

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 przyzwyczajają.

Pierwsze dni w przedszkolu – o czym warto wiedzieć

- 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.
- Mów pozytywnie o przedszkolu, ale nie idealizuj go za bardzo. Przedstaw je jako przyjemne miejsce, w którym będzie spotykał się z rówieśnikami i uczył mnóstwa nowych rzeczy.
- Opowiedz dziecku o tym jak sam chodziłeś do przedszkola w dzieciństwie. Co wspominasz najmiej?
- 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.
- Pozwól dziecku zabrać do przedszkola ukochanego misia lub inną zabawkę. Dzięki temu nie będzie się czuło osamotnione.
- Nie przedłużaj pożegnań i nie roztkliwiaj się przy dziecku.
- Nie zabieraj dziecka do domu, kiedy płacze przy rozstaniu. Jeśli zrobisz to chociaż raz, będzie wiedziało, że łzami można wszystko wymusić.
- Początkowo **odbieraj dziecko wcześniej** i stopniowo wydłużaj jego pobyt.
- Zapewnij 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.
- Jeśli to możliwe przez początkowy okres nie przychodź po dziecko jako ostatni.
- Zadbaj o wygodne ubranie dziecka. Pozostaw w szafce w szatni dodatkowe ubrania na zmianę.
- 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.
- 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.
- 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

Marta Cygan, psycholog, zespół Akademii Zdrowego Przedszkolaka

[Wychowanie/Rozwój](#)