

ADAPTACJA DZIECKA W PRZEDSZKOLU

List otwarty do Rodziców

Drodzy Rodzice,

jestem nauczycielką wychowania przedszkolnego z kilkunastoletnim stażem. Jako mama dwójki dzieci w wieku wczesnoszkolnym i przedszkolnym oraz wychowawca przedszkolny, chciałabym podzielić się z Wami kilkoma wskazówkami, które ułatwią zarówno Wam, jak i Waszym pociechom przejść łagodniej przez okres adaptacyjny w przedszkolu, który może być niezmiernie trudny tak dla dziecka, jak i dla Was. Niejednokrotnie zdarza się, że opiekunowie – zamiast pomóc swoim pociechom w tym trudnym dla nich czasie – nieświadomie popełniają błędy, które przyczyniają się do zwiększenia niepokoju u dzieci.

Spróbujcie wyobrazić sobie dziecko w momencie przekroczenia po raz pierwszy progu przedszkola. Ta mała istotka, która ma delikatny układ nerwowy i niestabilne poczucie bezpieczeństwa, ma problem z zaakceptowaniem tak istotnych zmian, gdyż zostaje oderwana od mamy oraz swoich najbliższych i musi odnaleźć się w nowym środowisku. Dziecko do tej pory nieustannie przebywało w otoczeniu swoich najbliższych, przy nich zasypiając, bawiąc się, stawiając pierwsze kroki, wypowiadając pierwsze słowa itd. Dzięki temu stworzyło sobie swój azyl bezpieczeństwa, a nagle – w momencie rozpoczęcia edukacji przedszkolnej – zostało mu to, w jego odczuciu, zabrane.

Strach, niepokój oraz lęk są naturalną reakcją dziecka na nową sytuację. Dziecko zaczyna być świadome, że od tej pory nie będzie już tak, jak dawniej. Początkowo nowe otoczenie – kolorowa sala, nowe zabawki, ciekawy plac zabaw itp. – może stanowić dla niektórych dzieci atrakcję. Dopiero po pewnym czasie dziecko orientuje się, że nie będzie przy nim jego mamy, i że do przedszkola chodzi się codziennie, a nie tylko wtedy, kiedy się chce. W przedszkolu dla dziecka wszystko jest inne i nowe: miejsce, zwyczaje, zapachy, jedzenie, gromada dzieci. W otoczeniu pojawiają się także nowe panie, które w oczach dziecka przejmują poniekąd rolę mamy. Postawa wychowawczyń, które z jednej strony okazują dzieciom wiele miłości i wsparcia, np. pomagając w czynnościach samoobsługowych czy przytulając w sytuacjach kryzysowych, a z drugiej – ustalają pewne zasady, oczekując konkretnych zachowań zgodnych z tzw. kodeksem przedszkolaka, nie zawsze jest akceptowalna przez dzieci, a niejednokrotnie budzi ich sprzeciw.

Pamiętajcie, że każde dziecko do nowego środowiska przystosowuje się na swój własny sposób wynikający z indywidualnych potrzeb. Niektóre dzieci szybko akceptują nowe miejsce, a niektóre – wolniej. Na takie nowe sytuacje dzieci reagują odmiennie. Jedne bez problemu się przystosowują, inne są zaciekawione, jeszcze inne – dają ujście swoim emocjom poprzez płacz lub smutek, który jest przejawem wycofania i zamknięcia się w sobie. Zdarzają się także sytuacje pozornej akceptacji – zachowanie dziecka w przedszkolu wydaje się prawidłowe, natomiast w domu dziecko jest np. płacliwe i stawia opór przed pójściem do placówki. Ekstremalną reakcją mogą być zaburzenia funkcjonowania, np. moczenie lub jąkanie.

Jeżeli dziecko na nowe środowisko reaguje płaczem, to pozwólcie mu płakać – nie bójcie się tego i spróbujcie zrozumieć, że jest mu to potrzebne. Starajcie się być dla dziecka wsparciem. Sami też musicie – jako rodzice – wypracować u siebie pewne zachowania, ułatwiające maluchowi przystosowanie się do przedszkola. Pamiętajcie, by zachować spokój i nie płakać podczas rozstania z dzieckiem. Wasza pociecha doskonale Was zna i jeżeli ona wyczuje Wasz niepokój, to tym bardziej zachwiane będzie jej poczucie bezpieczeństwa.

Trudności w adaptacji mogą również wiązać się z poziomem opanowania pewnych umiejętności mających wpływ na poczucie bezpieczeństwa oraz niezależności malucha. Przedszkole oczekuje, że dziecko rozpoczynające edukację przedszkolną powinno posiadać podstawowe umiejętności z zakresu samoobsługi, jak np. jedzenie, korzystanie z toalety, zdejmowanie i ubieranie niektórych części garderoby oraz czyszczenie

nosa. Jest także wskazane, by dziecko znało swoje imię i nazwisko oraz posiadało umiejętności komunikacyjne umożliwiające mu mówienie o swoich potrzebach na miarę swoich możliwości rozwojowych. Niestety, przychodzące do przedszkola dzieci znacznie różnią się od siebie tzw. dojrzałością przedszkolną. Większość ma problem z czynnościami samoobsługowymi oraz komunikowaniem się, bowiem ich mowa bywa niezrozumiała dla innych. Z tego względu pracę nad opanowaniem tych czynności powinniście rozpocząć dużo wcześniej.

Drodzy Rodzice, postarajcie się przygotować dziecko do nowej sytuacji najlepiej, jak umiecie. Starajcie się nie dopuścić do tego, aby pierwszy raz usłyszało o przedszkolu dzień przed pierwszym pójściem do niego. Dziecko należy powoli oswajać ze świadomością, że niedługo, np. za kilka tygodni, będzie spędzało czas w innym miejscu i z innymi ludźmi. Należy rozmawiać z nim o przedszkolu, zachęcając do chodzenia, opowiadając, co je tam spotka, jakie będą zabawki, jedzenie, zwyczaje itp. O przedszkolu należy mówić w superlatywach, ale jednocześnie nie można dziecka okłamywać, mówiąc, że np. będzie mogło tam robić wszystko, na co będzie miało ochotę, lub że wszystkie zabawki będą wyłącznie do jego dyspozycji. Pod żadnym pozorem nie należy dziecka straszyć przedszkolem. W przygotowaniu do rozpoczęcia edukacji przedszkolnej pomocne mogą się okazać np. wycieczki do przedszkola (w zaistniałej sytuacji epidemiologicznej nie możliwe), do którego będzie uczęszczało dziecko, a także wspólne czytanie książeczek o pierwszych dniach w przedszkolu. Również odgrywanie scenek z życia przedszkolnego (rozstanie, pobyt w placówce, powrót do domu) może ułatwić dziecku wkroczenie w nowe środowisko. Jeżeli posiadacie swoje zdjęcia lub pamiątki z tamtego okresu, np. przytulanki, to pokażcie je dziecku. Opowiedzcie o tym, co czuliście podczas swoich pierwszych dni w przedszkolu. Dobrym pomysłem może też być włączenie dziecka w kompletowanie wyprawki przedszkolnej, dlatego pozwólcie mu na samodzielne – rzekomo – podejmowanie decyzji, np. odnośnie do wyboru kredek czy worka na buty. Pomocne jest też, szczególnie w początkowym okresie, przynoszenie przez dziecko do przedszkola swojej ulubionej zabawki (zaistniałej sytuacji epidemiologicznej nie możliwe), np. maskotki. Pamiętajcie o szybkim, ale spokojnym rozstaniu. Starajcie się odbierać dziecko o określonej i umówionej z nim porze, np. zawsze po zupie. Jeżeli obiecacie dziecku odbiór po podwieczorku, to dotrzymujcie słowa.

Drodzy Rodzice, pamiętajcie, że to przede wszystkim Wy musicie być silni. Naturalne jest, że początkowo dzieci płaczą i kurczowo trzymają się rodziców, mówiąc np. „Chcę do domu”, „Nie chcę tu być”, „Zabierz mnie do domu”, „Nie lubię przedszkola”. Nie ulegajcie wpływom dzieci i nie dajcie sobą manipulować. Dzieciom w przedszkolu przecież krzywda się nie stanie.

Podsumowując, każde dziecko jest inne i rozwija się we właściwym dla siebie tempie, zatem i proces adaptacji przebiega indywidualnie. Pierwszy miesiąc w przedszkolu z pewnością nie będzie należał do najłatwiejszych, ale zapewniam, że z czasem maluch dostosuje się do nowej sytuacji. Jak długo może trwać taki proces? To zależy od dziecka. Czasami trudny jest tylko pierwszy tydzień, czasami miesiąc, a czasami nawet rok.

Pamiętajcie, że jako rodzice nie możecie przeżyć życia za swoje dziecko, zatem pozwólcie mu, w miarę możliwości, samodzielnie się rozwijać i pokonywać różne trudności. Starajcie się wspierać swoją pociechę i być jej przyjaciółmi. Przedszkole jest pierwszym krokiem w kierunku nabywania przez dziecko umiejętności społecznych. Kontakt z rówieśnikami i nauczycielami nauczy je życia w grupie oraz dostosowania się do pewnych norm społecznych, co jest przecież niezbędne na dalszych etapach edukacji.

Małgorzata Mokrzycka