

## Adaptacja w przedszkolu

Okres wczesnego dzieciństwa można uznać za stadium wstępnej socjalizacji. Dziecko od urodzenia jest istotą społeczną tj. istotą przez przynależność do swojego gatunku przygotowaną do życia w społeczeństwie. Do pełnienia ról społecznych i współuczestnictwa w kulturze konieczny jest jednak długotrwały proces socjalizacji. To w jakim wieku i w jakim okresie życia jednostka osiąga dojrzałość społeczną zależy od różnorodnych czynników, w tym także od procesu socjalizacji i jakości wpływów wychowawczych oddziałujących na stopniowe uspołecznienie się człowieka. Miarą tej dojrzałości jest zdolność do sprostania zadaniom rozwojowym typowym dla danego okresu życia. Chociaż w naszym kraju przyjęte jest posyłanie dziecka do przedszkola od trzeciego roku życia, psychologowie podkreślają, że trudno mówić o tzw. wieku optymalnym, w którym dziecko może przebywać większość dnia w grupie rówieśniczej. Są trzylatki, które doskonale radzą sobie w przedszkolu, nie płaczą i pobyt poza domem nie stanowi dla nich problemu, ale są też dzieci dwa lata starsze, które mają ogromny problem z adaptacją w przedszkolu. Bardzo ważne są indywidualne predyspozycje dziecka, a także sposób wychowywania w domu przez pierwsze trzy lata życia.

**Dzieci przychodzące do przedszkola znacznie różnią się między sobą poziomem zdolności przystosowawczych.** Trudniej będzie przystosować się do pobytu w przedszkolu jedynakowi, który do tej pory nawet na krok nie rozstawał się z mamą. Niezależnie jednak od tego, czy adaptacja przebiega szybko i łatwo czy trudno i długo, pamiętać należy, że dziecko będzie musiało wejść do grupy rówieśniczej i rozstać się z rodzicami w chwili rozpoczęcia nauki w zerówce. Będzie przeżywać rozstanie tak samo trudno jak trzylatek wśród „zaprawionych w bojach” rówieśników i trudniejszych wymagań wynikających z faktu podjęcia edukacji szkolnej. Dziecko pozbawione będzie wówczas wielu ważnych doświadczeń społecznych i emocjonalnych, z okresu przedszkolnego, które procentują nie tylko w okresie szkolnym ale i w dorosłym życiu. Dlatego należy uzbroić się w cierpliwość i pomóc dziecku przejść trudną drogę adaptacji przedszkolnej gdy jest młodsze, z myślą o dobru dziecka i rodziców.

## JAK TRZYLATKI PRZEŻYWAJĄ PRZYJĘCIE DO PRZEDSZKOLA

Małe dziecko jest mocno uzależnione emocjonalnie od najbliższych osób i ma jeszcze słabo ukształtowany system własnego „ja”. Dlatego nie może obejść się bez wsparcia i pomocy ze strony najbliższych. Trzylatek nie wie jeszcze, że można tego oczekiwać od osób trzecich. Dlatego oderwanie od najbliższych budzi w nim lęk. Dodatkowo dziecko trzyletnie ma kłopoty w słownym porozumiewaniu się, zwłaszcza z osobami obcymi. W domu dorośli znakomicie rozumieją jego mowę, gest, mimikę i inne zachowania. W nowym środowisku dziecko czuje, że dorośli nie orientują się w tym, co chce przekazać. Na dodatek nie rozumie, czego się inni po nim spodziewają. Wzmaga to dziecięcy lęk. Trzylatki mają też słabą orientację w przestrzeni, a jeszcze gorzej orientują się w czasie. Przedszkole to nowe miejsce, a na dodatek dziecko musi w nim przebywać długo. Dominujące uczucie lęku skutecznie blokuje chęć poznania nowego terytorium i nowych rzeczy. Dlatego wiele trzylatków nie zwraca uwagi na to, co znajduje się wokół nich i nie jest w stanie zainteresować się, chociaż na chwilę nową zabawą. Są niespokojne, niepewne, płaczą i wycofują się. Ich poczucie bezpieczeństwa zostaje zachwiane. **Są to reakcje naturalne ale szczególnie bolesne dla rodziców. Należy zdawać sobie sprawę, że do prawidłowego rozwoju emocjonalnego dziecka konieczne jest przeżycie przez nie wszystkich uczuć, zarówno radości, zadowolenia jak i strachu, niepokoju i rozpacz.**

Część dzieci przystosowuje się dość szybko, u innych okres aklimatyzacji trwa dłużej. Największe problemy z przystosowaniem się mają dzieci, które miały przykre doświadczenia w relacjach z osobami dorosłymi, są nieśmiałe, lękliwe, miały mało kontaktów z rówieśnikami lub ich rodzice są nadopiekuńczy. Szczególny problem mogą mieć dzieci nie wdrożone do zasad i norm na poziomie ich wieku co skutkuje brakiem poczucia bezpieczeństwa. Potrzebują one cierpliwości ze strony dorosłych, zrozumienia, zainteresowania i wsparcia a nie rezygnacji z uczęszczania do przedszkola.

Dla rodziców posyłających dziecko po raz pierwszy do przedszkola jest to doświadczenie trudne. Przeżywają bardzo silne emocje. Rozstanie z dzieckiem, z którym się dotychczas cały czas jest to bardzo bolesne doświadczenie. Wypuszczając je spod swoich opiekuńczych skrzydeł niejedyn rodzic odczuwa zazdrość, że obcy dorosły będzie wywierał wpływ na dziecko, że może stać się osobą ważną w życiu dziecka. Są to uczucia naturalne choć trudne. Pamiętajmy jednak, że nadrzędnym celem powinno być dobro dziecka, dla którego przedszkole jest ważnym etapem w rozwoju społecznym, który uczy współżycia w grupie, szacunku i tolerancji dla innych, praw i obowiązków jakie ma każdy uczestnik społeczeństwa. Trening ten ułatwia dziecku życie.

## CZEGO DZIECI NIE LUBIĄ W PRZEDSZKOLU ?

- **konieczności przystosowania się do bycia w grupie:** do tej pory dziecko mówiło kiedy chciał i było słuchane, znajdowało się w centrum zainteresowania
- jedzenie tego, co jest w pudełku śniadaniowym, o wyznaczonej porze – **w domu zawsze można pogrymasić**
- **bezradności spowodowanej brakiem umiejętności samoobsługowych:** dzieci sygnalizujące i sprawnie załatwiające potrzeby fizjologiczne, umiejące sprostać czynnościom higienicznym, podejmujące próby samodzielnego jedzenia, rozbierania – są o wiele pewniejsze, czują się znacznie lepiej niż ich mało samodzielni rówieśnicy
- **niepokoju mamy**, który często udziela się dziecku i prowokuje je do większej hysterii podczas rozstania; dlatego dobrym wyjściem z sytuacji jest odprowadzanie dziecka przez tatę, który bywa spokojniejszy w takich sytuacjach, bardziej stanowczy

**Często zdarza się, że mamy i babcie bardziej przeżywają pójście dziecka do przedszkola niż ono samo.**

## PRZECZEKAĆ TRUDNE CHWILE

Bardzo rzadko zdarza się, że dzieci od razu akceptują pobyt w przedszkolu. Zazwyczaj pierwsze dni, a nawet tygodnie, to czas płaczu przy rozstaniu z rodzicami, demonstracyjnej niechęci manifestowanej już od chwili otworzenia przez malca oczu. Jeżeli objawy nie są zbyt niepokojące, tzn. dziecko nie zmieniło w sposób drastyczny swojego zachowania, a histeria i płacz kończą się po zniknięciu mamy z pola widzenia, nie ma powodu do niepokoju. Bardzo ważny jest kontakt z wychowawczynią, która powie, jak dziecko sprawuje się w ciągu pobytu w placówce. Jeżeli zachowanie malca nie odbiega od normy rodzice muszą uzbroić się w cierpliwość.

## WSKAZÓWKI DLA RODZICÓW

### (NIE TYLKO NA PIERWSZE DNI)

- **rodzice powinni być spokojni i uśmiechnięci:** dziecko odczyta to jako sygnał, że nic złego się nie dzieje
- **na początku zabierajcie dziecko zaraz po śniadaniu,** jeżeli macie taką możliwość, a malec wyraźnie tego pragnie
- **nie spóźniajcie się po dziecko:** burzycie jego wiarę w waszą prawdomówność, odbieracie mu poczucie bezpieczeństwa
- **dajcie malcowi do przedszkola małą, ulubioną zabawkę, lub ukochaną maskotkę:** stanowią one namiastkę domu
- **już od pierwszych dni** zauważajcie najmniejsze sukcesy dziecka, ewentualne porażki przemilczcie
- **rozmawiajcie z dzieckiem na temat minionego dnia:** nie wypytujcie zbyt natarczywie, co się wydarzyło, pozwólcie dziecku mówić o tym, co dla niego jest ważne i o czym chce wam powiedzieć
- **rano nie wytwarzajcie atmosfery nerwowości i pośpiechu,** postarajcie się tak zorganizować poranek, by starczyło czasu na przytulanie, wyszeptanie do ucha „kocham cię”, czułe pożegnanie najpierw w domu, a potem w przedszkolu: to uspokaja zdenerwowane dziecko i rodzica
- **żegnajcie się z dzieckiem bez pośpiechu, ale również bez zbytniego przedłużania czasu rozstania:** po tygodniu adaptacyjnym pobyt rodzica w sali, jeśli dziecko płacze, nie zmienia sytuacji. Dziecko na chwilę uspokaja się, a gdy rodzic wychodzi dziecko zaczyna ponownie płakać. Robią to i inne dzieci, które dotychczas były spokojne. Lepszym rozwiązaniem jest pozostawienie dziecka pod opieką nauczycielki. Na pewno zainteresuje ona malca czymś ciekawym, zachęci do wspólnej zabawy. Często płaczące dziecko po kilku minutach oswaja się z otoczeniem i zaczyna się bawić, z czego rodzice nie zdają sobie nawet sprawy i niepotrzebnie w domu lub w pracy się zamartwiają
- **wyposażcie dziecko w wygodne ubranie:** spodnie „w gumę”, buty na rzepy, sweterek wkładany przez głowę nie będą stanowiły dodatkowego utrudnienia podczas rozbierania i ubierania
- **chodzenie do przedszkola traktujcie jako naturalną rzecz (podobnie jak rodzice chodzą do pracy):** rodzice powinni być konsekwentni, gdyż przerywanie rytmu chodzenia przedłuża tylko okres adaptacji. Dziecko powoli zrozumie, że przedszkole jest jego obowiązkiem, a na pewno niedługo stanie się przyjemnością
- **nie rozprawiajcie w pierwszych dniach o wątpliwościach, dotyczących przedszkola:** koncentrujcie się na rzeczach pozytywnych, w przeciwnym razie „nakręcacie” wasze emocje
- **warto nawiązać kontakt z wychowawcą grupy:** nauczycielka poinformuje o tym, czy dziecko dobrze się bawiło, czy wystąpiły problemy wychowawcze, jak

radzi sobie podczas zabaw i zajęć oraz podpowie, nad czym należałoby popracować w domu.

- **pamiętajcie, że opinie i uwagi wychowawców**, szczególnie te trudne do zaakceptowania przez rodziców, wynikają z troski o dziecko. Przedszkole jest partnerem rodziców we właściwym kształtowaniu osobowości ich pociech.

## **DLACZEGO WARTO ABY DZIECI CHODZIŁY DO PRZEDSZKOLA**

Rodzice powinni mieć świadomość tego, że pobyt malucha w przedszkolu wywiera istotny wpływ na jego rozwój. Nawet w porównaniu z najbardziej kochającą babcią, która mogłaby zaopiekować się wnukiem, przedszkole ma liczne zalety:

- **uczy samodzielności** - maluch ćwiczy ubieranie się i rozbieranie, korzystanie z toalety, wycieranie nosa, wiązanie butów. W domu chętnie go wyręczamy, w przedszkolu z czasem musi sobie radzić sam
  - **rozwija ruchowo** - rytmika, gimnastyka korekcyjna, ćwiczenie sprawności rąk, tańce, zawody sportowe, a nawet skakanie na jednej nodze rozwijają zmysł równowagi, pozwalają na wyładowanie energii, ćwiczą sprawność fizyczną
  - **rozwija społecznie** - we wspólnych zabawach, także naśladowując kolegów, dziecko może pomagać innym, przeżywać pierwsze waśnie i pierwsze przyjaźnie. Dowiaduje się w praktyce, co to współdziałanie, ustępstwo, kompromis, uczy się szacunku dla innych, respektowania ich zdania i praw
  - **przygotowuje do szkoły** - dziecko uczy się nie tylko literek i cyferek, ale także koncentracji, sprzątania po sobie, dokańczania rozpoczętych zadań, spełniania poleceń, ponoszenia konsekwencji swoich zachowań,
  - **rozszerza horyzonty** - przedszkolak poznaje nowe, ważne dla niego dorosłe osoby, które w wielu sprawach mogą stać się do niego wzorcami. Uczy się w ten sposób, że można ufać nie tylko mamie i tacie czy babci.
- **Pobyt w przedszkolu jest tylko jednym z etapów w życiu dziecka. Dołożmy starań, aby on był wspominany jako jeden z najradośniejszych okresów jego życia.**
- 

Na podstawie następujących publikacji:

1. K. Śreniawa- Adaptacja w przedszkolu
2. D. Orłowska – Adaptacja dziecka w przedszkolu
3. E. Kukła- Trzylatek w przedszkolu-adaptacja dzieci do przedszkola

Opracowały: Katarzyna Gugąła i Edyta Trębicka

## Apel Twojego dziecka

**Nie psuj mnie.** Dobrze wiem, że nie powinienem mieć tego wszystkiego, czego się domagam. To tylko próba sił z mojej strony.

**Nie bój się stanowczości.** Właśnie tego potrzebuję – poczucia bezpieczeństwa.

**Nie bagatelizuj moich złych nawyków.** Tylko ty możesz pomóc mi zwalczyć zło, póki jest to jeszcze możliwe.

**Nie rób ze mnie większego dziecka niż jestem.** To sprawia, że przyjmuję postawę głupio dorosłą.

**Nie zwracaj mi uwagi przy innych ludziach, jeśli nie jest to absolutnie konieczne.** O wiele bardziej przejmuję się tym, co mówisz, jeśli rozmawiamy w cztery oczy.

**Nie chroń mnie przed konsekwencjami.** Czasami dobrze jest nauczyć się rzeczy bolesnych i nieprzyjemnych.

**Nie wmawiaj mi, że błędy, które popełniam, są grzechem.** To zagraża mojemu poczuciu wartości.

**Nie przejmuj się za bardzo, gdy mówię, że cię nienawidzę.** Czasami wykorzystuję je, by przyciągnąć twoją uwagę.

**Nie zrzedź.** W przeciwnym razie muszę się przed tobą bronić i robię się głuchy.

**Nie dawaj mi obietnic bez pokrycia.** Czuję się przeraźliwie tłamszony, kiedy nic z tego wszystkiego nie wychodzi.

**Nie zapominaj, że jeszcze trudno mi jest precyzyjnie wyrazić myśli.** To dlatego nie zawsze się rozumiemy.

**Nie sprawdzaj z uporem maniaka mojej uczciwości.** Zbyt łatwo strach zmusza mnie do kłamstwa.

**Nie bądź niekonsekwentny.** To mnie ogłupia i wtedy tracę całą moją wiarę w ciebie.

**Nie odtrącaj mnie, gdy dręcę cię pytaniami.** Może się wkrótce okazać, że zamiast prosić cię o wyjaśnienia, poszukam ich gdzie indziej.

**Nie wmawiaj mi, że moje lęki są głupie.** One po prostu są.

**Nie rób z siebie nieskazitelnego ideału.** Prawda na twój temat byłaby w przyszłości nie do zniesienia. Nie wyobrażaj sobie, iż przepraszając mnie stracisz autorytet. Za uczciwą grę umiem podziękować miłością, o jakiej nawet ci się nie śniło.

**Nie zapominaj, że uwielbiam wszelkiego rodzaju eksperymenty.** To po prostu mój sposób na życie, więc przymknij na to oczy.

**Nie bądź ślepy i przyznaj, że ja też rosnę.** Wiem, jak trudno dotrzymać mi kroku w tym galopie, ale zrób, co możesz, żeby nam się udało.

**Nie bój się miłości. Nigdy.** Janusz Koczek