

Adaptacja

Przedszkole to nowy, ważny etap – zarówno dla dziecka, jak i dla rodzica. W zależności od wcześniejszych doświadczeń – czy dziecko było już w żłobku, czy ma rodzeństwo, które chodzi do przedszkola czy rozstanie jest nowością – adaptacja może przebiegać różnie. Zależy też od wcześniejszych doświadczeń, umiejętności poznawczych, komunikacyjnych i społecznych. Na pewno dziecko w tym wieku odczuwa nadzwyczajną potrzebę obecności innych dzieci, potrzebuje ich. Jednocześnie nadal potrzebuje wsparcia, opieki i poczucia bezpieczeństwa rodzica.

Dla dziecka i rodziców jest to duża zmiana – także codziennych rytuałów - przez trzy lata tworzy się silna więź codziennego kontaktu, przeżywania wspólnych dobrych (rytuałów, zabaw, drobnych radości) i trudnych chwil (chorób, napięć). Ta prawidłowo wytworzona więź jest bazą dla późniejszych satysfakcjonujących relacji międzyludzkich opartych na empatii, przyjaźni, miłości. Jest wzorem do umiejętnego „posługiwania się” uczuciami, odczytywania potrzeb własnych i cudzych. Ważne więc jest także wcześniejsze przygotowanie dziecka na nowe kontakty, rozmowy o przedszkolu, czytanie bajek np. „Kicia kocia w przedszkolu”. Czytajcie książeczki w których ulubieni bohaterowie dziecka także idą do przedszkola. Dzięki temu dziecku będzie łatwiej utożsamić się z nową rolą.

1. Pierwszym krokiem do adaptacji jest właśnie przygotowanie do rozstań, pozostawianie dziecka bez głównych opiekunów, zapewnianie dziecka, ale i samego siebie, że przedszkole to bardzo ciekawe miejsce - m.in.: bawi, uczy, wychowuje, stwarza nowe warunki rozwoju (społecznego, emocjonalnego, intelektualnego, fizycznego), zapewnia towarzystwo dzieci i innych dorosłych osób, uczy norm obowiązujących w grupie, buduje zaufanie do środowiska pozarodzinnego, uczy samodzielności, twórczej zabawy, dostarcza nowych wrażeń, rozwija mowę, pamięć, uwagę, kojarzenie, sprawność grafomotoryczną, spostrzegawczość.
2. Przygotowanie siebie, ale i dziecka na zmiany. Zmiana codziennych nawyków, jakości pożywienia, zamiast mamy (taty, babci) jest jeden nauczyciel na wiele dzieci, inny sposób zaspokajania potrzeb w grupie (np. pani może nie wiedzieć, że jak się bawię to trzeba mi przypomnieć o toalecie), konieczność poczekania na swoją kolej i podporządkowania się nowym normom, innej dyscyplinie i innym granicom (co w domu wolno, tutaj nie).
3. Krok – pewność siebie, samodzielność. Rodzice najczęściej mają obawy co do tego, jak ich maluch poradzi sobie w przedszkolu. Te niepokoje dotyczą podstawowych pytań: jak będzie jadło, czy przełamie nieśmiałość, czy będzie płakało i co wtedy mam robić, czy nie nauczy się złych wzorów od kolegów, czy będzie „grzeczne”, czy nie sprawi kłopotów swoim zachowaniem? Jak ono poradzi sobie z tęsknotą, a ja z rozstaniem itd. Takie rozterki i niepewność może rodzić nieświadomie okazywać dziecku. Dzieci wychwytyją emocje rodzice jak gąbka, więc pamiętajcie żeby nie mówić o naszych obawach przy nich, zamartwiać jak sobie poradzą, tylko mówić o pozytywach, wspierać, zapewniać że dadzą radę.

Pamiętajmy też o samodzielności – nauczmy samodzielnego jedzenia, korzystania z toalety, nakładania/zdejmowania podstawowych części garderoby. Poczucie samodzielności pozytywnie wpływa na wiarę w siebie i swoje możliwości. Ubierajmy dziećmi wygodnie, żeby maluch sam mógł ćwiczyć ubieranie się, unikajmy licznych guzików, pasków i sznurowadeł. Wybierajmy takie ubrania, w których dziecko może się pobrudzić. Warto podpisać ubrania i przybory dziecka. Wspierajmy i zachęcajmy dziecko do tego by samo załatwiało swoje potrzeby fizjologiczne, myło ręce i jadło. Samodzielne i niezależne dziecko będzie czuło się dużo pewniej w nowym otoczeniu

Dziecko musi być na tyle dojrzałe emocjonalno - społecznie i sprawne psychomotorycznie, aby poradzić sobie z odbiorem dużej ilości silnych bodźców, wzmożonego, jednostajnego wysiłku i znoszenia ograniczeń w zaspokajaniu potrzeb. Człowiek nie rozwija się harmonijnie, więc nie zawsze wszystkie wymienione sfery są w równowadze. Nie porównujemy więc dzieci między sobą – szczególnie przy naszym maluchu. Dajmy czas na adaptację do nowych warunków. Samo funkcjonowanie w hałasie w przedszkolu wymaga przystosowania nawet dla dzieci bez nadwrażliwości słuchowej.

4. Co robić ze strachem? Jest to część naszego życia, nie możemy go wyeliminować. Rodzice muszą nazwać uczucia dziecka: „boisz się ale zapewniam cię, że po ciebie wrócę. Podobnie będą mówić nauczycielki o mamie: Zapewniam cię, że mama/tata wróci po ciebie. Szanujmy odczucia i emocje dziecka. Nie mówimy nie bój się, bo jest to rada albo rozkaz. Okazujmy zrozumienie jeśli dziecko będzie bało się nowego miejsca czy sytuacji. **NIGDY NIE STRASZYMY DZIECKA PRZEDSZKOLEM!**

5. Kolejną rzeczą to pozytywne nastawienie. Pokazujmy dziecku przedszkole, jako miejsce bezpieczne i atrakcyjne. Wybierz się z dzieckiem na spacer obok przedszkola, pobawcie się na placu zabaw przy przedszkolu, opowiadajmy dziecku o tym co robi się w przedszkolu, jak miło spędza się tam czas z rówieśnikami. Jeśli to możliwe wprowadźmy w domu aktywności z przedszkolnego harmonogramu. Można wspólnie bawić się w przedszkole. Dzięki temu łatwiej będzie dziecku przyswoić zasady panujące w nowym miejscu. Bycie przedszkolakiem to przecież także umiejętności podporządkowania się, przestrzegania reguł, radzenia sobie w grupie, czy zaspokajania swoich potrzeb. Cierpliwie odpowiadaj na wszystkie pytania dotyczące przedszkola. Mów o nowych sytuacjach ze swojego życia, np. pierwszym dniem w pracy i emocjach jakie ci towarzyszyły, a rodzzeństwo czy koledzy mogą opowiedzieć o przedszkolu. Możemy zabrać też dziecko na zakupy i wspólnie wybierzcie wyprawkę do przedszkola – kaptcie, worek, przybory.

6. Rytuał pożegnania – Najtrudniejszym momentem adaptacji do przedszkola jest niewątpliwie moment pożegnania. Warto przygotować dziecko na ten moment. Dobrze, jeśli do przedszkola odprowadzi dziecko rodzic z którym łatwiej jest mu się rozstać (najczęściej jest to tata). Na początku dziecko może zostać samo krócej np. do obiadu. Z czasem wydłużamy pobyt w przedszkolu. Dokładnie poinformujmy dziecko kiedy po nie wrócimy i dotrzymajmy słowa. Pożegnanie powinno być zdecydowane i krótkie. Przeciąganie rozstania i łzy mogą być bolesne dla obu stron. Absolutnie nie okazujmy smutku, płaczu ze swojej strony to może wywołać uczucie niepokoju u dziecka i będzie przestraszone. Pamiętajmy, że udzielają się mu emocje dorosłych, nawet jeśli obie strony nie są tego świadome. Nie komentuj w obecności dziecka jego zachowania w przedszkolu czy postępowania nauczyciela. W ten sposób możesz wzmocnić w dziecku niepożądane zachowania i zniechęcić go do nauczyciela czy przedszkola. Opracowanie drogi do przedszkola ☺

7. Wprowadzenie podobnych zasad – przedszkole dom.

Podczas adaptacji – podstawą jest bycie otwartym na emocje i potrzeby dziecka. Nie negujmy i nie wyśmiewajmy jego lęków, nie wolno mówić, że już jest duży a duże dzieci nie płaczą. Trzeba reagować w sytuacjach, gdy dziecko poczuje się przestraszone, zagubione, niespokojne. Jak wspominałam rodzice to bezpieczna baza z której maluch może ruszać w świat.

*W razie wątpliwości i trudności – zapraszam na konsultacje – Karolina Kuszewska,
psycholog*