

Dziecko idzie do przedszkola

Autor artykułu: Katarzyna Wnęk Joniec

Strona internetowa: katarzynawnekjoniec.pl

1. Adaptacja rodziców

„Jeżeli twierdzisz, że mi ufasz – ufaj mi całym sobą. Ufaj mi – naprawdę. Potrzebuję Twojej wiary we mnie. Ona unosi moje skrzydła. Ty, moja mądra, dorosła Mamo we mnie wierzysz; Ty, dorosły, potężny Tato – ufasz, że dam radę, więc ja – Wasz malutki syn, Wasza mała córeczka – PORADZĘ SOBIE. Otoczony Twoimi ciepłymi zapewnieniami odnajdę w sobie siłę do tego, by sobie poradzić. Otulony Twoim wsparciem, Twoją pewnością i wiarą we mnie – będę latał...” Katarzyna Wnęk – Joniec „Nie przydeptuj małych skrzydeł”.

Wasze dziecko idzie do przedszkola.... Tak postanowiliście. Nie zawsze była to łatwa decyzja. Jest w Was, Rodzicach wiele niepewności, obaw i pytań, które chcielibyście zadać: Czy Wasza córeczka, syn da sobie radę? Czy w przedszkolu ktoś odpowie na jego potrzeby? Jak sobie radzić z jego płaczem? Jak pomóc mu w rozstaniach... Czy to będzie dobre dla niego miejsce? Jeżeli podjęliście decyzję, rozpatrzyliście ją i wiecie, że jest przemyślana –przyjmijcie zasadę, że raz podjęta – bez gruntownego przeanalizowania, nie ulegnie zmianie. Nie zastanawiajcie się nad nią więcej, nie rozpatrujcie wielokrotnie. Ciągłe zadawanie pytań sobie i innym nie będzie służyć dobrze Wam, ani dziecku – wprowadzi zamęt i niejasność, obciąży Was wewnątrznie i bardziej rozdrażni.

Jak przetrwać adaptację?

Adaptacja oznacza przystosowanie do nowych warunków, poradzenie sobie, zgodę na zmianę. Adaptacja dotyczy przede wszystkim Rodziców, ponieważ małe dziecko naśladuje i uczy się od nich. To istotny element wychowania. I nawet, gdy jeszcze nie umie mówić, mało rozumie – obserwuje rodziców i powtarza ich zachowania, gesty, miny, odczytuje mowę ich ciała – i naśladuje ją. Wasz syn, Wasza córeczka dobrze Was znają i trafnie rozpoznają Wasze nastroje. Dlatego, jeśli płaczesz, ono będzie także płakać. Jeśli w Tobie jest napięcie, Twoje dziecko nie będzie spokojne. Zanim pomyślisz o adaptacji dziecka – pomyśl o swojej adaptacji i o swoich emocjach. To jest przede wszystkim Twój problem – i Twoje zadanie. Decyzja o oddaniu dziecka do przedszkola jest decyzją często trudną, nie tylko ze względu na uczucia dziecka, ale również nasze. Towarzyszy nam lęk, jesteśmy podenerwowani, czujemy się winni. Zwłaszcza, kiedy brakuje nam wsparcia, gdy musimy lub chcemy wrócić do pracy, gdy bliscy zapewniają, że to zła decyzja. Wówczas należy posłuchać siebie – swoich przekonań i racji. Niepewność pojawia się niemal zawsze, gdy powierzamy nasze dziecko innym osobom. Niepokój, rozdrażnienie, smutek to kolejne emocje, które możemy poczuć w sytuacjach rozłąki z dzieckiem. Ważne jest to, że masz prawo czuć to, co czujesz, masz prawo tak reagować. Naturalne jest, że sytuacja rozstania jest trudna dla obu stron, ale to dorosły powinien uporządkować swoje uczucia, by móc prowadzić swoje dziecko. To Ty musisz odnaleźć w sobie siły, by stać się dla niego oparciem w tej sytuacji. Może jedno z Was

przeżywa rozstanie z dzieckiem szczególnie mocno... Uczucia są dobre, lecz gdy są zbyt intensywne, przesłaniają nam to, co ważne, nie pozwalają spojrzeć na sytuację z boku.

2. Adaptacja dziecka

Jeśli chcesz pomóc dziecku w procesie adaptacji przedszkolnej, pamiętaj:

- jeśli mówisz dziecku “poradzisz sobie”, nie płacz przy nim, nie pokazuj mu swoich łez: jeżeli zapewnisz je, że da sobie radę, że w tym miejscu będzie mu dobrze, wierz w to, co mówisz. Nie rozważaj co złego może się zdarzyć, nie pokazuj zatroskanej twarzy. Nie zapewnij swojego dziecka rankiem, że w przedszkolu będzie szczęśliwe, równocześnie wieczorem opowiadając przy nim, o swoich lękach i niepokojach. Bądź wierny/a temu, co do niego mówisz. Rozumienie wyprzedza mówienie, więc nie pozwól, by mały człowiek usłyszał to, czego nie powinien. Nie uwierzy wówczas Twoim ciepłym zapewnieniom, a Ty będziesz się dziwić, dlaczego tak bardzo protestuje

- pozwól dziecku płakać: bo płakać prawdopodobnie będzie, ponieważ jest to reakcja naturalna. Dlatego nie czyni płaczu jedynym wyznacznikiem jego samopoczucia w przedszkolu, np. Moje dziecko dziś płakało, więc jest oczywiste, że jest mu tam źle. To nieprawda. Mały człowiek, zwłaszcza gdy nie potrafi mówić, ma prawo płakać. W ten sposób komunikuje się z nami. Płaczem opowiada o swoich potrzebach, o napięciu, jakiego doświadcza, o swoich uczuciach. Płacze, by dać znać innym, że czuje, że jest, że chce być zauważony. Pozwól mu płakać – to jedyny sposób dla małego dziecka, aby pozbyć się nadmiaru emocji. Jeżeli chcesz pomóc dziecku, nie mów wiele na ten temat, nie uspokajaj za bardzo, nie uciszaj na siłę. Nie lekceważ jednak jego potrzeb, ani nie krytykuj, raczej posadź maluszka na kolanach i mocno przytul. Często słowa bywają niepotrzebne, a samo przytulenie wystarczy, by dać dziecku wsparcie. Przesłanie płakać, ponieważ poczuje, że je rozumiesz:

- pozwól dziecku się zmienić: dla małego dziecka wszelkie zmiany często związane są z niepokojem, dlatego może je mocno odczuwać. Ma prawo do tego, by je przeżywać i wyrażać. Gdy zacznie przychodzić do przedszkola, mogą pojawić się w jego zachowaniu elementy, których wcześniej nie było, np.: - może budzić się w nocy, choć dotąd ją przesypiał, - może chcieć spać z Wami, mimo, że spał już we własnym łóżeczku, - może nie chcieć jeść, - może częściej płakać, może okazywać swoje przywiązanie w sposób szczególnie tylko jednej osobie, np. mamie, - może pojawić się więcej oznak protestu, skierowanego także w stronę rodziców, - może nie słuchać poleceń i prośb, - może zacząć okazywać swoje niezadowolenie bijąc lub popychając, - może przejawiać niechęć do wyjścia z domu, do osób dotąd akceptowanych bez zastrzeżeń, - może zacząć chorować,

- pozwól dziecku na protest: na jego sposób opowiadania Wam, co się z nim dzieje. Zmiany, w okresie adaptacji przedszkolnej, mają prawo się pojawić. Są oznaką tego, że dziecko się rozwija i zauważa, że w jego życiu coś się zmieniło. Gdy my – dorośli, np. rozpoczynamy nową pracę, w naszym funkcjonowaniu także zmienia się wiele. Dla małego dziecka, które przez pierwsze lata swojego życia było tylko z mamą, babcią lub opiekunką w domu, wejście w świat przedszkola oznacza zazwyczaj pierwszą, tak dużą zmianę. Jako mądrzy Rodzice pozwólcie mu na dorastanie do tej zmiany na swój własny sposób i w jego własnym tempie. Wasze dziecko ma do tego prawo.

Jeśli będziecie go wspierać, dawać mu dużo czasu w domu, bawić się i przytulać – emocje i nietypowe reakcje wkrótce wrócą do normy. Pozwólcie na dziwne, czasami niepokojące zachowania Waszego dziecka. Nie są one, jak często uważamy, oznaką cofania, pogorszenia jego stanu. Są znakiem rozwoju. Znakiem tego, że nasze dziecko coraz lepiej rozumie otaczający świat i odpowiada na niego w sposób, w jaki potrafi. Te reakcje miną – czasem po kilku tygodniach, czasem po dwóch miesiącach. Wasze dziecko, poradzi sobie z nową sytuacją i swoim niepokojem. Panie – ciocie w przedszkolu 5 będą robić wszystko, by mu to ułatwić. Ale to Wy, jego opiekunowie, swoim spokojem, pewnością, możecie pomóc mu najbardziej.

3. Ile trwa adaptacja przedszkolna?

To, w jaki sposób dzieci reagują na rozstanie z rodzicami zależy od tego, czy mają np. kilkanaście miesięcy, czy trzy lata. Dużo łatwiejsze dla dziecka jest rozstanie, gdy jest ono bardzo małe, natomiast trudniejsze staje się, kiedy rozumie więcej, gdy zdaje sobie sprawę z konieczności rozłąki i przebywania bez mamy i taty.

Czas adaptacji przedszkolnej jest różny dla różnych dzieci i zależy od wielu czynników.

Wynosi od kilku tygodni, do dwóch, trzech miesięcy. Pamiętajmy jednak, że dzieci nie są jednakowe i nie możemy ich porównywać ze sobą, choć będą w tej samej grupie. Może nie łączyć ich nic, poza rokiem urodzenia. Zatem fakt, że Piotruś chętnie chodzi do przedszkola, chociaż jest w nim dopiero od dwóch tygodni, nie znaczy wcale, że Karolinka potrzebuje także czternastu dni, by poczuć się tam jak u siebie. Być może Twoje dziecko będzie powoli oswajać się z dziećmi, z przestrzenią, z rozkładem dnia – jest to jego prawo. To my, dorośli musimy pamiętać o tym, że dzieci rozwijają się w różnym tempie. W ciągu pierwszych tygodni czy miesięcy, poniedziałki mogą być szczególnie trudnym dniem dla dziecka. Musi wtedy ponownie przechodzić przez proces rozstawania, co po dwóch dniach spędzonych w otoczeniu znanych osób i ciepłej rodziny, może stać się znowu wyzwaniem. Podobnie wygląda powrót maluszka do przedszkola po chorobie. Jeśli trwała ona dłuższy okres, proces Waszej i jego adaptacji może rozpocząć się od nowa.

4. Jak pomóc dziecku w procesie adaptacji?

Przed planowanym terminem oddania dziecka do przedszkola, ureguluj jego rozkład dnia według tego rytmu, jaki tam obowiązuje. 6 Dzięki temu twojemu Dziecku będzie łatwiej oswoić się z codziennymi zasadami w nowym miejscu. Podawaj mu jedzenie regularnie, kładź do spania o stałych porach, wieczorem usypiaj nieco wcześniej, by wstawanie poranne nie było problemem.

Jeśli jest to możliwe, w początkowym okresie adaptacji (tydzień, dwa) zostawiaj dziecko w przedszkolu na krócej. Niech dziecko zostaje najpierw na godzinę, później dwie, następnie cztery itd. – by miało czas na to, aby stopniowo przyzwycząć się do twojej przedłużającej się nieobecności. Jeśli nie musisz, nie znikaj pierwszego dnia na siedem godzin, ponieważ dla dziecka twoja długa nieobecność może okazać się zbyt trudna.

Pożegnanie powinno być jak najkrótsze. Przyrowadź maluszka do przedszkola, rozbierz i wprowadź na salę, oddając pod opiekę pani wychowawczynie. Ważne, by rozstanie odbyło się szybko i sprawnie. Każde dodatkowe pożegnanie, ponowne przytulenie

sprawia, że dziecko koncentruje się na swoich emocjach, płaczu i coraz trudniej jest mu się uspokoić. Czas na wspólne utulanie wykorzystajcie w domu. Przedłużanie chwili pożegnania nie służy ani dziecku, ani żadnemu z opiekunów.

Jeśli dziecko weszło już na salę, nie zaglądał by zobaczyć co robi, jak się bawi, czy płacze. Dziecko zrobiło duży krok naprzód i opanowało swój smutek – jest gotowe do zabawy, stało się częścią grupy. Najgorsze, co możesz zrobić to pokazać się znowu w otwartych drzwiach. Dla dziecka jesteście i będziecie najważniejszą osobą i na was będzie czekało. Gdy was zobaczy, na pewno przybiegnie i obojętnie, czy wyjdziecie szybko czy zostanie, dziecko będzie musiało znowu zmierzyć się ze swoimi uczuciami. Lecz tym razem zajmie mu to więcej czasu, a każde następne otwarcie drzwi będzie przyjęte przez nie z nadzieją, że znowu was w nich zobaczy. Jeżeli chcesz dowiedzieć się jak sobie radzi w przedszkolu, zadzwoń i zapytaj. Na pewno uzyskasz taką informację.

Nie opowiadaj dziecku wcześniej zbyt wiele o tym, jak będzie w przedszkolu. Przed wszystkim dlatego, że sam/a nie wiesz, jak będzie. Możesz go zapewnić, że wybrałeś/aś najlepsze miejsce, że będą tam zabawki i koledzy. Ale nie zapewniasz, że będzie się bawiło z kolegami, bo może nie nastąpi to od razu. Nie zapewniasz także, że np. będą pyszne obiadki – z pewnością tak, lecz może twoje dziecko nie lubi buraczków, a to one będą pierwszym dniem na obiad.

Nie obiecuj nagrody materialnej za to, że dziecko zostanie bez ciebie i nie będzie płakać. W ten sposób obarczysz dziecko zbyt dużą odpowiedzialnością. Płacz pomaga zmniejszyć lęk, jest sposobem odreagowania, uwolnienia nagromadzonych emocji. Obdarzaj malucha buziakami, przytulaniem, swoją obecnością. Pamiętaj też, jeśli dziś kupisz mały prezent, z każdym następnym dniem oczekiwania dziecka będą większe. Ono powinno poradzić sobie z uczuciami dla siebie, nie dla prezentu. Świadomość, że to potrafi, da mu siłę na przyszłość.

Bądź konsekwentny/a. Jeśli jesteście zdecydowani, że dziecko będzie chodziło do przedszkola, nie zrażajcie się niepowodzeniami. One są częścią rozwoju. Gdy mały człowiek uczy się wchodzić na schody, mądry rodzic nie wnosi go na rękach na ich szczyt. Mądry rodzic stoi tuż za plecami dziecka, by go wspierać i złapać, lecz pozwala mu zdobywać samodzielnie kolejne stopnie. Jeżeli osvajanie nowego miejsca trwa – waszym zdaniem – zbyt długo, jeśli zmiany zachowania są trudne dla wszystkich, nie jest to jeszcze powód, by od razu rezygnować z przedszkola. Warto w tej sytuacji zasięgnąć opinii pań nauczycielek lub porozmawiać z psychologiem. Nauczyć się, jak można pracować ze swoim dzieckiem by nie uciekać od problemu, lecz pomóc się z nim uporać.

Działaj wspólnie z drugim rodzicem. W swoich działaniach, decyzjach bądźcie razem. Nie każ dziecku wybierać między rodzicami. Jeżeli postanowiliście coś razem, nie zmieniajcie tego postanowienia osobno.

Pamiętaj, że każde dziecko ma swój czas dorastania do wymogów życia. Może się okazać, że mimo waszych wysiłków dziecko nie jest jeszcze gotowe, by pozostawać w przedszkolu. To zdarza się rzadko i nie znaczy, że ono się nie nadaje. Każde dziecko się nadaje! Wasz maluch może potrzebować jedynie więcej czasu, by poradzić sobie z rozstaniem. Warto wtedy nie działać na siłę, lecz poczekać miesiąc lub kilka, by dziecko zaczęło współpracować, by chciało zostać z kimś innym. Wówczas także nie podejmujcie

pochopnej decyzji wyłącznie w oparciu o własne przemyślenia, lecz porozmawiajcie o niej z kimś jeszcze – z opiekunką, panią wychowawczynią lub specjalistą.

Zaproponuj dziecku zabawę w przedszkole. Odgrywajcie razem scenki rozstania, zamieniając się rolami. To ty bądź dzieckiem, a dziecku pozwól być dorosłym rodzicem. Udawajcie, że się żegnacie, możecie machać 8 do siebie, dawać buziaki. Jeżeli dziecko bywa smutne, ty jako dziecko też możesz się smucić. Najpierw pozwól maluszkowi pokazać, jak się żegna. Później pokaż mu sam/a, w jaki sposób można się dobrze rozstać. Niech maluch (prowadzony delikatnie przez ciebie i twoje propozycje), spróbuje powtórzyć twój sposób. W tej zabawie możecie też siebie zastąpić pacynkami, pluszakami i zrobić teatrzyk. Istotne jest, aby opisywał ten sam problem. Uczestnicząc w zabawie, mały człowiek może skonfrontować się ze swoimi uczuciami w sytuacji dla niego trudnej. Jeszcze nie będzie w stanie ich nazwać, ale zabawa pomoże mu je zrozumieć. Pomoże mu zmierzyć się z momentem rozstania i przygotować się na nie. Obniży też z pewnością poziom napięcia, jakie ono w dziecku wywołuje. Podobny efekt terapeutyczny przyniesie wspólne rysowanie sytuacji występujących w przedszkolu, wymyślanie bajek o dzieciach lub zwierzętach będących w podobnej sytuacji.

Źródło: http://www.pspbezzrecze.pl/files/user_files/adaptacja.pdf

przygotowała:

Marta Walczak

terapeuta SI