BIULETYN DLA RODZICÓW
Nr 40 Wrzesień 2021

„Niezapominajka”

Trzymiesięcznik dla rodziców dzieci
z Przedszkola Samorządowego nr 42 „Niezapominajka”
w Białymstoku

Trudne początki, czyli o adaptacji dziecka do przedszkola

Wielu rodziców, których pociecha już niebawem wkroczy po raz pierwszy w rolę przedszkolaka, zastanawia się pewnie, jak ich dziecko da sobie radę w tej nowej roli. Czy będzie umiało zaadaptować się w nieznanym miejscu, wśród obcych osób i gromadki innych dzieci? Obawy te są naturalne i wynikają często z tego, że dla wielu z nich jest to całkiem nowe doświadczenie. Czyli podobnie jak dziecko, także rodzic/rodzice muszą zmierzyć się z trudem adaptacji, przełamać lęk i sprawić, by te dni, które są dla dziecka tak ważne, były też dla wszystkich przyjemne.

Początek jest zawsze trudny

Nie ma się co oszukiwać. Większość dzieci, mniej lub bardziej emocjonalnie przeżyje rozstanie z rodzicami i adaptację w nowym miejscu. Także dla rodziców, którzy jak dotąd byli jedynymi i najważniejszymi opiekunami dla swojego dziecka, stresem jest to, iż muszą swoje ukochane maleństwo pozostawić w nieznanym miejscu. Zarówno rodzic jak i dziecko w tym szczególnym czasie mogą odczuwać takie uczucia jak smutek, tęsknota czy lęk i uczuć tych nie należy wypierać czy im zaprzeczać. Są one naturalną reakcją pojawiającą się w pierwszej fazie adaptacji. Dlatego przyjmijmy, że ich wystąpienie musimy zaakceptować i stopniowo przejść przez ten czas, który prawdopodobnie wkrótce dostarczy nam o wiele przyjemniejszych emocji.

Jak długo trwa adaptacja do przedszkola?

U większości dzieci okres ten trwa od kilku tygodni do kilku miesięcy. O jego rzeczywistej długości decyduje wiele czynników, jak dojrzałość emocjonalna konkretnego dziecka, sposób, w jaki do tej pory funkcjonowało, jak również postawa rodziców w tym początkowym okresie. Wcześniejsze wizyty w przedszkolu, zapoznanie się z salą, Panią wychowawczynią i zabawkami na pewno są pomocne, jednak jak pokazuje doświadczenie, nawet dzieci, które uczestniczyły w tzw. „dniach adaptacyjnych" nie zawsze bezboleśnie przechodzą rozłąkę z rodzicami w dalszej perspektywie. Czasem zdarza się płacz po dwóch, nawet trzech tygodniach pobytu w przedszkolu.

Warunkiem pozytywnej adaptacji przedszkolnej przede wszystkim jest ugruntowanie się w dziecku przekonania, że rodzic nie odchodzi na zawsze, że wróci po niego, pomimo, iż akurat w tym momencie fizycznie nie jest przy nim obecny. Prędzej czy później, w wyniku codziennych doświadczeń, dziecko zauważy tę zależność, więc po prostu trzeba uzbroić się w cierpliwość. Jak każde trudne doświadczenie przez które się przejdzie, także i to, zdobyte w trakcie adaptacji do przedszkola, ma dużą wartość – uodparnia emocjonalnie, wzmacnia w dziecku poczucie wiary w siebie i otwiera mu drogę do dalszego rozwoju.

Adaptacja rodzica do nowej sytuacji

Jest ona równie ważna, ponieważ dziecko wyczuwa emocje mamy i taty i jeżeli my będziemy zachowywać się nerwowo, to ten stan udzieli się naszemu dziecku. Dlatego niezwykle ważne jest nasze podejście i sposób w jaki przeżywamy rozłąkę z naszym dzieckiem. Nasza optymistyczna postawa na pewno pozwoli dziecku poczuć się pewniej. Trzeba zdać sobie sprawę z tego, że rozłąka i tak kiedyś musi nastąpić. Jeżeli jesteśmy przekonani, że dobrze robimy (bo najlepiej znamy nasze dziecko) to nie możemy nagle, w chwili kryzysu, zmienić decyzji i już po pierwszym dniu zrezygnować z przedszkola, bo trudno jest patrzeć na płacz dziecka. Płacz jest normalną reakcją na zmianę i rozstanie. Często dziecko płacze przy samym rozstaniu, testując naszą wytrzymałość, jednak gdy znajdzie się na sali, wśród innych dzieci i zobaczy tyle ciekawych zabawek, płacz szybko mija. Jego zainteresowanie nowym otoczeniem pozwala mu zapomnieć na jakiś czas o tym, co jeszcze przed chwilą działo się w szatni. Później zaczynają się zajęcia, posiłki i inne kolejne czynności, które absorbują uwagę dziecka i tak stopniowo, dzień po dniu, stają się dla niego rutyną, do której się przyzwyczaja.

Pierwsze dni w przedszkolu – o czym warto wiedzieć

1. Rodzice muszą być pewni swojej decyzji o posłaniu dziecka do przedszkola. W obecności dziecka nie powinni poddawać w wątpliwość tego, czy dobrze czy źle robią. Dziecko momentalnie wyczuje nasze wahanie, co z pewnością nie pomoże mu w adaptacji.
2. Mów pozytywnie o przedszkolu, ale nie idealizuj go zanadto. Przedstaw je jako przyjemne miejsce, w którym będzie spotykał się z rówieśnikami i uczył mnóstwa nowych rzeczy.
3. Opowiedz dziecku o tym jak sam chodziłeś do przedszkola w dzieciństwie. Co wspominasz najmilej?
4. Jeśli to możliwe, rozsądnym pomysłem, jest odprowadzanie dziecka w tych pierwszych dniach przez tatę z uwagi na mniejszą dozę emocjonalności, która często towarzyszy relacji z matką.
5. Pozwól dziecku zabrać do przedszkola ukochanego misia lub inną zabawkę. Dzięki temu nie będzie się czuło osamotnione.
6. Nie przedłużaj pożegnań i nie roztkliwiaj się przy dziecku.
7. Nie zabieraj dziecka do domu, kiedy płacze przy rozstaniu. Jeśli zrobisz to chociaż raz, będzie wiedziało, że łzami można wszystko wymusić.

8. Początkowo odbieraj dziecko wcześniej i stopniowo wydłużaj jego pobyt.
9. Zapewniaj dziecko, że wrócisz po niego, podając porę przybycia, np. po obiedzie. Niezwykle istotne jest spełnianie tych umów od samego początku. To budzi zaufanie i dziecku łatwiej rozstać się z rodzicem, który każdorazowo przychodzi po niego w ustalonym czasie.
10. Jeśli to możliwe przez początkowy okres nie przychodź po dziecko jako ostatni.
11. Zadbaj o wygodne ubranie dziecka. Pozostaw w szafce w szatni dodatkowe ubrania na zmianę.
12. Nie zmuszaj dziecka do tego by zawsze od razu opowiadało o tym, co wydarzyło się w przedszkolu. Z czasem maluch sam zacznie opowiadać o swoich przeżyciach.
13. Warto nawiązać kontakt z wychowawcą grupy. Nauczyciel chętnie poinformuje rodzica o tym, jak dziecko zjadało posiłek, jak się zachowywało, jak radzi sobie podczas zabaw z rówieśnikami.
14. W żadnym wypadku nie straszmy dziecka przedszkolem, stosując ostrzeżenia typu: „Jak nie będziesz mnie słuchał, to w przedszkolu Cię nauczą” itp.

- nastaw się pozytywnie – zarażaj dziecko optymizmem,
- nie miej wyrzutów sumienia, że „zostawiasz” dziecko,
- pamiętaj, że płacz jest normalną reakcją na zmianę i rozstanie, często nie trwa tak długo jak nam się wydaje,
- nie poddawaj się po kilku pierwszych, „płaczliwych” dniach – trudne emocje w tych dniach są naturalne i trzeba je zaakceptować,
- zaufaj wychowawcom przedszkolnym, którzy są specjalistami w swoim fachu,
- skup się na korzyściach, które dzięki przedszkolu zyska Twoje dziecko
- weź pod uwagę fakt, że rozłąka i tak kiedyś nastąpi – dziecko pójdzie do szkoły, a przygotowanie do niej zdobywa właśnie w przedszkolu.

Pamiętaj! Każda zmiana daje szansę na rozwój. Zdobyte w przedszkolu doświadczenia są jedyne w swoim rodzaju. Grupa przedszkolna daje możliwość poznania podstawowych zasad życia w społeczności. Zasady obowiązujące w kontaktach z ludźmi musi poznać każdy i przedszkole bardzo się w tym przydaje.

"Wszystkiego, co naprawdę warto wiedzieć nauczyłem się w przedszkolu"

Robert Fulghum

Fragment artykułu psycholog Marty Cygan, zaczerpnięty z miesięcznika Bliżej Przedszkola

Z optymistycznym pozdrowieniem,
Dorota Kulikowska
Anna A. Grodzik