czy zjadłem obiad, ale jakie poczyniłem postępy, czy nawiązuję kontakty z rówieśnikami, w jakim stopniu jestem samodzielny.    
Nigdy nie porównujcie mnie do innych dzieci. Nie ma reguły, co do czasu trwania i przebiegu adaptacji. Mam prawo przechodzić ją tak,  jak przechodzę.*

***Samodzielność***

*Pomóżcie mi stać się samodzielnym przedszkolakiem. Bądźcie cierpliwi, kiedy będę długo  sam się ubierał, zakładał i wiązał buty, jadł samodzielnie posiłek czy radził sobie w toalecie. Bądźcie przy mnie i wspierajcie mnie, ale nie wyręczajcie w tych czynnościach.*

*Za rok będziecie wspominać moje pierwsze kroki w przedszkolu patrząc na to jaki jestem samodzielny i ile już umiem !!!*