

Opracowała Anna Kądzior, Anna Pachuta

WITAJ W PRZEDSZKOLU

Kiedy dziecko zdmuchnie już na swoim torciku urodzinowym trzy świece nadchodzi czas, aby rozpocząć nowy rozdział w życia malucha i rozejrzeć się w najbliższej okolicy w poszukiwaniu PRZEDSZKOLA.

Rozpoczęcie edukacji przedszkolnej to niezmiernie ważne i emocjonujące wydarzenie nie tylko dla dziecka, ale i dla jego najbliższych. To czas, kiedy rodzice przecierając w zdumieniu oczy, spoglądają na swoją pociechę i zastanawiają się kiedy to ich małeństwo przeistoczyło się w małego chłopca, lub dziewczynkę. Patrząc na trzylatka łatwo bowiem zauważyć jak imponującą drogę rozwojową pokonało dziecko w tak niedługim czasie. Choć czas upłynął prędko to właśnie owe trzy lata sprawiły że maluch jest już gotów stanąć przed nowymi wyzwaniami. Większość dzieci wstępując w przedszkolne progi po raz pierwszy:

- Staje się pełnoprawnym członkiem grupy rówieśniczej,
- Wkracza na ścieżkę instytucjonalnej edukacji,
- Bierze na swoje barki codzienny i systematyczny obowiązek,
- Staje przed wyzwaniem zmiany codziennych nawyków, otoczenia, usamodzielnienia i rozstania z najbliższymi na kilka godzin w ciągu dnia.

Nic więc dziwnego, że nadejście tej chwili budzi tyle emocji zarówno w dzieciach jak i w ich opiekunach. To czas zmiany, rozkwitu nowych możliwości, ale przede wszystkim czas radosnej zabawy i wkroczenie na drogę wielkiej, niezapomnianej przygody jaką jest przedszkole.

PODSTAWY DOBREJ ADAPTACJI

Dla większości, choć nie dla każdego dziecka, pierwsze dni w przedszkolu są trudnym i stresującym okresem. Dziecku towarzyszą różne uczucia, oraz stan dezorientacji. Negatywne emocje skupiają się wokół dwóch problemów: lęku i tęsknoty związanych z koniecznością rozstania z rodzicami, oraz zmianą nawyków i sposobów zaspakajania przez dziecko swoich potrzeb. Emocje pozytywne wywołuje najczęściej radość z towarzystwa rówieśników, jako że większość maluchów w tym wieku charakteryzuje głód relacji z innymi dziećmi, oraz podniecenie i chęć zabawy z wykorzystaniem nowych, nieznanych i atrakcyjnych zabawek, sprzętów i urządzeń w przedszkolnej sali i na placu zabaw.

Wchodząc w nowe środowisko dziecko napotyka szereg trudnych dla niego zmian do których musi się przystosować:

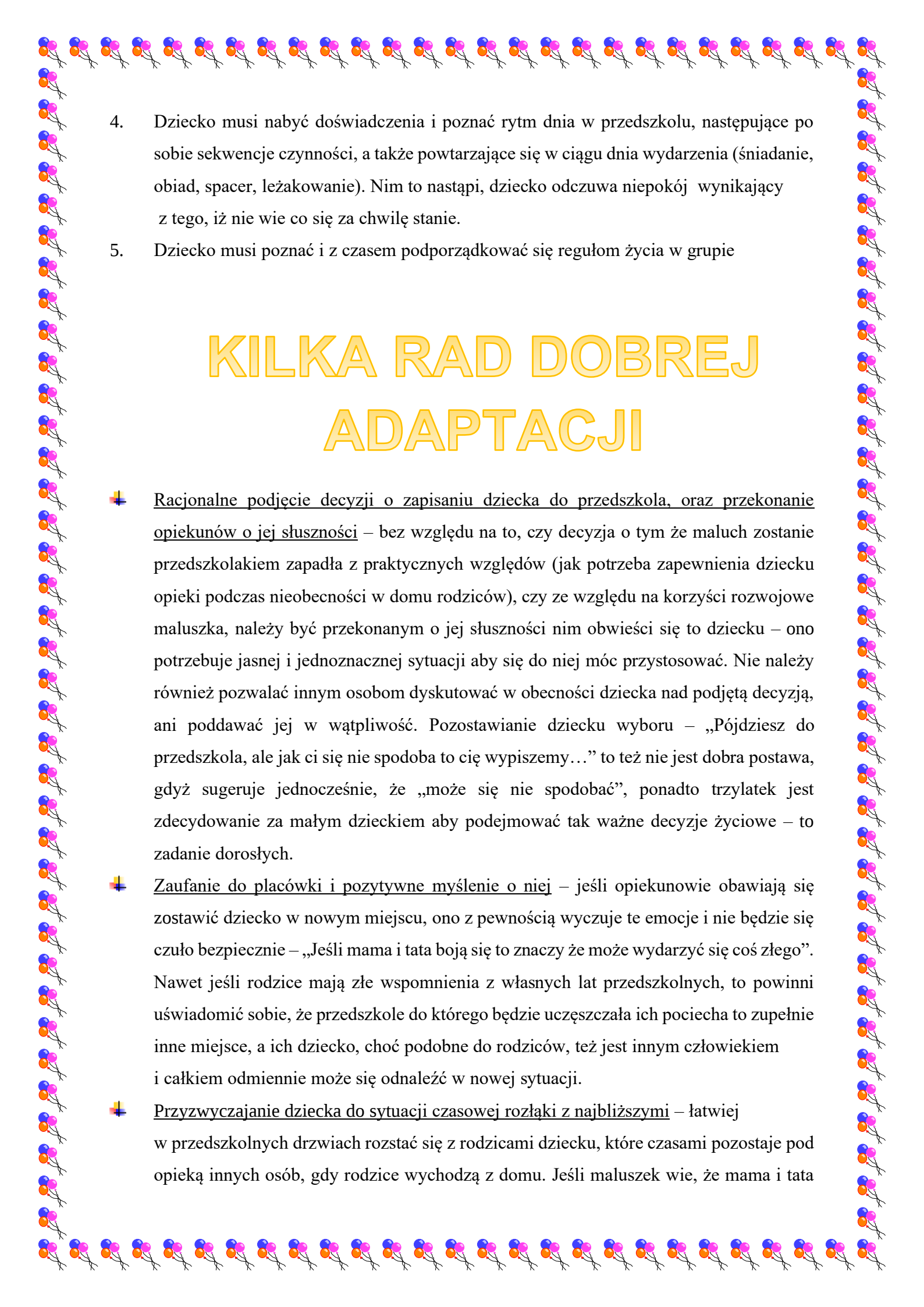
1. Nawiązać relację interpersonalne dziecko – ludzie dorośli.

W pierwszych dniach pobytu zazwyczaj na pierwszy plan wysuwa się nawiązanie relacji z wychowawcami w grupie. W sytuacji braku poczucia bezpieczeństwa, związanego z rozstaniem z rodzicami inne dzieci nie są tak atrakcyjne, a oparcia maluch poszukuje w innej osobie dorosłej.

2. Nawiązać relację dziecko – rówieśnicy:

Trzylatki, choć bardzo zainteresowane kontaktem z innymi dziećmi nie są jeszcze w stanie nawiązywać satysfakcjonujących relacji interpersonalnych, współpracować ze sobą, ani planować wspólnych działań, dopiero zaczynają się tego uczyć w miarę przebywania w jednej grupie.

3. Dziecko musi odnaleźć się w nowym otoczeniu i zdobyć orientację w przestrzeni przedszkola, stopniowo poznać pomieszczenia i sprzęty. Nabywa także wiedzę na temat zasad korzystania z zabawek i sprzętów, które są inne niż dotychczas mu znane z racji tego, iż przedmioty stanowią wspólną własność całej społeczności przedszkolnej – co jest dla dziecka całkowicie nową sytuacją.

- 
4. Dziecko musi nabyć doświadczenia i poznać rytm dnia w przedszkolu, następujące po sobie sekwencje czynności, a także powtarzające się w ciągu dnia wydarzenia (śniadanie, obiad, spacer, leżakowanie). Nim to nastąpi, dziecko odczuwa niepokój wynikający z tego, iż nie wie co się za chwilę stanie.
 5. Dziecko musi poznać i z czasem podporządkować się regułom życia w grupie

KILKA RAD DOBREJ ADAPTACJI

-  Racjonalne podjęcie decyzji o zapisaniu dziecka do przedszkola, oraz przekonanie opiekunów o jej słuszności – bez względu na to, czy decyzja o tym że maluch zostanie przedszkolakiem zapadła z praktycznych względów (jak potrzeba zapewnienia dziecku opieki podczas nieobecności w domu rodziców), czy ze względu na korzyści rozwojowe maluszka, należy być przekonanym o jej słuszności nim obwieści się to dziecku – ono potrzebuje jasnej i jednoznacznej sytuacji aby się do niej móc przystosować. Nie należy również pozwalać innym osobom dyskutować w obecności dziecka nad podjętą decyzją, ani poddawać jej w wątpliwość. Pozostawianie dziecku wyboru – „Pójdiesz do przedszkola, ale jak ci się nie spodoba to cię wypiszemy...” to też nie jest dobra postawa, gdyż sugeruje jednocześnie, że „może się nie spodobać”, ponadto trzylatek jest zdecydowanie za małym dzieckiem aby podejmować tak ważne decyzje życiowe – to zadanie dorosłych.
-  Zaufanie do placówki i pozytywne myślenie o niej – jeśli opiekunowie obawiają się zostawić dziecko w nowym miejscu, ono z pewnością wyczuje te emocje i nie będzie się czuło bezpiecznie – „Jeśli mama i tata boją się to znaczy że może wydarzyć się coś złego”. Nawet jeśli rodzice mają złe wspomnienia z własnych lat przedszkolnych, to powinni uświadomić sobie, że przedszkole do którego będzie uczęszczała ich pociecha to zupełnie inne miejsce, a ich dziecko, choć podobne do rodziców, też jest innym człowiekiem i całkiem odmiennie może się odnaleźć w nowej sytuacji.
-  Przyzwyczajanie dziecka do sytuacji czasowej rozłąki z najbliższymi – łatwiej w przedszkolnych drzwiach rozstać się z rodzicami dziecka, które czasami pozostaje pod opieką innych osób, gdy rodzice wychodzą z domu. Jeśli maluszek wie, że mama i tata

czasem wychodzą, ale później zawsze do niego wracają, również w przedszkolu nie będą go nękały o to obawy.

-  Kontakty z rówieśnikami – Nawet jeśli dziecko spragnione jest zabawy z rówieśnikami to niektóre ich zachowania mogą go rozczarować bądź zaskoczyć – koledzy krzyczą i hałasują, biegają, czasem odbiorą zabawkę i wcale nie chcą robić tego czego się od nich żąda. Jeśli więc kandydat na przedszkolaka nie ma stałych, codziennych kontaktów z dziećmi w swoim wieku dobrze zabrać go do piaskownicy lub zaprosić znajome dziecko do domu, aby zapoznał się z repertuarem dziecięcych zabaw i psot „na własnym podwórku”.
-  Usamodzielnienie dziecka – przedszkolak który potrafi samodzielnie jeść, pić, korzystać z toalety, czy ubrać pantofelki czuje się pewniej, nie musi oczekiwać, aż ktoś inny zaspokoi jego potrzeby, ponieważ może zrobić to sam i nie ulega frustracji.
-  Prośenie o pomoc i informowanie otoczenia o swoich potrzebach - nawet najbardziej samodzielny trzylatek nie jest w stanie być całkowicie niezależny od dorosłego. Maluszek powinien nauczyć się więc identyfikować swoje potrzeby i zgłaszać je. W domu rodzinnym czuła mama wie, że jej pociecha potrzebuje się napić wody wcześniej niż ona sama zdąży poczuć pragnienie, ale nauczycielka w przedszkolu ma pod swoją opieką całą gromadkę. Warto więc czasem poczekać i nauczyć dziecko jak poprosić o picie, czy sweterek gdy mu chłodno.
-  Nie „straszenie” dziecka przedszkolem – czasami chcąc zmotywować dziecko do samodzielności przez przypadek można osiągnąć niezamierzony efekt: „Musisz jeść sam, bo w przedszkolu nikt cię nie będzie karmił”, „Jak się posiusiasz w przedszkolu to dzieci się będą śmiały” – takie komunikaty zamiast mobilizować do działania budzą lęk, warto więc kontrolować wypowiedziane o przedszkolu myśli.
-  Skrócenie czasu pobytu dziecka w przedszkolu w pierwszych dniach pobytu – percepcja czasu przez dziecko jest nieco inna niż u dorosłego, dla malucha płynie on znacznie wolniej, a pod wpływem stresu zwalnia jeszcze bardziej. Pozostawienie dziecka na cały czas pobytu już pierwszego dnia w przedszkolu to może być dla malucha zdecydowanie za dużo. Trudnym dla większości dzieci momentem dnia jest też poobiednie wypoczynek, bowiem sen i układanie się w łóżeczku kojarzą się dzieciom z domem i nocą. Warto więc na początku oszczędzić dziecku nadmiaru wrażeń i odebrać je nieco wcześniej.
-  Posiłki – prawie każdy człowiek pod wpływem stresu traci apetyt, nie inaczej reagują przedszkolaki. Maluch w pierwszych tygodniach przedszkola może jadać naprawdę niewiele. Poza stresem związanym z rozstaniem z rodzicami dziecko musi też zaznajomić

się z nowymi zasadami spożywania posiłków, a także z nowym smakami. Nie należy więc oczekiwać, że dziecko będzie wracało do domu najedzone i lepiej zapewnić mu w domu pełnowartościowe posiłki, przynajmniej w pierwszych dniach.



Szybkie i serdeczne pożegnania – najtrudniejszym momentem

w pierwszych dniach są rozstania w drzwiach przedszkolnej sali. Towarzyszy im zazwyczaj stres i silne emocje. Dopóki rodzic jest blisko dziecko, które nie chce się z nim rozstać, będzie walczyło o zmianę decyzji. Najlepiej więc pożegnać się serdecznie, z uśmiechem i możliwie szybko. Warto w tej chwili zapewnić dziecko że przyjdzie się po nie i określić kiedy to nastąpi, ale w taki sposób aby dla dziecka był to jasny komunikat (nie – „przyjdę po ciebie o 12:00”, ale „przyjdę po obiadku”). Przeciąganie momentu rozstania daje dziecku poczucie, że rodzic się waha i budzi niepokój. Trzeba też zawsze dotrzymywać słowa i zjawiać się o umówionej porze, bo dziecko będzie bardzo rozczarowane jeśli mama, czy tata nie zjawi się o czasie. W sytuacji losowej najlepiej zadzwonić do przedszkola i poinformować o ewentualnym spóźnieniu, a wychowawcy postarają się wytłumaczyć dziecku sytuację i odwrócić jego uwagę proponując ciekawe zajęcie. Wyjątkowo złym pomysłem jest zmiana decyzji pod wpływem płaczu dziecka i zawrócenie z powrotem do domu – dziecko przekona się w ten sposób że pobyty w przedszkolu nie są nieodzowne. Jeśli maluch bardzo przeżywa i źle znosi rozstania warto aby do przedszkola przyprowadzał go rodzic z którym jest mniej związane emocjonalnie, lub inny krewny, łatwiej bowiem się nim rozstać niż z tym najukochańszym.



Akceptacja stresu, niepokoju dziecka i jego reakcji emocjonalnych – nie należy zaprzeczać trudnym emocjom dziecka, ani ich potępiać, czy wyśmiewać, ale też z drugiej strony nie popadać w przerażenie, jeśli dziecko rozpaczka. Maluch jest bowiem szczery w swoich reakcjach, pokazuje to co czuje nie umiając maskować swoich emocji, nie potrafi ich kontrolować i panować nad reakcjami jak czynią to dorośli.



Ujednolicenie oddziaływań wychowawczych i rytmu dnia domu i przedszkola – szczególnie w początkach edukacji przedszkolnej należy dążyć do stworzenia nawyków i nie zmieniać nowo nabytych przyzwyczajeń. Warto więc nawet w dni wolne wstawać z dzieckiem o stałej porze, układać go na poobiednią drzemkę i serwować posiłki w stałych porach dnia.



Nie warto oczekiwać że dziecko będzie wylewnie opowiadać o tym co działo się w przedszkolu – przytłoczone nadmiarem wrażeń dziecko potrzebuje poukładać swoje spostrzeżenia w głowie nim zacznie o nich opowiadać, może też nie mieć

wystarczających kompetencji językowych aby wyrazić swoje wrażenia. Jeśli więc przedszkolak po powrocie do domu milczy jak zakłęty, nie znaczy to że dzieje się coś niepokojącego.

ŻYCZYMY WSZYSTKIM PRZEDSZKOLAKOM
SPOKOJNEGO, PEŁNEGO UŚMIECHU ZABAW I NAUKI
POBYTU W PRZEDSZKOLU

Literatura

- Gruszczyk – Kolczyńska E. , Zielińska E. „Wspomaganie rozwoju trzylatka”, w: „Wychowanie Przedszkolne” /1998
- Krawczyk D. „Żegnaj smutku maluszków”, w: Wychowanie przedszkolne” 7/2001
- Makowska Z. (red.) „Ćwiczenia poranne i gimnastyczne”, Warszawa 2014,
- Poznańska ., Wierzejska Z. Zygmunciak E. „Wskazania wychowawcze do pracy z małym dzieckiem w placówkach wychowania zbiorowego”, Warszawa 1993,
- Turek K. „Niekończąca się historia... poradnik dla rodziców, o tym jak wprowadzić dziecko w świat przedszkola”, Kraków 2015,
- Trybowska K., Wiek przedszkolny Psychologia rozwojowa dzieci i młodzieży,
- Jarża, Psychologia rozwojowa i wychowawcza wieku dziecięcego, Warszawa 1985
- Lubowiecka J. „Trudności dziecka w przystosowaniu do przedszkola”, w: „Wychowanie przedszkole: 6/2001