

Trudne nowego początku, czyli słów kilka o adaptacji dziecka w przedszkolu

Pierwszy kontakt z dużą grupą dzieci, hałas, nowe zasady, przebywanie poza domem w obcym miejscu oraz rozłąka z mamą – to to, co najczęściej budzi w dziecku lęk i niechęć do przedszkola.

Dziecko pozostając pierwszy raz w nieznanym dla siebie otoczeniu, bez najbliższych osób czy przedmiotów, czuje się zagubione i dezorientowane. Konsekwencje są zupełnie naturalne: złe emocje, niepokój, agresja wobec Przedszkola. W końcu to ono zakłóciło miły spokój i dotychczasowy tryb życia codziennego.

Zachwiana zostaje równowaga w życiu dziecka. Traci ono poczucie bezpieczeństwa i zakłócone zostają wszystkie funkcje poznawcze oraz emocjonalne. Są to objawy naturalne, świadczące o reakcji na zachodzącą zmianę. Czas i intensywność, w jakich występują świadczy o sposobie przystosowania się dziecka. Jeśli mimo wsparcia rodzica, ten proces trwa zbyt długo, zbyt silnie dezorganizując funkcjonowanie dziecka, możemy mówić o braku adaptacji malucha.

Sytuację utrudnia sposób porozumiewania się. W domu wszyscy rozumieją słowa, mimikę i gesty dziecka, a Pani w Przedszkolu zachowuje się inaczej niż mama.

W porównaniu z dzieckiem całkiem inaczej czas pobytu w przedszkolu widzą rodzice. Zaabsorbowani pracą czy innymi obowiązkami te kilka godzin odczuwają jako chwilę. Dla dziecka natomiast czas ciągnie się okrutnie, a wypełnia go strach i niepokój. Stąd uciążliwie dopytuje: „Mama przyszła?”, „Idę do domu?”.

Przedszkole wymaga również od dziecka pewnych umiejętności i zachowań. Najbardziej istotny jest poziom opanowania czynności samoobsługowych. Aby dziecko w pełni zaadaptowało się do Przedszkola i sprostało jego wymaganiom, musi osiągnąć odpowiedni stopień rozwoju sfer takich jak: motoryka, czynności manualne, samoobsługa, zabawa w grupie, a także sfery poznawczej, społeczno-emocjonalnej, językowej.

Droga Mamo / Drogi Tato!

Proces przystosowania się dziecka mogą ułatwić poniższe wskazówki:

- *Dostarczaj dziecku wielu doświadczeń, pozwól mu przebywać z innymi, pobyt bez Ciebie, stopniowo wydłużając czas rozstania;*
- *Skróć czas pożegnania: pomóż dziecku rozebrać się, zaprowadź do sali,*

pożegnaj się, pocałuj je i wyjdź;

- *Nie zabieraj dziecka do domu, kiedy płacze przy rozstaniu, bo jeśli zrobisz to choć raz, będzie wiedziało, że łzami można wiele wymusić; daj mu „kawałek domu” - może to być np. ulubiona maskotka, wspólne zdjęcie;*
- *Pamiętaj: żegnaj i witaj swoje dziecko zawsze z uśmiechem, twój spokój/niepokój może mu się udzielić;*
- *Jeśli dziecko przy pożegnaniu płacze, postaraj się, żeby przez kilka dni odprowadzał je do przedszkola drugi rodzic;*
- *Nie obiecuj: Jak pójdziesz do przedszkola to coś dostaniesz! - nie może to być forma przekupywania;*
- *Jeśli mimo wszystko maluch ma problemy podczas rozstania okaż zrozumienie, a nie zniecierpliwienie, a ponadto postaraj się znaleźć jak najwięcej czasu na aktywne bycie z nim po odebraniu z przedszkola;*
- *Kontroluj to, co mówisz: staraj się mówić o przedszkolu z wydźwiękiem pozytywnym, a nie negatywnym, nie odbieraj ewentualnych uwag, obserwacji czy sugestii nauczycielki jako ataku na Ciebie czy Twoje dziecko;*
- *Nie naciskaj na dziecko, aby od razu opowiedziało, co wydarzyło się w przedszkolu - to powoduje niepotrzebny stres;*
- *Ubieraj dziecko wygodnie, aby ubieranie się było dla niego proste;*
- *Zawsze dotrzymuj danego słowa – Twoje dziecko może nie mieć jeszcze poczucia czasu, ale wiąże fakty ze zdarzeniami;*
- *Wprowadź podobną organizację dnia w domu z przedszkolnym;*
- *Okaż zrozumienie dla mogących się zdarzyć „niespodzianek”, takich jak moczzenie, obgryzanie paznokci. Porozmawiaj o źródle tych zachowań zarówno z dzieckiem jak i z wychowawcą, ponieważ przyczyny mogą być różne.*

Proces przystosowania się dziecka utrudniają:

- niepewność rodzica i brak konsekwencji w podejmowaniu decyzji,
- brak doświadczeń społecznych dziecka w kontaktach z nowymi osobami,
- nadopiekuńczość rodzica np. wyręczanie dziecka w czynnościach związanych z samoobsługą,

- straszenie dziecka przedszkolem,
- nieznajomość i brak zaufania do placówki oraz wobec kadry,
- traktowanie dziecka przedmiotowo,
- emocje rodzica: wyrzuty sumienia, niepokój, lęk, poczucie zagrożenia,
- brak jasno określonych granic,
- pośpiech, zdenerwowanie, spóźnianie - brak czasu dla dziecka,
- brak zrozumienia dla trudnych zachowań, obrażanie się na dziecko, unikanie bądź odrzucenie.

Istotną rolę w procesie adaptacji odgrywa ciągłość przychodzenia dziecka do przedszkola. Częsta nieobecność w przedszkolu opóźnia adaptację. W wielu przypadkach powoduje konieczność powtórnego rozpoczęcia tego procesu. Adekwatna reakcja rodziców i podjęcie współdziałania z wychowawcą pomoże maluchowi we wspólnym pokonywaniu problemów.

Rodzicu pamiętaj, że z każdym dniem może być tylko lepiej!

Anna Mikocka