

„Pierwsze kroki w przedszkolu” – trudności adaptacyjne

Początek edukacji przedszkolnej jest momentem przełomowym w życiu każdego dziecka. Wiąże się ze zmianą dotychczasowych przyzwyczajeń. Dziecko staje przed szeregiem nowych zadań i wyzwań, które związane są z wejściem w rolę przedszkolaka. Z szeregiem nowości będą musieli się również zmierzyć rodzice i opiekunowie.

Przystosowanie do nowego środowiska związane jest z różnymi trudnościami. Najczęściej problemy spowodowane są zmianą rytmu i trybu życia dziecka, zmianą standardów zaspokajania potrzeb zarówno emocjonalnych, jak i biologicznych, koniecznością nawiązywania kontaktów z nieznanymi dotychczas ludźmi, nowym otoczeniem.

Trudności adaptacyjne najczęściej widoczne są wśród 3-latków, ale również dzieci starsze, które wcześniej uczęszczały do przedszkola, w pierwszych dniach po dłuższej przerwie mają pewne problemy. Dla maluchów przedszkole jest miejscem pierwszych kontaktów z dużą grupą. Ponadto są one jeszcze w dużym stopniu uzależnione od najbliższych osób, zwłaszcza w zakresie samoobsługi. Mamy tu na myśli takie czynności jak: ubieranie się, jedzenie, załatwianie potrzeb fizjologicznych itp. Dlatego w nowym miejscu początkowo są zagubione i dezorientowane. Wraz z przekroczeniem progu przedszkola tracą poczucie bezpieczeństwa. Nowe miejsce często jest dla nich obce i groźne. Jednoznacznie kojarzy im się z rozłąką z najbliższymi. Potrzebny jest czas, aby przyzwyczały się do nowych warunków.

Niestety nie da się jednoznacznie wyeliminować trudności, jakie towarzyszą dzieciom podczas pierwszych kontaktów z przedszkolem. Jednak istnieje szereg działań dzięki, którym „dziecięcy dramat” może zostać złagodzony. Dużym ułatwieniem w przygotowaniu dziecka do objęcia nowej roli są tzw. spotkania i zajęcia adaptacyjne. W ich trakcie dzieci zapoznają się z nowym środowiskiem, nauczycielkami, personelem oraz kolegami. Ważnym obszarem rozwoju dziecka jest samodzielność. Warto wcześniej przeprowadzić tzw. trening czystości, zrezygnować z pieluch oraz urozmaicać posiłki i zachęcać do próbowania nowych smaków. Personel przedszkola zawsze służy pomocą, jednak umiejętność samodzielnego jedzenia, mycia, ubierania się, korzystania z toalety, wzmacnia u dziecka poczucie sprawczości, a tym samym pewności siebie. Kolejnym krokiem w przygotowaniach do przedszkola, mogą być wspólne zakupy, kompletowanie tzw. wyprawki – obuwie zamienne, piżamka i pościel na leżakowanie. Stopniowe przekraczanie progu przedszkolnego gwarantuje późniejsze sukcesy i pomaga złagodzić napięcia.

W pierwszych dniach pobytu w przedszkolu szczególnie ważne jest unikanie pośpiechu podczas zaprowadzania dzieci, punktualność, a także nieokazywanie negatywnych emocji przy dziecku.

To zrozumiałe, że również rodzice początkowo mają pewne obawy zostawiając swoją pociechę w nowym miejscu, jednak pod żadnym pozorem dziecko nie może ich odczuć. Nie należy także przeciągać chwili rozstania. Zapewnienia: *Niedługo przyjdę po Ciebie... Zabiorę cię po obiadku... Mamusia wróci za trzy godzinki...* - w drzwiach przedszkolnej sali są zbędne i potęgują w dziecku lęk. Dlatego należy zagwarantować mu spokój. Pożegnanie powinno być serdeczne, ale jednocześnie zdecydowane i krótkie. Ważne jest również dotrzymywanie słowa. Rodzice i opiekunowie nie powinni składać obietnic, które nie zostaną zrealizowane. Dzieci mają doskonałą pamięć w sprawach dla nich ważnych. Dlatego należy dotrzymywać słowa i trzymać się ustalonych umów. Jeżeli rodzic obiecuje dziecku, np. że odbierze je wcześniej powinien zjawić się o ustalonej porze, a gdy, nie jest pewny czy będzie mógł spełnić obietnicę, najlepiej, żeby nie wspominał o tym dziecku. Rozczarowanie w takich sytuacjach budzi w dziecku niepotrzebne nieprzyjemne emocje i pozostawia złe wspomnienia na długo. W obecności dziecka należy mówić o przedszkolu pozytywnie, lecz bez dodatkowych ubarwień.

Najważniejsze jest zaangażowanie się w proces adaptacji zarówno przedszkola, jak i rodziców oraz współpraca obu stron. Rodzice powinni przekazać jak najwięcej informacji o dziecku, które będą przydatne w poznaniu jego upodobań, potrzeb - karta informacyjna. Ważna jest obecność rodziców / opiekunów prawnych dziecka na zebraniach – szczególnie na zebraniu organizacyjnym, na którym przekazywane są ważne informacje i podejmowane są najważniejsze decyzje dotyczące danej grupy. Kolejnym krokiem jest systematyczne śledzenie informacji przekazywanych za pomocą Mobidziennika oraz strony internetowej.

Początki zawsze są trudne, a przystosowanie do przedszkola jest wyzwaniem zarówno dla dziecka, jak i jego rodziców. Bardzo ważna jest konsekwencja w działaniach oraz spokój. Choć dobrze wiemy, że adaptacja dziecka w przedszkolu to okres pełen różnorodnych emocji. Nie możemy wyręczyć dziecka w tym procesie, ale zadaniem dorosłych jest wspieranie go w tych ważnych chwilach.

Kilka wskazówek dla rodziców:

- zapewnienie stałego rytmu dnia, pewnego rodzaju „rytuały” wzmacniają poczucie bezpieczeństwa
- przyzwyczajanie dziecka do zostawiania pod opieką innych osób
- zapewnianie kontaktów z innymi dziećmi
- wzmacnianie i poszerzanie samodzielności dziecka oraz zakresu jego samoobsługi
- wzmacnianie poczucia własnej wartości dziecka, wiary w siebie
- przygotowanie dziecka przekazując pozytywne informacje o przedszkolu
- skracanie pożegnania w szatni
- nie okłamywanie dziecka – np. co do długości pobytu w przedszkolu
- przygotowanie niezbędnika przedszkolaka, tj. wygodne i bezpieczne obuwie zamienne; piżamka i pościel na leżakowanie w zamykanej torbie lub materiałowym worku (poduszka typu jasiek, kocyk lub kołdra), ubrania zamienne w worku z materiału (koszulka, spodenki lub getry, bielizna – najlepiej dwa komplety) – najlepiej wszystkie rzeczy podpisane imieniem i nazwiskiem
- pozytywne nastawienie rodziców udziela się dziecku ☺

Rady Przedszkolaka:

Mamo, Tato! Mój pobyt w przedszkolu jest bardzo ważny, dlatego proszę Was:

- Przyprawdzajcie mnie punktualnie do przedszkola.
- Odbierajcie mnie też punktualnie, abym nie myślał, że o mnie zapomnieliście.
- Przychodźcie na zebrania rodziców. To bardzo ważne dla nauczycielek i dla mnie.
- Nie zapominajcie, że w moim przedszkolu obowiązują pewne normy i zasady, których należy przestrzegać.

Jeśli Wy będziecie się do tego stosować, to i ja nauczę się tak postępować.

Rodzice, dziękuję Wam za to, że pomagacie mi swobodnie się rozwijać!

BIBLIOGRAFIA:

- E. Gruszczyk-Kolczyńska *Kłopoty adaptacyjne dzieci do przedszkola i jak można im zaradzić*, Edukacja w przedszkolu, RABE, 12/1998.
- E. Gruszczyk-Kolczyńska, E. Zielińska *Wspomaganie rozwoju umysłowego trzylatków i dzieci starszych wolniej się rozwijających*, WSiP, W-wa 2004.
- J. Lubowiecka *Trudności dziecka w przystosowaniu się do przedszkola*, Wychowanie w Przedszkolu 6/2001.
- M. Skalska, M. Srokowska *Łagodny start*, Edukacja w przedszkolu, RABE, 5/2001.