

Jak wesprzeć dziecko w adaptacji przedszkolnej

Gdy maluch idzie do przedszkola, jego świat bardzo się zmienia. To zazwyczaj pierwsza tak duża „rewolucja” w życiu. Potem będą kolejne, ale to, czego się nauczy właśnie wtedy, zaprocentuje w przyszłości. To czas, kiedy rozwija się mechanizm adaptacyjny, dzięki któremu potrafimy przystosować się do zmieniających się warunków w świecie.

Na czym to polega?

Przez kilka kolejnych tygodni dziecko będzie mobilizowało siły i zwiększało czujność, by poznać i oswoić wszelkie nowości. A jest ich mnóstwo! Nowe jest miejsce, inaczej pachnie, są inne meble, jedzenie smakuje inaczej niż w domu. Jest zdecydowanie więcej osób, są dzieci i panie. Trzeba czasami trzymać się za rączki i zapytać, gdy chce się wyjść do toalety. Tu rządzą inne zasady, czasami bardzo różnią się od tych, które dziecko znało do tej pory. By z tym wszystkim się zmierzyć, trzeba wiele energii. Nic dziwnego, że dziecko jest zmęczone i rozdrażnione wielością bodźców. To normalne.

Huśtawka nie tylko nastrojów

„Już było tak dobrze!” – myśli zatroskany rodzic, gdy rano słyszy od swej pociechy, że ta nie chce iść do przedszkola. Co się dzieje? Dziecko przechodzi kryzys i daje temu wyraz. W okresie adaptacji może ich być kilka.

Pierwszy następuje najczęściej po kilku dniach, gdy maluch zorientował się, że przedszkole staje się codziennością. Czasami trudną codziennością. Najczęściej nie wiąże się to z jakimś przykrym zdarzeniem, a jest wyrazem wysiłku, jaki trzeba włożyć w przystosowanie.

Kolejne załamania skojarzone są z wszelkimi przerwami. Także tymi krótkimi – weekendowymi. W poniedziałki jest najtrudniej, bo wypadliśmy z rytmu i na nowo musimy się mobilizować. Maluszek daje temu wyraz płacząc, protestując, wykazując niechęć. Pomaga konsekwentne trzymanie się planu. „Dziś jest poniedziałek i idziesz do przedszkola”. Także inne przerwy, szczególnie w pierwszych dwóch, trzech miesiącach, opóźniają proces zaadaptowania się malucha.

Dłuższe nieobecności, np. związane z chorobami, wydłużają czas adaptacji o okres nieobecności. Niekiedy po przerwie wydaje się, że trzeba wszystko zacząć od początku, ale pocieszyć może myśl, że powtórne uczenie się tego samego zawsze trwa krócej. Dziecko więc szybciej na nowo wdroży się w przedszkolny świat.

Co może zrobić rodzic?

Także rodzice przechodzą swoją adaptację przedszkolną. I podobnie jak u dziecka wiąże się ona z przeżywaniem różnych emocji: zadowolenia, zaciekawienia, ale także niepokoju i złości. Jednak doświadczenia dorosłych są zdecydowanie bogatsze, np. potrafią już

opanowywać własne wybuchy emocji. Dziecku nie pomaga, gdy widzi płaczącą mamę lub zdenerwowanego tatę. Lepiej więc odreagować po wyjściu z przedszkola.

Ważne jest także, by nie spieszyć się, zarówno rano, w drodze do przedszkola, jak i po odebraniu malucha. Trzeba zarezerwować więcej czasu, bo często utarty codzienny scenariusz nie sprawdza się. Gdy dziecko zaczyna płakać przed wyjściem, że nie umie włożyć butów, nie oznacza to, że nagle cofnęło się w rozwoju (bo przecież wkładało je już zupełnie samodzielnie), tylko chce być bliżej rodzica i skorzystać z jego pomocy lub okazać, jakim jest jeszcze maluszkiem. Przychodzenie na zajęcia „na czas” także wspiera proces adaptowania się.

W tym czasie szczególnie istotny jest odpoczynek. Maluch nie potrzebuje kolejnych atrakcji, najbardziej potrzebne jest mu pobycie z rodziną w domu, gdzie odreaguje napięcie, poleniuchuje trochę i pobawi się w swoje ulubione zabawy, a potem wyśpi i nabierze sił na kolejny dzień. Lepiej też nie fundować dziecku w tym czasie dodatkowych wyjazdów.

To rodzic pokazuje dziecku swoim zachowaniem nastawienie do przedszkola, i tylko wtedy, gdy sam czuje się w nim bezpiecznie i z każdym dniem coraz bardziej pewnie, daje szansę maluchowi na zaufanie nowej osobie jaką jest opiekun grupy. Warto więc zadbać o kontakt z nauczycielką, wymieniać informacje na bieżąco i rozmawiać o trudnych sprawach. Porozumienie osób dorosłych daje maluszkowi gwarancję bezpieczeństwa.

Być może okaże się to niełatwe, ale warto trzymać się podjętej decyzji o zaprowadzaniu dziecka do przedszkola. To naturalne, że w tym czasie pojawia się wiele niepokojów i wątpliwości. Chodzi przecież o nasze dziecko! W trudnych chwilach trzeba szukać wsparcia u bardziej doświadczonych rodziców przedszkolaków, porozmawiać z nauczycielką lub udać się do psychologa.

- *Adaptacja to mechanizm, z którego korzystamy całe życie.*
- *Każdy mały przedszkolak przez pierwszych kilka tygodni przechodzi naturalny kryzys adaptacyjny.*
- *Rodzice mają wpływ na to, jak dziecko się adaptuje, wspierając je emocjonalnie, dbając o rytm i odpoczynek oraz nawiązując przyjazne relacje z nauczycielem.*