

Adaptacja przedszkolna – dlaczego to taki ważny moment i jak przygotować do tej zmiany dziecko?

Jest to ważny moment w życiu dziecka z trzech głównych powodów:

1. Po pierwsze: wchodzi w szerszą grupę społeczną.

Do trzeciego roku życia maluchy często pozostają pod opieką któregoś z rodziców, dziadków itp. Żyją więc w dobrze znanym i przewidywalnym otoczeniu, w którym często są „oczkami w głowie” a uwaga najbliższych skupia się na nich (często) całkowicie. Z chwilą rozpoczęcia przedszkola malec przestaje być tym jedynym, ale staje się jednym z wielu. Zaczyna być traktowany podobnie jak reszta dzieci w grupie, musi poczekać na swoją kolej, czasem „powalczyć” o uwagę Pani, o zabawki itd. Dla niektórych dzieci taka „detronizacja” bywa trudnym doświadczeniem. Ale jest niezbędnym etapem, pozwalającym dziecku wyjść z fazy egocentryzmu.

2. Po drugie: dziecko zyskuje nowe źródło wiedzy o sobie i o świecie.

Sposób, w jaki dziecko widzi siebie i najbliższe otoczenie zależy przede wszystkim od własnych doświadczeń. Jeśli maluch często jest krytykowany i pouczany – uczy się postrzegać siebie negatywnie (jako kogoś, kto nic nie umie, jest niekompetentny, bez pomocy innych sobie nie poradzi). Jeśli zaś częściej jest chwalony, zachęcany do samodzielnego działania – buduje pozytywny obraz siebie. Początkowo więc rodzice są dla dziecka źródłem informacji o samym sobie. Z chwilą rozpoczęcia przedszkola źródłem tej wiedzy stają się przedszkolanki oraz inne dzieci - maluch zaczyna się porównywać z innymi, oceniać. To, czego dziecko nauczyło się o sobie w środowisku domowym zaczyna być konfrontowane z tym, co prezentują inne dzieci z grupy i z tym, co mówią panie przedszkolanki (z czasem ich zdanie zacznie być dla dzieci ważne i niejeden z rodziców, tłumacząc coś swojej pociesze usłyszy: „ale ciocia Renatka w przedszkolu, to mówiła, że...” 😊).

3. I po trzecie: wielka próba samodzielności.

W tej nowej, przedszkolnej rzeczywistości dzieci będą wykorzystywać wyuczone strategie postępowania i umiejętności nabyte do tej pory. Oczywiście jest, że łatwiej będzie dzieciom, które są w większym stopniu samodzielne, a więc np.: potrafią same umyć ręczki, założyć buciki, skorzystać z toalety. Te umiejętności dadzą im większe **poczucie niezależności**, a co więcej mogą stać się powodem pochwał ze strony przedszkolnych opiekunów. A takie pochwały sprzyjają budowaniu poczucia własnej wartości 😊

ZATEM, JAK PRZYGOTOWAĆ DZIECKO DO PRZEDSZKOLA

Uczyć samodzielności na poziomie adekwatnym do wieku:

- samodzielne jedzenie;
- ubieranie się (założenie i zapięcie butów, założenie kurtki, czapki);
- samodzielne mycie (rączek, buzi, ząbków);
- trening czystości (korzystanie z toalety, zadbanie o odpieluchowanie dziecka);

- SYGNALIZOWANIE WŁASNYCH POTRZEB (w tym rozwijanie umiejętności proszenia o pomoc, wsparcie w sytuacji dla dziecka trudnej).

PRZEBIEG PROCESU ADAPTACJI

Właściwie ile dzieci, tyle różnych sposobów przystosowywania się do przedszkola, ale da się wyróżnić kilka zasadniczych typów, w które dzieci się wpiszą:

- 1 Grupa to:** dzieci dobrze adaptujące się od pierwszego dnia (czego wszystkim rodzicom i dzieciom życzę ☺).
- 2 Grupa to:** po początkowym okresie fascynacji nowym miejscem następuje kryzys i niechęć do przedszkola (może wystąpić po kilku dniach ale też tygodniach od rozpoczęcia przedszkola).
- 3 Grupa to:** dzieci, które od pierwszego dnia mają trudności adaptacyjne (mijające zwykle po kilku dniach, najdalej tygodniach).
- 4 Grupa to:** dzieci z bardzo dużym trudem adaptujące się (bywa, że parę miesięcy, a czasem i dłużej – to bywa związane ze specyficznymi trudnościami dziecka w funkcjonowaniu emocjonalnym, intelektualnym ale też jest zależne od systematyczności w przyprowadzaniu pociechy do placówki – im więcej przerw, nieobecności tym proces się wydłuża).

Jakie zachowania mogą się pojawić u dzieci z problemami adaptacyjnymi?

Istnieje tu duża różnorodność, m.in.:

- płaczliwość (np. przed pójściem do przedszkola);
- drażliwość, zachowania agresywne lub lękowe;
- szukanie bliskiego kontaktu z rodzicem (np. częste przytulanie się, trzymanie za rękę);
- problemy z zasypianiem/snem;
- dolegliwości somatyczne (np. bóle brzucha, w skrajnych przypadkach wymioty);
- moczenia.

Rodzaj i intensywność pojawiających się objawów jest zależny m.in. od emocjonalności dziecka, jego umiejętności radzenia sobie w sytuacji trudnej, poziomu lęku.

JAK WSPIERAĆ DZIECKO, które rozpoczyna przedszkole

- 1. Uczestniczcie w dniach otwartych na terenie przedszkola.** Stwarza to dziecku możliwość poznania obcego miejsca, „oswojenia go”. Niektóre dzieci mają tendencję do reagowania

lękiem na nowość. Jeśli placówka przedszkolna zostanie choć troszkę poznana, pozwoli to zmniejszyć poziom lęku u dziecka.

- 2. Opowiadanie o przedszkolu.** Warto dziecku poopowiadać o tym nowym, nieznanym miejscu (szczególnie jeśli nie uczestniczyliście w dniach otwartych). Niezmiernie ważne jest jednak, aby owe opowieści opierały się na **zasadzie realizmu i prawdy!!!** Nie przedstawiamy więc przedszkola w samych różowych barwach, jako miejsca, gdzie zawsze jest, jak w bajce. Warto opowiadać mówiąc o pozytywach (koledzy, miłe panie, zabawki, zabawy) ale i o negatywach – ktoś może próbować cię popchnąć, coś zabrać. Mówiąc o potencjalnych trudnościach warto dodać, jak dziecko może sobie w tej sytuacji poradzić (np. poprosić o pomoc panią).

- 3. Konsekwencja w odprowadzaniu dziecka do przedszkola**

Dzieci, którym w przedszkolu się nie podoba, mogą wymuszać na rodzicach płaczem, krzykiem, prośbami decyzję o zostawieniu ich w domu. I część rodziców ulega. Dziecko raz idzie do przedszkola, raz nie. Postępując w ten sposób można tylko pogłębiać w dziecku lęk przed przedszkolem i przedłużać czas potrzebny do zaadaptowania się do nowych warunków. Dziecko nie ma bowiem możliwości zmierzyć się z własnymi lękami, obawami. Uczy się w ten sposób unikania tego, co trudne a nie stawiania czoła przeciwnościom.

- 4. Ustalenie pewnego porządku „rozstawania”.**

A więc wcześniej możemy umówić się z dzieckiem, że np. pójdziemy z nim do szatni pomożemy w przebieraniu, odprowadzimy na salę, damy buziaka i wrócimy po nie po obiadku, po podwieczorku (zgodnie z prawdą!). Nie należy się posługiwać godzinami (a więc np. przyjdę o 14:00), ponieważ dla dzieci w tym wieku jest to pojęcie abstrakcyjne, które nic nie mówi.

- 5. Rozmowa, co było w przedszkolu, znajdowanie pozytywów.**

Można z dzieckiem porozmawiać o tym, co się w przedszkolu zdarzyło, co było miłe (zawsze się coś takiego znajdzie ☺). I zwracać uwagę na te pozytywne wydarzenia, ale: patrz punkt 6

- 6. Nie negujemy emocji dziecka i wykazujemy dla nich zrozumienie.**

Dziecko ma prawo, żeby mu się w przedszkolu nie podobało!!! Sami dorośli często czują się nieswojo, gdy przyjdzie im stawić się w nowe, nieznanie miejsce, gdzie dodatkowo pełno obcych ludzi. Trudno więc dziwić się dziecku, które dodatkowo jest jeszcze bardzo niedojrzałe emocjonalnie i praktycznie zależne od swoich dotychczasowych opiekunów.

A więc, kiedy dziecko opowiada o przedszkolu same złe rzeczy nie mówimy: daj spokój, na pewno było fajnie, tylko raczej pytamy: *ale dlaczego Ci się nie podobało? Co było najgorsze, dlaczego takie było?* I wykazujemy zrozumienie dla tych opowieści, np. *Wiesz, mi też nie zawsze podoba się w nowych miejscach* itd.

Należy pamiętać, że punktem wyjściowym dla udzielenia prawdziwego wsparcia jest wczucie się w położenie drugiej osoby, dostrzeżenie problemu jej (a nie własnymi) oczami.

Oczywiście nie oznacza to konieczności zgodzenia się z dzieckiem (*wiesz, tam faktycznie musi być strasznie ;-)*), ale przyjęcie postawy – *rozumiem, że tak możesz się czuć* i wspólne poszukiwanie rozwiązań.

7. **Nie przenosimy na dziecko własnych lęków.**

Moment pójścia dziecka do przedszkola niekiedy bardziej przeżywają sami rodzice. Niezmiernie istotne jest to, aby panować nad swoimi obawami i nie przenosić własnych lęków i wizji na dziecko.

I na koniec:

Zachęcam również Was drodzy Rodzice, abyście powiedzieli pedagogowi prowadzącemu grupę Waszego dziecka o ewentualnych trudnościach pociechy, specyfice jego funkcjonowania, problemach zdrowotnych a także o swoich własnych lękach i obawach związanych z nową sytuacją.

I życzę Waszym dzieciom oraz Wam, żeby ten nowy dla Was okres stał się źródłem jak największej liczby przyjemnych wrażeń i doświadczeń 😊.

I na pewno tak będzie, bo my jesteśmy naprawdę bardzo fajnym przedszkolem. Zobaczycie 😊

Opracowała:

Małgorzata Senduła – fajny psycholog przedszkolny.