

Adaptacja do przedszkola

Pójście do przedszkola to ogromna zmiana w życiu małego człowieka, ale też silny stres dla jego rodziców. Trzeba pamiętać, że często moment ten wiąże się z jeszcze jedną ważną zmianą w życiu całej rodziny: powrotem mamy do aktywności zawodowej. W związku z tym możliwe, że zmienią się różne stałe przyzwyczajenia jakie mieliście dotychczas np.: pory wstawania i chodzenia spać oraz pory posiłków. Dodatkowo dziecko będzie musiało samo poradzić sobie w zupełnie nowym miejscu, w nowym otoczeniu. Będzie musiało nauczyć się funkcjonować z grupą rówieśników i przestrzegać panujących w przedszkolu reguł.

Udział w wychowaniu przedszkolnym jest bardzo ważnym elementem w rozwoju poznawczym, społecznym i emocjonalnym dziecka. Szeroko zakrojone badania pokazują, że dzieci, które chodziły do przedszkola, lepiej sobie radzą zarówno w szkole jak i w życiu dorosłym. Dzieci w przedszkolu uczą się nowych zasad, radzenia sobie z własnymi emocjami i współzycia z kolegami w grupie. Niejednokrotnie rodzice dzieci w wieku przedszkolnym mówią mi, że w domu ich dziecko jest marudne i niesamodzielne, a gdy pójdzie do przedszkola potrafi samo jeść lub z dnia na dzień zaczyna ładnie mówić. Powód jest bardzo prosty: środowisko przedszkolne wymusza komunikację, samodzielność w obsłudze i przestrzeganie zasad. Jednocześnie w domu rodzice zapinają guziki, karmią łyżeczką i spełniają w lot każdą prośbę dziecka. Obecnie placówki przedszkolne, zarówno te prywatne jak i publiczne, oferują bogaty program zajęć muzycznych, tanecznych, językowych, z zakresu edukacji ekologicznej czy czytelniczej. Mało, który rodzic czy niania jest w stanie zapewnić dziecku taką różnorodność zajęć rozwijających jego potencjał intelektualny.



Również doświadczenie rozstania z rodzicem jest ważnym elementem w rozwoju emocjonalnym dziecka. Maluch musi nauczyć się radzić sobie w sytuacjach trudnych i stawać się coraz bardziej niezależny. Nie ma powodu, aby naukę tę odkładać do okresu szkolnego.

Jak wesprzeć proces adaptacji w przedszkolu?

Zastanów się co czujesz?

Zanim nasz maluch pójdzie do szkoły musimy sami zastanowić się co w związku z tym czujemy i myślimy. To ważne, gdyż własne wątpliwości i lęki przenosimy w sposób często nieświadomy na dziecko, które jest prawdziwym barometrem

uczuc:

- Czy boisz się, że wasza więź osłabnie?
- Czy obawiasz się większej samodzielności dziecka?
- Czy na samą myśl, że Twój maluch będzie za Tobą tęsknił i rozpaczliwie płakał pęka Ci serce?
- Nie wyobrażasz sobie, że Twoje dziecko może poradzić sobie samo?

Przedyskutuj swoje wątpliwości i lęki z kimś bliskim. Byłoby doskonale gdybyś miał też możliwość porozmawiania z rodzicami, których dzieci niedawno poszły do przedszkola. Oni przeżywali to samo co Ty! Ważne, byście byli przekonani, że robicie dobrze, że jest to ważny etap w rozwoju waszego dziecka i wiele się ono w przedszkolu nauczy.

Zwróć uwagę na to co mówisz

Opowiadaj dziecku, że pójdzie do przedszkola i co będzie tam robić. Oczywiście nie zmyślaj, ale staraj się, aby opowieści te były ciekawe i zajmujące wyobraźnię Twojej pociechy. Pamiętaj, aby ton Twojego głosu i postaw ciała oddawała to co mówisz. Dzieci łatwo wyczuwają fałsz w głosie i pozie rodziców. Opowiedz na przykład : "Pójdziemy jutro do przedszkola, będzie tam dużo dzieci i będziesz się mógł/ mogła z nimi bawić przez cały dzień. Lubisz się bawić z dziećmi? Pani nauczy Cię nowych piosenek i będziecie grali na instrumentach. W przedszkolu jest dużo zabawek, których nie masz w domu. Są samochody i klocki i lale. Będziesz się tam dobrze czuł."

Pod żadnym pozorem nie strasz! Mówienie dziecku, że jak nie będzie grzeczne to pójdzie za karę do przedszkola i da wreszcie mamie trochę spokoju - to rzucanie sobie kłód pod nogi w i tak trudnej sytuacji.

Pomyśl o zajęciach adaptacyjnych

Udział w zajęciach adaptacyjnych lub jakiegokolwiek formie cyklicznych zajęć grupowych, gdzie są inne dzieci, pomogą twojemu maluchowi w przystosowaniu się do nowej sytuacji. Tego typu zajęciami są Zabawianki, dla dzieci już od 6miesiąca życia. Im wcześniej zaczniecie w nich uczestniczyć, tym łatwiej będzie Twojemu dziecku się zaadaptować w grupie rówieśniczej, gdy mamy przy boku już nie będzie.

Jeżeli do pójścia do przedszkola macie już niewiele czasu, zastanówcie się nad możliwością udziału w zajęciach placówki, do której się wybieracie, już w wakacje. Wiele przedszkoli prywatnych oferuje możliwość udziału w takich zajęciach przez kilka godzin dziennie (np. dwie), właśnie w celu adaptacji. Jeżeli zdecydujesz się na takie zajęcia zacznij od przebywania z dzieckiem w tym samym pomieszczeniu, w którym bawi się z grupą, ale nie ingeruj w to co się dzieje, chyba że jest to absolutnie konieczne. Następnie staraj się, aby dziecko zostało ze swoją grupą, a Ty czekaj w pobliżu (w korytarzu czy innym pokoju). Dziecko zawsze będzie mogło przybiec, przytulić się, ale większość czasu będzie spędzało z dziećmi i panią. Kolejny krok to krótkie wyjście i powrót już po to, aby dziecko zabrać do domu. No i na zakończenie, to do czego dążyliśmy, czyli zostawienie malucha w placówce. Znow możesz zacząć od kilku godzin i dopiero z czasem wydłużać swoją nieobecność do

całego dnia. Pomimo udziału w zajęciach adaptacyjnych oraz wcześniejszym zwiedzeniu przedszkola i zapoznaniu się z paniami, rozstanie ze łzami w oczach jest praktycznie nieuniknione.

Pierwszy dzień w przedszkolu

Przygotuj się poprzedniego wieczora do wyjścia, gdyż poranne zamieszanie i pośpiech tylko zwiększy Wasz wspólny stres. Jeżeli nie wiesz co dziecko powinno ze sobą zabrać, zapytaj wcześniej w przedszkolu.

Rano, w drodze do przedszkola, opowiedz dziecku co będzie tam robiło, co Ty będziesz robić w tym czasie i kiedy wrócisz. Pamiętaj, że godziny dla dziecka nic nie znaczą, lepiej mów, że przyjdiesz jak zje obiadek czy obudzi się. Zapowiadanie sytuacji rozstania odpowiednio wcześniej jest ważne szczególnie dla dzieci, które mają trudności z przejściem z jednej aktywności w drugą - problemy z zasypianiem, budzeniem się czy przychodzeniem lub wychodzeniem z przedszkola.

Żegnać się czy się nie żegnać?

W tej kwestii są dwie szkoły. Jedni mówią, że należy umknąć kiedy dziecko nie widzi i jest już zajęte zabawą. Nie zdają sobie jednak sprawy, że zwiększa to tylko lęk ich pociechy, kiedy ta zorientuje się już, że rodzice gdzieś zniknęli. Większość rodziców chce się jednak pożegnać również dlatego, że uczy to typowych dla ludzi zachowań. Przecież chcielibyśmy, aby ktoś kto z nami przyszedł i wychodzi – pożegnał się. Traktujmy tak też swoje dzieci. Nikt z nas natomiast nie chce, aby dziecko przy pożegnaniu płakało. Dobrze też, aby nie płakał przy tym rodzic (czego niedawno byłam świadkiem). Jeżeli czujesz, że jesteś bliska/bliski łez, weź kilka głębokich oddechów i staraj się nie dać tego po sobie poznać. Najlepsze co możesz zrobić dla dziecka to być stanowczym, pewnym, że robisz dobrze i że maluch sobie poradzi (czasami lepiej nadają się do tego tatusiowie). Staraj się za każdym razem stosować to samo pożegnanie. Z czasem dziecko zacznie je kojarzyć również z tym, że po rozstaniu następuje powrót rodzica. Ja stosuję to samo pożegnanie z moją córką odkąd skończyła 8 miesięcy, a ja zaczęłam ją zostawiać z babcią. Brzmi ono „całuski w rybki łuski” i jest połączone z przytulaniem, całuskami i zapewnieniem, że mama wróci. Po tym rytualnie nie przeciągam pożegnania i wychodzę. Przez jakiś czas był płacz, a teraz maluch macha rączką na pożegnanie i idzie się bawić. Rodzic powinien wesprzeć dziecko w przeżyciu bólu rozstania i uznać, że ma ono prawo przeżywać takie właśnie emocje. Odradzam natomiast straszenie dziecka, że koledzy go nie polubią, pomyślą, że jest beksa, mówienie, że jak płacze to jest niegrzeczne etc. W taki sposób nie nauczy się radzić sobie ze swoimi emocjami i ich słuchać, tylko je w sobie tłamsić.

Miałam możliwość obserwacji takich rozstań w przedszkolach i zapewniam, że maluch najgłośniej płacze w momencie wyjścia rodzica. Potem od czasu do czasu jeszcze westchnie lub załka, a z czasem zaczyna się dobrze bawić. Szczególnie, gdy nauczyciele umiejętnie odwracają jej lub jego uwagę od uczucia tęsknoty

Coś, co przypomni dom

Jednym ze sposobów, który załagodzić może rozstanie jest zabranie ze sobą do przedszkola znajomych rzeczy. Może to być ukochany pluszak, butelka czy kubek oraz zdjęcie mamy i taty. Jeżeli Panie w przedszkolu nie zgadzają się na to, aby dziecko cały czas miało przy sobie pluszaki albo fotografie, spróbuj wynegocjować

Czy może się nie zaadoptować?

Jeżeli po 2-3 miesiącach chodzenia do przedszkola Twoja pociecha nadal rozpacza, a co gorsza po przyjściu popołudniu do przedszkola zastajesz ją zapłakaną i wlepioną w drzwi wejściowe, zastanów się czy dziecko jest emocjonalnie gotowe do roli przedszkolaka.

Rozwiązania są dwa:

- Poszukaj innej placówki, być może w tej coś nie odpowiada Twojemu maluchowi (rytm dnia, albo atmosfera panująca w przedszkolu)
- Zostaw dziecko na rok w domu z opiekunem, nianią. Za rok pewnie już dojrzeje do rozstania. Zmuszanie go na siłę może spowodować trudne do naprawienia szkody w jego psychice.

Jeżeli masz poważne wątpliwości dotyczące pójścia Twojego dziecka do przedszkola, albo tego co się tam dzieje, skonsultuj się ze specjalistami, którzy doradzą co robić.

I na zakończenie. Niech pójście Waszego dziecka do przedszkola nie urasta do rangi niewiadomo jak wielkiego problemu. Pamiętajcie: tysiące jak nie miliony ludzi posłało swoje dzieci do pałeczek przedszkolnych i są bardzo zadowoleni. Życzę powodzenia w tym ważnym kroku na drodze ku samodzielności Waszego dziecka.

Polecam wszystkim rodzicom przeczytanie wspólnie z maluchem książki „Będę przedszkolakiem” Reginy Dąbrowskiej, Wydawnictwa: BLIŻEJ PRZEDSZKOLA. Książkę warto czytać i przeglądać wielokrotnie, aby oswoić dziecko z typowymi zającami, które mają miejsce w przedszkolu.

Autor: Adela Jakielaszek, psycholog, specjalista rozwoju małego dziecka, pomysłodawca projektu „Zabawiani”.