



Idziemy do przedszkola! Adaptacja – jak ją przetrwać?

„Wszystkiego, co naprawdę warto wiedzieć nauczyłem się w przedszkolu.”

Robert Fulghum

Gdy wakacje się kończą, dla niektórych z nas oznacza to nie tylko koniec lata, ale także początek nowego etapu w życiu naszego dziecka. Mowa oczywiście o przedszkolu, do którego nasza pociecha po raz pierwszy już niedługo zawita. Jak w tej nowej sytuacji się odnajdzie, jak sobie poradzi? Te i podobne pytania zapewne niejednemu rodzicowi 3 –latka (i nie tylko) kołaczą się obecnie po głowie.

POCZĄTEK JEST ZAWSZE TRUDNY

Nie ma się co oszukiwać. Większość dzieci mniej lub bardziej emocjonalnie przeżyje rozstanie z rodzicami i adaptację w nowym miejscu. Także dla rodziców, którzy jak dotąd byli jedynymi i najważniejszymi opiekunami dla swojego dziecka, stresem jest to, iż muszą swoje ukochane maleństwo pozostawić w nieznanym miejscu. Dla nich to także nowe, często emocjonalne przeżycie. Zaakceptujmy uczucia, które się pojawiają. Smutek, tęsknota, niepokój, czy lęk w początkowej fazie adaptacji do przedszkola są całkowicie naturalne i nie musimy się ich wypierać.

JAK DŁUGO TRWA ADAPTACJA DO PRZEDSZKOLA?

U większości dzieci okres ten trwa od kilku tygodni do kilku miesięcy. O jego rzeczywistej długości decyduje wiele czynników, takich jak dojrzałość emocjonalna konkretnego dziecka, sposób, w jaki do tej pory funkcjonowało, jak również postawa rodziców w tym początkowym okresie. Wcześniejsze wizyty w przedszkolu, zapoznanie się z salą, Panią wychowawczynią i zabawkami na pewno są pomocne, jednak jak pokazuje doświadczenie, nawet dzieci, które uczestniczyły w tzw. „dniach adaptacyjnych” nie zawsze bezboleśnie przechodzą rozłąkę z rodzicami w dalszej perspektywie. Czasem zdarza się płacz po dwóch, nawet trzech tygodniach pobytu w przedszkolu.

Warunkiem pozytywnej adaptacji przedszkolnej przede wszystkim jest ugruntowanie się w dziecku przekonania, że rodzic nie odchodzi na zawsze, że wróci po niego, pomimo, iż akurat w tym momencie fizycznie nie jest przy nim obecny. Prędzej czy później, w wyniku codziennych doświadczeń, dziecko zauważy tę zależność, więc po prostu trzeba uzbroić się w cierpliwość. Jak każde trudne doświadczenie, przez które się przejdzie, także i to, zdobyte w trakcie adaptacji do przedszkola, ma dużą wartość – uodparnia emocjonalnie, wzmacnia w dziecku poczucie wiary w siebie i otwiera mu drogę do dalszego rozwoju.

PIERWSZE DNI W PRZEDSZKOLU – O CZYM WARTO WIEDZIEĆ?

Rodzice muszą być pewni swojej decyzji o posłaniu dziecka do przedszkola. W obecności dziecka nie powinni poddawać w wątpliwość tego, czy dobrze czy źle robią. Dziecko momentalnie wyczuje nasze wahanie, co z pewnością nie pomoże mu w adaptacji.

Mów pozytywnie o przedszkolu, ale nie idealizuj go za bardzo. Przedstaw je jako przyjemne miejsce, w którym będzie spotykał się z rówieśnikami i uczył mnóstwa nowych rzeczy.

Opowiedz dziecku o tym jak sam chodziłeś do przedszkola w dzieciństwie. Co wspominasz najmilej?

Jeśli to możliwe, rozsądnym pomysłem jest odprowadzanie dziecka w tych pierwszych dniach przez tatę z uwagi na mniejszą dozę emocjonalności, która często towarzyszy relacji z matką.

Pozwól dziecku zabrać do przedszkola ukochanego misia lub inną zabawkę. Dzięki temu nie będzie się czuło osamotnione.

Nie przedłużaj pożegnań i nie roztkliwiaj się przy dziecku.

Nie zabieraj dziecka do domu, kiedy płacze przy rozstaniu. Jeśli zrobisz to chociaż raz, będzie wiedziało, że łzami można wszystko wymusić.

Początkowo odbieraj dziecko wcześniej i stopniowo wydłużaj jego pobyt.

Zapewnij dziecko, że wrócisz po niego, podając porę przybycia, np. po obiedzie. Niezwykle istotne jest spełnianie tych umów od samego początku. To budzi zaufanie i dziecku łatwiej rozstać się z rodzicem, który każdorazowo przychodzi po niego w ustalonym czasie.

Jeśli to możliwe przez początkowy okres nie przychodź po dziecko jako ostatni.

Zadbaj o wygodne ubranie dziecka. Pozostaw w szafce w szatni dodatkowe ubrania na zmianę.

Nie zmuszaj dziecka do tego by zawsze od razu opowiadało o tym, co wydarzyło się w przedszkolu. Z czasem maluch sam zacznie opowiadać o swoich przeżyciach.

Warto nawiązać kontakt z wychowawcą grupy. Nauczyciel chętnie poinformuje rodzica o tym, jak dziecko zjadało posiłek, jak się zachowywało, jak radzi sobie podczas zabaw z rówieśnikami.

W żadnym wypadku nie straszmy dziecka przedszkolem, stosując ostrzeżenia typu: „Jak nie będziesz mnie słuchał, to w przedszkolu Cię nauczą” itp.

PAMIĘTAJ! KAŻDA ZMIANA DAJE SZANSE NA ROZWÓJ

Posyłając dziecko do przedszkola nie traktujemy tego w kategoriach smutnej konieczności. Zauważmy pozytywne aspekty dokonującej się właśnie zmiany w życiu naszego dziecka. Zdobyte w przedszkolu doświadczenia są jedyne w swoim rodzaju. Grupa przedszkolna daje możliwość poznania podstawowych zasad życia w społeczności. Zasady obowiązujące w kontaktach z ludźmi musi poznać każdy i przedszkole bardzo się w tym przydaje. Dziecko nauczy się nie tylko współpracy z rówieśnikami, nabierze odwagi i wiary we własne możliwości, ale zyska o wiele więcej. Przedszkole stanowi doskonałe przygotowanie do szkolnych obowiązków. Dziecko uczy się koncentracji, wypełniania poleceń, rozwija samodzielność.

Zatem potraktujmy czas adaptacji jako coś naturalnego, co pomimo trudnych początków za jakiś czas zapoczątkuje.

(źródło: Marta Cygan, psycholog,

zespół Akademii Zdrowego Przedszkolaka)