

Adaptacja dziecka do środowiska przedszkolnego



Pierwszy dzień w przedszkolu to trudny moment, zarówno dla rodziców jak i dla nauczycieli. Dla dziecka to przede wszystkim nowe miejsce i nowi koledzy, obca pani, która zawiera nieznanne mu umowy i jeszcze dba o to aby były przestrzegane. Dla rodziców to wielkie przeżycie, niepewność oraz lęk o swoje dziecko. Każda zmiana w życiu napawa niepokojem i może być źródłem frustracji a nawet stresu. W życiu każdego z nas takich sytuacji będzie dużo i będą się one od czasu do czasu powtarzały np. pójście do przedszkola lub zmiana przedszkola, pójście do szkoły... a potem podjęcie pierwszej pracy, jej zmiana itd.

Rodzice przedszkolaków powinni też wiedzieć, że zapewnienia dziecka:

Ja chcę do przedszkola..., Chcę do dzieci..., mogą ulec radykalnej zmianie w momencie przekroczenia progu placówki. Najczęściej przez pierwsze dni a nawet tygodnie dzieci płaczą, kurczowo trzymają się swoich rodziców i głośno protestują: Nie chcę..., Nie zostawiaj mnie..., Zabierz mnie do pracy..., Ja chcę do domu... Spotyka się rodziców, którzy ulegają tym rozpaczliwym błaganiom i zabierają dziecko z przedszkola. Sami przed sobą, jak również przed dyrektorem przedszkola tłumaczą się: Ono jest jeszcze takie malutkie..., Ania jest kruchutka i słaba emocjonalnie... Wojtuś to dziecko wyjątkowo delikatne i bardzo wrażliwe... i dlatego zabierają je z przedszkola obiecując, że spróbują jeszcze raz ale później (np. za rok) kiedy będzie bardziej starsze i bardziej odporne.

Drodzy rodzice !

Wiemy, że to jest trudne i doskonale rozumiemy wasze niepokoje. Jednak nie ulegajcie dzieciom, nie zabierajcie do domu nawet wtedy, gdy błaga, płacze. Nie cofajcie raz podjętej decyzji. Takie sytuacje będą się powtarzały, a dziecko jest mądre i będzie wykorzystywać waszą słabość. Oczywiście ze szkodą dla was ale i dla niego. Do takich i podobnych sytuacji musimy przygotować siebie i dzieci. Wtedy łatwiej przeżyjemy ten trudny dla wszystkich czas.

Ten apel wynika nie tylko z mądrości życiowej ale ustaleń badawczych.¹

Młodsze przedszkolaki mają słabo ukształtowany system własnego Ja i są emocjonalnie uzależnione od rodziców. Nie mogą być się bez ich pomocy i wsparcia.

Oderwanie od najbliższych budzi w nich strach i tracą poczucie bezpieczeństwa (najważniejsza potrzeba psychiczna). W domu wszyscy doskonale rozumieją jego słowa, odczytują gesty i mimikę a w przedszkolu: obca pani, która zachowuje się inaczej niż mama,

¹ Adaptację dzieci do przedszkoli badała G. Sochaczewska (1982, 1985) i ustaliła czynniki warunkujące przystosowanie się dziecka do przedszkola. Osoby zainteresowane tym problemem zachęcamy do przeczytania artykułu : Czynniki warunkujące przystosowanie dziecka do przedszkola, w: *Rozwój i wychowanie dzieci w wieku przedszkolnym*. red. B. Wilgocka - Okoń, Studia Pedagogiczne, Wydawnictwo „Ossolineum”, Wrocław - Warszawa- Kraków- Gdańsk - Łódź oraz tej samej autorki: Środowiskowo wychowawcze uwarunkowania procesu adaptacji dzieci 3 - 4 l. do przedszkola, w : *Materiały do nauczania psychologii*, red. L. Wołoszynowa, seria II, t.9 Państwowe Wydawnictwo Naukowe , Warszawa.

inaczej mówi, inaczej uśmiecha się. W sali przebywa dużo dzieci a więc pojawiają się kłopoty z przekazaniem tego, co dla niego jest ważne. Sytuację dziecka pogarsza fakt, że w zakresie samoobsługi jest zdane na dorosłego. Wszystko do tej pory za niego robiła mama a teraz musi czekać tylko na pomoc pani. Nie potrafi skorzystać z obcej łazienki, nie potrafi się rozebrać i podciągnąć majtek. Ma problem z powiedzeniem obcej pani, że chce iść do toalety a więc zaczyna płakać. Ważne jest zatem aby doskonalić u dzieci samodzielność.

Młodsze przedszkolaki mają słabą orientacją przestrzenną i jeszcze gorszą orientację w upływie czasu. Uczucie lęku skutecznie blokuje chęć poznawania nowych rzeczy bo dziecko jest skupione na swoich emocjach i nie zwraca uwagi na otoczenie. Usiłuje opanować swój strach i jakoś wytrzymać w nowym miejscu. Niektóre dodają sobie otuchy mówiąc do siebie:

Kasia nie płacze... Zosia jest grzeczna... Marcin poczeka.... Mama zaraz przyjdzie... Tatusz zabierze.

Najgorsze są poniedziałki. W domu jest bezpiecznie. Dziecięcy protest w kolejnych dniach stopniowo się wycisza.²

Sposoby zmniejszania stresu adaptacyjnego u dzieci

Wskazówki i porady dla rodziców

Nie pomagają zapewnienia: Niedługo przyjdę... Im dłużej dorosły tak mówi, tym gorzej. Wypowiedane słowa oznaczają dla dziecka jedno - obawę przed czymś nowym i niebezpiecznym. Dlatego wystraszony przedszkolak kurczowo trzyma się ręki mamy, płacze i błaga: Nie zostawiaj mnie... Starsze dzieci podobnie przeżywają rozstanie z najbliższymi tylko nie manifestują swoich przeżyć tak ostro, jak ich młodszy koledzy. Są pełne niepokoju, spięte, mocno trzymają się ręki rodzica i starają się panować nad emocjami. Bólu spowodowanego rozstaniem nie da się uniknąć. Dziecko bez względu na wiek jeszcze długo źle będzie znosiło rozłąkę z rodzicami.

Oto kilka skutecznych sposobów rozwiązania tego problemu:

1. Raz podjęta decyzja powinna być konsekwentnie realizowana.

Rodzice muszą być przekonani, że pójście dziecka do przedszkola jest decyzją najlepszą zarówno dla nich jak i dziecka. Bezwzględnie nie możemy okazać mu naszego wahania i naszych wątpliwości. Nie należy też pytać dziecka trzyletniego a nawet czteroletniego: Czy chcesz chodzić do przedszkola?..., Czy chcesz w przedszkolu bawić się z dziećmi?... Bo co zrobimy, gdy dziecko powie, że nie chce. Takich i podobnych pytań się małym dzieciom nie zadaje.

Na pewno trzeba dziecko oswoić z myślą pójścia do przedszkola, do dzieci i cierpliwie tłumaczyć: Mama chodzi do pracy... Tatusz też chodzi do pracy... Siostra chodzi do szkoły a brat do żłobka... W domu nikogo nie ma i dlatego ty musisz chodzić do przedszkola...

2. Pozytywnie nastaw dziecko do przedszkola.

Opowiadaj dziecku tylko dobrze o przedszkolu (szczególnie akcentując słowo przedszkole) np. tak: W przedszkolu jest dużo dzieci, które się bawią kolorowymi zabawkami. W przedszkolu jest bardzo wesoło i przyjemnie, dlatego wszystkie dzieci chcą chodzić do przedszkola i ty też tam będziesz chodził. Bywa też tak, że rodzice nie radząc sobie z dziećmi

² <https://www.ore.edu.pl/images/files/6latek/6.pdf>- Ewa Zielińska

w różnych sytuacjach, straszą przedszkolem i nauczycielem mówiąc: Nie chcesz to nie jedz, jak pójdziesz do przedszkola to pani wszystkiego cię nauczy - jedzenia też... Zobaczysz, jak pójdziesz do przedszkola to szybko będziesz sprzątał zabawki i nikt ci nie pomoże... tam się nauczysz słuchać... itp. Efekt takiego straszenia jest natychmiastowy - dziecko się uspokaja i grzecznie idzie z dorosłym.

Dopiero w chwili, gdy trzeba je zostawić pod opieką osoby trzeciej w obcym miejscu dziecko pamiętając tamte zagrożenia broni się z całych sił, bo tamte „obietnice” potraktowało poważnie. Wypowiadanie takich uwag skutecznie zniechęci dzieci do nauczycieli i do przedszkola.

3. Dobrze jest powiedzieć dziecku kto będzie je zaprowadzał a kto odbierał i zawsze należy dotrzymywać słowa.

4. Naucz dziecko samodzielności.

Pierwsze dni pobytu dziecka w przedszkolu to duży stres. Przy braku samodzielności jeszcze bardziej nasilony. W dziecku pojawia się więc niepokój: Czy pani tak, jak mama wytrze pupę?... Czy podciągnie majtki..., Czy nakarmi?... , Czy ubierze w szatni...? itd. Aby go choć trochę zminimalizować należy zadbać o to, aby dziecko samo (na miarę swoich możliwości) radziło sobie w takich sytuacjach jak: zgłaszanie potrzeb fizjologicznych, samoobsługa w toalecie (wycieranie pupy, podciąganie majtek, spuszczenie wody), ubieranie się i rozbieranie w sali (szatni) a także siedzenie podczas posiłku przy stole, trzymanie łyżki i jedzenie. Te czynności są do wykonania przez małe dziecko, o ile tylko pozwoli mu się je wykonywać w domu samodzielnie. Dlatego w pierwszych dniach pobytu dziecka w przedszkolu należy zadbać o wygodne luźne ubranie nie wymagające zapinania guzików, pasków przy spodniach, zasuwania suwaków, sznurowania butów i wiązania ich na kokardki.

5. Atmosfera bez pośpiechu.

Nie wskazane jest przyprowadzanie dziecka do przedszkola w ostatniej chwili, gdyż pośpiech podczas rozbierania i zniecierpliwienie temu towarzyszące wprowadzają dziecko w stan niepokoju i pobudzenia. Spiesząc się nie mamy czasu na uśmiech, ani na pochwałę. Sami je wtedy rozbieramy, sami układamy ubranka w szafce a potem dziwimy się i narzekamy, że dzieci samodzielnie nie podejmują takich działań.

6. Pożegnanie z dzieckiem ma być czule ale krótkie.

7. Nie należy pytać i mówić dziecku: Czy mogę już iść..., Szybciej się rozbieraj bo zaraz idę... Dziecko nie ma poczucia czasu- dlatego zapewnienia typu: Zaraz po ciebie przyjdę... Tyko chwilkę pobędziesz i zaraz wrócę... Idę do sklepu żeby ci coś kupić... nie mają dla tak małego dziecka żadnego znaczenia.

Zdecydowanie lepiej jest powiedzieć tak: Przyjdę po ciebie po leżakowaniu... Jak zjesz podwieczorek będę na ciebie czekała w szatni...Taka informacja jest dla dziecka zrozumiała bo wie, że jak zje obiad, wstanie z leżaka to mama będzie na niego czekała.

8. Bardzo ważne jest dotrzymywanie słowa.

Daje ono dzieciom poczucie bezpieczeństwa i zarazem pewność, że rodzic przyjdzie. Dzieci o zachwianym poczuciu bezpieczeństwa w dramatyczny sposób rozstają się z najbliższymi i rozpacz trwa dużo dłużej.

9. Poświęć dziecku więcej czasu niż zwykle.

Pierwsze dni pobytu dziecka w przedszkolu to trudny okres dla rodziców i dzieci. Dlatego szczególnie w tym czasie należy dziecku okazać więcej zainteresowania niż zwykle.

Trzymając na kolanach można zapytać: Co robiłaś dzisiaj w przedszkolu?..., Z kim się bawiłaś?... Jak na imię ma twój kolega/ koleżanka?...

Odpowiedzi na pytania typu: Co dzisiaj jadłeś na obiad?..., Czy wszystko zjadłeś?..., Czy pani cię karmiła?... Dlaczego wszystkiego nie zjadłeś ?... itd. **są ważne tylko dla rodziców nie dla dziecka. Dlatego proszę się nie dziwić , że ono nie potrafi na nie odpowiedzieć.** Na te i inne pytania odpowie nauczyciel.

W rozmowie z dzieckiem nacisk należy położyć na jego samopoczucie w przedszkolu, relacje z kolegami, podejmowane zabawy oraz na zaradność życiową. W tym trudnym czasie należy okazywać dziecku w szczególny sposób zainteresowanie, miłość i czułość . Częściej niż zwykle należy je przytulać, wyrażać zadowolenie z najdrobniejszych osiągnięć ale nie nagradzać kupując kolejną zabawkę.

Nauczyciel przedszkola zna twoje dziecko - rozmawiaj z nim i ufaj mu.

Dzieci po powrocie z przedszkola najczęściej opowiadają o różnych wydarzeniach, które miały miejsce w przedszkolu. Słuchaj wszystkiego z uwagą ale nie komentuj, nie pouczaj.

Porozmawiaj z nauczycielem jeżeli pewne fakty i zdarzenia budzą twoje wątpliwości, wydają ci się niewiarygodne albo cię cieszą. Niektóre dzieci mają wybujałą wyobraźnię i rozbudzoną fantazję. Dlatego weź poprawkę na to co dziecko opowiada. Na pewno nie kłamie ale w razie wątpliwości skonfrontuj to co wiesz z nauczycielem.

Tylko współpraca z nauczycielem oparta na wzajemnym zaufaniu przyniesie oczekiwane rezultaty.³

³ <https://www.ore.edu.pl/images/files/6latek/7.pdf> - Ewa Zielińska