

Zachęcamy do zapoznania się z materiałem na temat adaptacji opracowanym przez :

- Arletę Zysko- Lar- psycholog/psychoterapeuta,
- Annę Stanisławska- neurologopeda/ pedagog.

Autorki wykorzystały publikację Ewy Zielińskiej: „O adaptacji dziecka do warunków przedszkola (szkoły)” i „O sposobach zmniejszania stresu adaptacyjnego” zamieszczonych na stronie internetowej Ośrodka Rozwoju Edukacji oraz doświadczeń własnych.

Jak pomóc dziecku w adaptacji do przedszkola?

W domu rodzinnym dziecko otoczone jest rodzicielską troską i uwagą. Zna miejsce, codzienne rytuały i rytm dnia, obowiązujące normy, ma przy sobie rodzinę. Pozostaje w silnej, bezpiecznej więzi z mamą, tatą i innymi członkami rodziny. Uczy się odróżniać „bliskich” od „obcych”. Stopniowo zaczyna czuć się kimś odrębnym i nie musi być już tak blisko rodziców. Potrzebuje nowych doświadczeń, kontaktów z rówieśnikami. Dzieje się to właśnie około 3 r. ż. i wtedy zwykle trafia do przedszkola.

Pójście do przedszkola, rozłąka z najbliższymi jest dużą zmianą w życiu dziecka i jego rodziny, a zmiana zawsze łączy się z chwilowym zachwianiem poczucia bezpieczeństwa. Doświadczają tego zarówno dzieci 3-letnie, jak i te, które trafiają do tzw. „zerówki”, dzieci rozpoczynające naukę w szkole, a także dorośli zmieniający pracę czy miejsce zamieszkania. Tyle że małe dzieci nie mają jeszcze wykształconych kompetencji i umiejętności radzenia sobie w trudnych sytuacjach, a ich emocjonalność i potrzeba bliskiej obecności rodziców jest niezwykle silna. Potrzebują więc szczególnego wsparcia i pomocy z ich strony. To wyjątkowo ważny moment. Dzięki wsparciu rodziców dziecko otwiera się na nowe doświadczenia i przygody, rozwija samodzielność i gotowość do radzenia sobie w różnych życiowych sytuacjach. Ważne jest, aby rodzice byli przekonani, że pójście dziecka do przedszkola jest decyzją najlepszą zarówno dla dziecka, jak i dla nich. Adaptacja do nowej sytuacji dotyczy bowiem wszystkich domowników. Jeśli po stronie rodziców jest lęk, strach, silny niepokój, to jest bardzo prawdopodobne, że te emocje udzielą się także dziecku. Dlatego tak ważne jest, aby rodzic uświadomił sobie emocje, których doświadcza i uporał się z nimi. Komunikaty rodziców do dziecka typu: „Nie bój się”, „Nie martw się, przecież przyjdę po ciebie”, „Przecież cię nie zostawię”, „Chcesz zostać w przedszkolu?”, „Taki duży a się boi”, „Pójdiesz do przedszkola, to cię nauczą porządku i słuchania”, „Teraz to się zacznie” oraz zachowania typu: stanie pod drzwiami sali, wchodzenie do sali w trakcie zajęć, zagłądanie przez okno, przedłużanie pożegnań, wymykanie się cichaczem, siedzenie w sali razem z dzieckiem nie pomagają, a mogą jeszcze bardziej pogłębić niepokój dziecka. Jak więc można wesprzeć dziecko w tym ważnym dla niego czasie? Adaptacja do przedszkola to trzy podstawowe etapy: działania rodziców przygotowujące dzieci do pójścia do przedszkola, ułatwienie dzieciom rozłąki porannej oraz pomoc dziecku w uporządkowaniu emocji i przeżyć po powrocie do domu.

Zanim rozpocznie się przedszkole...

- Rodzicu, zadbaj o pozytywne nastawienie do przedszkola. Dzieci uwielbiają słuchać opowieści rodziców o tym, jak byli oni mali. Warto więc odwołać się do wspomnień własnych i dziadków, sięgnąć do rodzinnych albumów, by wspólnie oglądać stare przedszkolne zdjęcia. Wspominać przedszkolne przygody, wycieczki, przedstawienia, przyjaźnie.
- Już wcześniej przygotowuj do krótkotrwałej rozłąki, włączaj dziecko w spotkania towarzyskie, stwarzaj okazje do spotkań z rówieśnikami, pozostawiaj na krótko u bliskich. Pozwala to dziecku doświadczyć, że rozstania z rodzicami nie są na zawsze, a pod ich nieobecność można się dobrze i bezpiecznie bawić.
- Włącz dziecko w przygotowania do przedszkola. Pozwól na samodzielny wybór worka, kapci.
- W wieku trzech lat butelka i smoczek nie są już właściwymi „uspokajaczami”, więc jeśli jeszcze są używane, to dobrze z nich zrezygnować jeszcze przed pójściem dziecka do przedszkola.
- Rozwijaj samodzielność dziecka. W pierwszych dniach pobytu w przedszkolu zadbaj o wygodne ubranie, aby ułatwić dziecku samoobsługę.
- Przygotuj dziecko do tego, że będzie jadło śniadanie razem z innymi w przedszkolu. Gdy dzieci zjedzą w domu, nie są już głodne i trudniej jest im dostosować się do reguł wspólnego śniadania.
- Zapytaj nauczyciela, czy w początkowym okresie dziecko może zabierać do przedszkola ulubioną zabawkę. Należy liczyć się z tym, że zabawką mogą się chcieć bawić inne dzieci, może też ulec uszkodzeniu, należy zadać sobie pytanie, czy dziecko jest gotowe na takie ewentualności?
- Pokaż dziecku przedszkole. Korzystaj z „dni otwartych”, spotkań adaptacyjnych. Ale: Nawet dobrze przygotowane dziecko nie wie, co je tak naprawdę czeka. Często po raz pierwszy doświadcza trudu rozstania z rodzicem. Poranna rozłąka... Rodzicu!
- Zapewnij dziecku wyspanie się i tak zorganizuj początek dnia, aby uniknąć porannych napięć i konfliktów.
- Nie wprowadzaj atmosfery pośpiechu. Czule i stanowczo pożegnaj się z dzieckiem.
- Zapewnij, że je kochasz i odprowadź do sali (bywa, że tak naprawdę to rodzic dłużej przeżywa rozstanie niż dziecko).
- Nie wymykaj się po kryjomu. Dziecko może czuć się oszukane, porzucone!
- Poinformuj dziecko, kiedy po nie przyjedziesz, np. po podwieczorku. Taka informacja jest dla dziecka zrozumiała i konkretna. Bardzo ważne jest dotrzymywanie słowa. Daje ono poczucie bezpieczeństwa i zarazem pewność, że rodzic przyjdzie. Dziecko przecież na ciebie czeka.

- Licz się z tym, że dziecko może reagować początkowo płaczem, „wisieć” na rodzicu. Jeśli mamie zbyt trudno rozstać się z dzieckiem, niech odprowadza tata i odwrotnie. Pomoc dziecku w uporządkowaniu emocji i przeżyć...

- Im mniejsze dziecko, tym bardziej swój niepokój wyraża „ciałem” poprzez np. niespokojny sen, brak apetytu, ból brzucha. Dziecko nie potrafi jeszcze w pełni zrozumieć i nazwać tego, co je niepokoi. Przeżywa i wyraża swoje emocje całym sobą. Niekiedy reaguje buntem, wybuchami złości, agresją, nadaktywnością, nieposłuszeństwem lub odwrotnie potrzebuje wyciszenia i pobycia w samotności w swoim pokoju.

- Szanuj uczucia dziecka, nie zaprzeczaj im, pomóż dziecku poradzić sobie z nimi poprzez nazwanie ich i wyrażenie w sposób akceptowany.

- Po powrocie do domu zarezerwuj czas na rozmowę z dzieckiem, ale nie „bombarduj” pytaniami; najlepiej, gdy wszyscy domownicy opowiedzą o tym, co spotkało ich w ciągu dnia.

- Zadbaj o domowe rytuały, zaspakajają one potrzebę stałości.

- Daj czas na odpoczynek- odreagowanie ruchem, zabawą lub wyciszeniem.

- Skorzystaj z doświadczenia nauczycieli przedszkola. W razie szczególnych problemów adaptacyjnych umów się z psychologiem lub pedagogiem w poradni.

Dziecko, które zaadaptuje się do przedszkola może przeżywać przejściowe trudności po weekendzie, przerwach świątecznych, feriach, chorobie.

Jednak z reguły szybciej sobie z nimi radzi niż w początkowym okresie. Większość rodziców podkreśla, że w trakcie późniejszych lat pobytu w przedszkolu dzieci zwykle ...nie chcą z niego wyjść, a przedszkolny czas wspominają jeszcze przez długie lata.

Dzieciom i rodzicom życzymy inspirującej przedszkolnej przygody!

Materiał powstał dzięki współpracy z nauczycielami, z wykorzystaniem publikacji Ewy Zielińskiej: „O adaptacji dziecka do warunków przedszkola (szkoły)” i „O sposobach zmniejszania stresu adaptacyjnego” zamieszczonych na stronie internetowej Ośrodka Rozwoju Edukacji oraz doświadczeń własnych.