

Czas ciężkiej próby, czyli adaptacja dziecka w przedszkolu

Adaptacja przedszkolna dziecka to trudny proces, który wiele wymaga od wszystkich zainteresowanych stron: przedszkola, opiekunów dziecka, a także od samego nowego przedszkolaka. Dla nich początek nowego roku szkolnego bywa czasem ciężkiej próby. Jak sprawić, by trwała ona jak najkrócej, a „adaptacyjny wrzesień” nie przeciągał się aż do listopada?

Zmiany zwykle wiążą się ze stresem. Wiedzą o tym wszyscy, którzy zmieniali miejsce pobytu, pracę, otoczenie. Bezsenne noce w nowym miejscu, niepokój w nieznanym terenie, niezręczności popełniane przy nowo poznanych osobach - to tylko część z katalogu niemiłych wydarzeń, które towarzyszą nowym wyzwaniom. „Początki zawsze są trudne” - powtarzają sobie dorośli, świadomi, że życiowe rewolucje da się przeżyć, a nawet czerpać z nich satysfakcję. Jak jednak wyjaśnić tę zasadę komuś, kto ma zaledwie kilka lat, a jego świat, być może po raz pierwszy, drży w posadach - w związku z awansem na przedszkolaka?

Pozytywny obraz przedszkola.

O przedszkolu trzeba mówić maluchowi chętnie, dużo oraz dobrze - niech ma przekonanie, że czeka go tam mnóstwo radości i przygód, które doskonale da się pogodzić z ulubionymi zabawami w domu, zaś przedszkolni przyjaciele i nauczyciele w niczym nie zagrażą jego więzi z bliskimi. Pozytywne „zaprogramowanie” do przedszkola to połowa adaptacyjnego powodzenia. Ważne, by dziecko wierzyło, że nowa sytuacja w jego życiu to nie strata domowego ciepła, lecz zysk w postaci przedszkolnych wyzwań i sukcesów.

Przedszkole i rodzina - jedna drużyna.

Zagrożeniem dla adaptacji dziecka do środowiska przedszkolnego często bywa konflikt lojalności na linii rodzina - przedszkole. Pojawia się on wtedy, gdy niepewni siebie opiekunowie dziecka, w obawie przed detronizacją w roli najlepszych wychowawców, dyskredytują w oczach dziecka placówkę przedszkolną i nauczycieli. Mówienie źle o przedszkolnej „konkurencji” przynosi jak najgorsze skutki: dziecko, które chce być lojalne wobec najbliższych, wybiera ich - i odtrąca przedszkole. W ten sposób opiekun, który zabiegał o status niezastąpionego, odnosi sukces, a dziecko ponosi porażkę socjalizacyjną. Warto więc zrobić wszystko, by przedszkole i rodzina stały po jednej stronie.

„Sucha zaprawa”, czyli zabawa.

Znakomitym sposobem na przećwiczenie z dzieckiem rozmaitych przedszkolnych sytuacji jest domowa zabawa w przedszkole. To nic innego jak trening umiejętności społecznych przydatnych w nowej roli. Kilkakrotne „przerobienie” w towarzystwie misiów, lał oraz mamy-nauczycielki wspólnego zjadania posiłków, rysowania, chodzenia na wycieczki, negocjowania w przypadku spraw spornych doda dziecku pewności siebie i sprawi, że szybciej odnajdzie się ono w przedszkolnych realiach. Zaradność i samodzielność wyniesiona z domowych ćwiczeń w formie zabawy to cenne wyposażenie na najtrudniejsze, pierwsze przedszkolne dni.

A oto krótki przegląd typowych trudności, które zdarzają się przedszkolakom w dniach adaptacyjnych, a którymi nie należy się niepokoić, gdyż zazwyczaj mają charakter przejściowy i mijają po pierwszych tygodniach:

Lęk separacyjny - na ogół przejawia się w formie powtarzających się pytań w rodzaju „Kiedy mama wróci?”, ponawianych pomimo wyjaśnień. W rzeczywistości, o czym wiedzą doświadczeni nauczyciele, dziecku nie chodzi tu o dowiedzenie się, o jakiej porze będzie odebrane, lecz o ukojenie obawy, że może nie być odebrane wcale rozstań przez rodziców i cierpliwe powtarzanie, że dziecko zawsze będzie odebrane, powinno z czasem osłabić intensywność lęku separacyjnego;

Płacz i tęsknota za domem i osobami bliskimi - są wyrazem zrozumiałego w omawianej sytuacji niepokoju oraz czasowego zachwiania poczucia bezpieczeństwa. Świadczą o tym, że dom i więzi z bliskimi są dla dziecka ważne, zaś ono samo jest raczej wrażliwe.

Płacz „dla towarzystwa” - nawet rezolutnym i niezbyt sentymentalnym maluchom zdarza się płakać w dniach adaptacyjnych z powodu niepokoju, jaki wzbudza w nich płacz innych dzieci. To normalne zjawisko, które świadczy o empatii dziecka. Jego płacz „dla towarzystwa” nie różni się od płaczu osoby dorosłej na wzruszającym filmie - choć sytuacja nie dotyczy jej bezpośrednio, osoba wczuwa się w położenie innego człowieka i chwilowo podziela jego uczucia;

Utrata apetytu, zaburzenia snu, trudności z mową - typowe reakcje w sytuacji dużego stresu. Powinny przeminąć wraz ze zmniejszaniem się poziomu niepokoju i napięcia.

Zachowania agresywne - uwarunkowania temperamentu niektórych dzieci sprawiają, że te przetwarzają swoją frustrację w agresję. Niepewne w nowej sytuacji wyładowują napięcie, atakując inne dzieci, niszcząc zabawki, wykazując zachowania destrukcyjne. I choć tu także najczęściej można powiedzieć „To minie, gdy zakończy się trudny, adaptacyjny czas” - tym razem należy jak najszybciej reagować, nie czekając na rozwój wydarzeń.

Wrzesień to bardzo pracowity miesiąc dla przedszkoli, co widać zwłaszcza w najmłodszych grupach. To miesiąc wyzwań dla nauczycieli, rodziców i przedszkolnych psychologów. Ich zabieganie, próby sprostania wciąż nowym potrzebom, bohaterskie walki o opanowanie chaosu błędną jednak w porównaniu z tym, co przeżywa i czemu musi stawić czoła wrażliwy kilkulatek, który pierwszy raz na wiele godzin zostaje poza domem, pod opieką obcych osób, w gronie równie jak on wystraszonych rówieśników.

Wiemy, że to jest trudne i doskonale rozumiemy Wasz niepokój. Jednak nie ulegajcie dziecku, 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 też i dla niego. Do tego typu sytuacji musimy przygotować zarówno siebie, jak i dzieci. Wtedy łatwiej przeżyjemy ten trudny dla wszystkich okres.

Pamiętajcie, że Wasze dzieci są wspaniałe i jak tylko pozwolicie im działać i samodzielnie poznawać świat to wyrosną na ludzi mądrych i odpowiedzialnych oraz radzących sobie w różnych sytuacjach życiowych!!!!

Źródło:

„O adaptacji - w pytaniach i odpowiedziach”. Wyszowska D.; miesięcznik Bliżej Przedszkola; kwiecień 2016;

„Adaptacja najmłodszych dzieci do przedszkola w świetle badań własnych” Sochaczewska G. 1985.