

„Adaptacja dzieci do przedszkola”

Każdego roku we wrześniu progi przedszkola po raz pierwszy przekraczają nowe dzieci. Jest to dla nich bardzo ważny i trudny czas, który wiąże się z wieloma przeżyciami – poznają nowe otoczenie, uczą się funkcjonowania w grupie rówieśniczej, nawiązują kontakt z nauczycielami, muszą poradzić sobie z różnymi problemami, nowymi sytuacjami i zadaniami, które nie zawsze są dla nich łatwe. Nowym doświadczeniom zawsze towarzyszą emocje. Niektóre dzieci odczuwają ogromną radość i nie mogą się doczekać, kiedy pójdą do przedszkola, u innych wywołuje to sytuację stresową – złość, lęk, upór, gniew, smutek – którą najczęściej przenoszą na dorosłych. Zdarza się, że na widok budynku przedszkola maluchy reagują krzykiem, płaczem, histerią – wyrwywają się, uciekają, gryzą, wymiotują, gorączkują. Rodzice są wówczas zrozpaczeni, przerażeni, zdezorientowani, czują bezsilność, nie mogą uspokoić dziecka, ani poradzić sobie z własnymi emocjami. „Dziecko ma prawo do przeżywania swoich smutków, ponieważ w ten sposób przygotowuje się do życia w społeczeństwie i dorosłym świecie. Płacz towarzyszy dziecku w ciężkich chwilach, pomaga odreagować stres. A na pewno pierwsze tygodnie dla trzyletniego przedszkolaka to okres intensywnych przeżyć” – pisze Beata Szurowska w swoim artykule. Dzieci przeżywają lęk przed czymś nowym, nieznanym - jest to związane z utratą poczucia bezpieczeństwa z powodu nieobecności bliskich osób. Dlatego ważne jest, by rodzic dużo wcześniej rozmawiał z dzieckiem na temat przedszkola, mówił jak najwięcej pozytywnych rzeczy: będziesz miał tam wielu nowych przyjaciół, będzie dużo zabawek, będzie świetna zabawa, panie, pan zawsze ci pomogą, gdy o coś poprosisz, będą dbać o to, żebyś czuł się dobrze, wszyscy będą cię lubić i ci pomagać. Rodzice będą pomagać ci w domu, a w przedszkolu – inne dzieci oraz nauczyciele. Chodzenie do przedszkola należy traktować jako coś naturalnego, co jest związane z wiekiem, dorastaniem: „Tata i mama chodzą do pracy, brat/siostra - do szkoły, a trzylatek jest już tak duży, że chodzi do przedszkola”.

W okresie adaptacyjnym jedną z najtrudniejszych chwil jest rozstanie rodzica z synem/córką przed drzwiami sali przedszkolnej. Dziecko do momentu, gdy widzi rodziców, potrafi „walczyć” na wszelkie sposoby, by zmusić ich do zmiany decyzji. Dlatego należy skrócić moment rozstania, przedłużanie tylko je utrudnia. Długie pożegnania budzą w dziecku nadzieję, że mama się złamie i zabierze je ze sobą oraz sprawiają, że o wiele dłużej maluchy przeżywają potem dramat rozłąki, pobudzając jednocześnie do płaczu inne dzieci. Dobrze jest, gdy rodzic ma umówiony znak rozstania z dzieckiem np. trzy całusy i wchodzisz do sali, czy „przybicie piątki” i całus, itp.. Istotne jest, by to rodzic przekazał dziecko nauczycielowi, a nie nauczyciel odrywał dziecko z rąk rodziców. Gdy wydarza się to drugie, nauczyciel odbierany jest przez przedszkolaka jako ktoś zły, ktoś, kto chce go zabrać od mamy i zwraca się przeciwko niemu. Jeśli rodzic przekazuje dziecko nauczycielowi, maluch podświadomie szuka ciepła, troski, zrozumienia, przytula się do nauczyciela, uspokaja, nawiązuje emocjonalną więź, która buduje dziecięce poczucie bezpieczeństwa. Często te dzieci, którym trudno się rozstać z rodzicem – zaraz po wejściu do sali uspokajają się i radośnie bawią z innymi. Aby maluch czuł się pewniej w nowym miejscu, może wziąć ze sobą ulubioną zabawkę lub inny przedmiot z domu.

Istotne jest, by dziecko wiedziało, kiedy rodzic po nie przyjdzie – np. po leżakowaniu, po obiedzie. Należy dotrzymywać słowa danego dziecku, bo jest to podstawa dziecięcego zaufania do dorosłych. Trzylatek ma inne poczucie czasu, nie zna pojęcia o godz. 12, ale po konkretnym określeniu pory np. po podwieczorku - wówczas będzie doskonale pamiętało obietnicę daną przez dorosłego. Jeżeli zdarzy się tak, że rodzic nie przychodzi o wyznaczonej porze – dziecko wpada w rozpacz, ponieważ traci poczucie bezpieczeństwa, w późniejszym czasie ma trudności w obdarzeniu dorosłych zaufaniem. Ważne jest, aby rodzice wcześniej zapoznali się z rytmem dnia ustalonym w przedszkolu.

Dziecko zanim pójdzie do przedszkola powinno potrafić samodzielnie jeść, nałożyć buty, sweterek, czapkę, kurtkę (itp.), oraz samodzielnie skorzystać z ubikacji, umyć ręczki, wytrzeć je, czyli wykonywać proste czynności samoobsługowe. To wszystko, to nie tylko kwestia sprawności manualnej czy zaradności, ale również podstawa budowania własnej wartości i pewności siebie, co pozwoli dziecku na budowanie pozytywnego obrazu własnego „ja”. Dziecko niesamodzielne, to dziecko bezradne, niepewne, mało dzielne, zdane całkowicie na pomoc osoby dorosłej. Maluch, który czuje, że potrafi sam zadbać o swoje podstawowe potrzeby od razu zaczyna inaczej funkcjonować w społeczności przedszkolnej, czuje się mniej zagubiony. Jeśli potrafi coś zrobić sam, robi to chętniej, a jeśli mu się uda – czuje ogromną satysfakcję. Wcześniej musi się tego wszystkiego nauczyć od dorosłych, którzy powinni okazać mu dużo cierpliwości. „Dorostym wydaje się, że jak raz dziecku coś pokażą, to wystarczy, aby z własnej inicjatywy powtarzało te czynności. Tak się dzieje rzadko. Żeby dziecko polubiło daną czynność, musi wielokrotnie ją powtórzyć. Dopiero po nabraniu wprawy będzie mogło ją samodzielnie stosować. Na tym nie koniec: dziecko musi być przekonane, że czynność jest ważna i podziwiana przez ważne osoby. Takie uznanie nadaje wszystkiemu większy sens” pisze Edyta Gruszczyk – Kolczyńska i Ewa Zielińska w swoim artykule. Jeśli dorosły okaże zadowolenie i radość z efektów pracy malucha, to również udzieli się dziecku. Okazanie zainteresowania, motywowanie do działania, dostrzeganie sukcesów i jak najczęstsze chwalenie, zdecydowanie podnosi samoocenę dziecka. Musi ono też wiedzieć, że nic mu nie grozi, gdy nie potrafi jeszcze samo poradzić sobie przy załatwianiu potrzeb fizjologicznych i czynnościach samoobsługowych. Nauczyciel zawsze mu pomoże, pokieruje. Istotne jest, by dzieci nosiły ubranie, które będzie ułatwiać im wyćwiczenie umiejętności samodzielnego ubierania się i rozbierania, co zachęci je do podejmowania kolejnych prób, gdy nie do końca uda im się to za pierwszym, drugim, czy trzecim razem.

Okres adaptacyjny, to także trudny czas dla rodziców – oddają swoje dziecko pod opiekę osobom obcym, martwią się, czy dziecko sobie poradzi, czy będzie płakać, czy znajdzie kolegów, koleżanki, czy nauczycielowi można zaufać oraz mają wiele innych wątpliwości. Dziecko jeśli czuje zdenerwowanie rodziców, samo zaczyna być niespokojne – „skoro mama się tak martwi, że zostaję w przedszkolu, to chyba tam naprawdę będzie źle” - myśli sobie dziecko. Dorosły nie powinien okazywać przy dziecku zdenerwowania ani płakać podczas rozstania – to tylko wzbudza w maluchach większy niepokój, lęk. Jeśli rodzic żegna się z uśmiechem i zapewnia, że będzie to świetnie spędzony czas wśród rówieśników, dziecko będzie reagowało zupełnie inaczej. Rodzice nie powinni o swoich obawach co do

przedszkola mówić w obecności dziecka. Warto postarać się o ujednoczenie oddziaływań wychowawczych członków najbliższej rodziny: babci, dziadka, żeby nie żalowali dziecka z tego powodu, że pójdzie do przedszkola, lecz cieszyli się, że maluch zostanie przedszkolakiem.

Okres wakacyjny to idealny czas, aby przygotować dziecko do przedszkola. Wakacje są wspaniałą okazją do uczenia lub utrwalenia jego samodzielności w jedzeniu, myciu rąk, korzystaniu z toalety. To również czas na stopniowe przyzwyczajanie dzieci do pozostawiania pod opieką mniej znanych mu osób, wydłużanie tego czasu i wzmacnianie pochwałą jego dobrej postawy.

Bardzo ważne w procesie adaptacyjnym dzieci jest:

- pozytywne nastawienie do przedszkola,
- stopniowe przyzwyczajanie do nieobecności rodziców,
- nauka samodzielności i samoobsługi,
- zachęcanie do wspólnych prac domowych,
- wyrabianie nawyku właściwego zachowania się przy stole,
- kształtowanie dobrych manier,
- wyrabianie nawyku dbania o porządek,
- stopniowe dopasowywanie domowego rytmu zajęć w ciągu dnia do rytmu zajęć w przedszkolu,
- kontakty wakacyjne z rówieśnikami,
- doskonalenie komunikatywnej mowy dziecka,
- urozmaicenie posiłków dzieci.

Aby proces adaptacyjny przebiegał sprawnie i jak najmniej stresująco dla wszystkich, musi zaistnieć ścisła współpraca między rodzicami a pracownikami przedszkola. Ich wspólny wysiłek, odpowiednie przygotowanie, jednokierunkowe działania ułatwią dzieciom zaklimatyzowanie się w nowym środowisku. To przygotowanie powinno zacząć się w rodzinie, bo jest ona pierwszym, znanym, budzącym największe zaufanie, najważniejszym środowiskiem dziecka i z niej czerpie ono doświadczenie i wzory zachowań.

Trudności w przystosowaniu się dzieci trzyletnich do nowego środowiska mają różny stopień nasilenia, różny czas trwania i nie dotyczą wszystkich dzieci. Nie należy ukrywać, że nauczyciele także obawiają się tego, czy i jak szybko zdołają wzbudzić zaufanie wśród nowych przedszkolaków i ich rodziców. Nie powinniśmy martwić się „na zapas”. W końcu co roku ten okres przychodzi i mija. Zawsze wszyscy z tym sobie radzą.

Opracowała: Katarzyna Pancewicz

Literatura:

„Wspomaganie rozwoju dzieci trzyletnich” Edyta Gruszczyk –Kolczyńska, Ewa Zielińska, w: Wychowanie w przedszkolu nr 6, czerwiec 1999r.

„Będę przedszkolakiem – program adaptacyjny” Małgorzata Górską, w: Wychowanie w przedszkolu, nr 7 wrzesień 2003.

„Pokonać lęki trzylatków” Beata Szurowska, w: Wychowanie w przedszkolu, nr 7 wrzesień 2004 r.

„Trzylatek w przedszkolu” Anna Klim – Klimaszewska, Instytut wydawniczy Erica 2010.

„Witamy w przedszkolu” Anna Klim – Klimaszewska, Instytut wydawniczy Erica 2011.