

„Dzieciństwo to nie tylko najpiękniejszy etap życia człowieka.
Dla dziecka jest to także czas niezwykle trudny,
przesycony lękiem przed nowością i odrzuceniem,
niepokojem i tęsknotą za rodzinną bliskością”.

„MOJE DZIECKO IDZIE DO PRZEDSZKOLA” Adaptacja dzieci do przedszkola

Każdego roku we wrześniu nowa grupka dzieci przekracza progi naszego przedszkola po raz pierwszy. Co roku pracownicy przedszkola z niepokojem myślą o tym, czy uda się szybko oswoić dzieci z nową dla nich sytuacją, czy maluchy zaakceptują przedszkole. Zawsze staramy się wspierać zarówno rodziców jak i dzieci w pierwszych dniach pobytu w przedszkolu. Te pierwsze trudne dla wszystkich dni są najtrudniejsze dla samych dzieci. Jedne płaczą już przy pożegnaniu z mamą, inne nieco później, kiedy zetkną się z nową - trudną do pokonania sytuacją. Początkowo ciężko zorientować się, które dziecko płacze z tęsknoty za mamą, które w ten sposób reaguje na niedogodności nowego miejsca lub dlatego, że inne dzieci płaczą. Nauczycielki pracujące z młodszymi dziećmi czynią wiele wysiłku wobec rozżalonych wyrwywających się do mamy płaczących maluchów. I choć po kilku, czy kilkunastu dniach płaczących dzieci z powodu rozłąki z mamą bywa coraz mniej, należy zastanowić się nad tym, co zrobić, aby ułatwić dzieciom przekroczenie progu przedszkola i szybką adaptację do nowych warunków.

Czym jest adaptacja? Według Encyklopedii Popularnej PWN – adaptacja to „proces dostosowywania jednostki lub grupy do funkcjonowania w zmienionym środowisku społecznym”. Trudności w przystosowaniu się dzieci do przedszkola wiążą się z zagrożeniami poczucia bezpieczeństwa, któremu towarzyszy lęk, niepokój przed samotnością, z brakiem oparcia w osobach bliskich, przytłaczającą ilością nowych bodźców, niemożnością sprostania trudnym sytuacjom itp.

Dziecko wstępujące do przedszkola musi się przystosować do:

- warunków nowego otoczenia oraz wymagań związanych ze sposobem korzystania z urządzeń i wyposażenia przedszkola,
- nauczycieli i pozostałych pracowników przedszkola,
- przebywania w licznej grupie rówieśniczej,
- wymagań stawianych w zakresie czynności samoobsługowych,
- nowego trybu życia i rozkładu dnia w przedszkolu,
- innej niż w rodzinie pozycji społecznej (w przedszkolu dziecko jest jednym z wielu, którym nauczycielka może poświęcić czas, co ogranicza możliwość kontaktów z nią i prowadzi do poczucia osamotnienia).

Przystosowanie wymaga uwolnienia się od lęków i napięć, które utrudniają percepcję warunków i wymagań oraz często blokują funkcjonowanie wcześniej nabytych umiejętności i nawyków. Żeby proces adaptacyjny przebiegał sprawnie musi zaistnieć ścisła współpraca między rodzicami a pracownikami przedszkola. Tylko wspólny wysiłek ułatwi dzieciom przystosowanie się do nowego otoczenia, jakim jest przedszkole.

Od trzeciego roku życia zaczyna się okres zwany przedszkolnym i w tym wieku znaczna liczba dzieci zaczyna uczęszczać do przedszkola. W czasie zapisów dzieci - rodzice często zadają pytania: *"Co dziecko idące do przedszkola powinno umieć?"*, *"Na ile musi być samodzielne?"*, a pytania te można sprowadzić do jednego – ***"Kiedy dziecko osiągnie dojrzałość przedszkolną?"***

Zdaniem psychologów dojrzałość przedszkolna jest równoznaczna z osiągnięciem takiego stopnia rozwoju fizycznego, umysłowego oraz społeczno – emocjonalnego, jaki pozwala mu na pozostanie kilka godzin codziennie pod opieką personelu przedszkola i współuczestniczenie w zajęciach tam prowadzonych. Wyrazem adaptacji małego dziecka do przedszkola jest umiejętność zaspokojenia w tym środowisku potrzeb własnych oraz zdolność do spełniania stawianych wymagań. Dzieci przychodzące do przedszkola znacznie różnią się między sobą poziomem zdolności przystosowawczych. Część z nich adaptuje się do przedszkola łatwo, ale są też dzieci mające duże problemy z adaptacją. Niejednokrotnie już w pierwszych dniach września rodzice z przerażeniem patrzą jak dziecko rozpaczliwie broni się przed pozostaniem w przedszkolu

– w obcym miejscu, bez bliskich sobie osób. W tym momencie zaczyna się dramat dzieci i rodziców. Aby temu zapobiec należy już wcześniej rozpocząć przygotowania dziecka do roli przedszkolaka.

- Warto już wcześniej pracować nad niektórymi umiejętnościami, takimi jak: radzenie sobie z czynnościami samoobsługowymi (jedzenie, mycie, ubieranie się...), zgłaszanie swoich potrzeb, zabawa z rówieśnikami.
- Nim dziecko powędruje do przedszkola, roztaczamy przed nim niejednokrotnie wspaniałe wizje, tymczasem może się okazać, że rzeczywistość jest mniej kolorowa. Należy uświadomić dziecku, że każde nowe miejsce niesie ze sobą niespodzianki. Są wśród nich te miłe i te mniej sympatyczne.
- Chodzenie do przedszkola powinno być traktowane jako naturalna 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 nowego przedszkola.
- Już od pierwszych dni zauważajcie najmniejsze sukcesy dziecka, a ewentualne porażki bagatelizujcie.
- Rozmawiajcie na temat minionego dnia, ale nie wpytujcie zbyt natarczywie, co się wydarzyło. Pozwólcie dziecku mówić o tym, co dla niego jest ważne i o czym chce wam powiedzieć.
- W pierwszych dniach dziecka w przedszkolu można regulować czas jego pobytu po uzgodnieniu się z nauczycielką, od najkrótszego do coraz dłuższego.
- Wy tłumaczcie dziecku, że to naturalne, że jest wam smutno, kiedy jesteście osobno. Bardzo się kochacie, przez długi czas byliście razem i tęsknicie za sobą. Zapewnijcie dziecko, że wkrótce przyzwyczai się do nowej sytuacji i będzie wam łatwiej.
- Upewnijcie dziecko, że zawsze o określonej porze będziecie je odbierać z przedszkola.
- Postarajcie się tak zorganizować poranek, by starczyło czasu na przytulanie, wyszeptanie do ucha „kocham cię”, czule pożegnanie najpierw w domu, a potem w przedszkolu.
- Pożegnanie dziecka powinno się odbywać bez pośpiechu, ale również bez zbytecznego przedłużania czasu rozstania.
- Jeżeli dziecko płacze przy rozstaniu nie zawstydzajcie go dając za przykład dzieci, które nie płaczą.
- Ulubiona zabawka przyniesiona z domu na pewno pomoże dziecku w adaptacji, stworzy poczucie bezpieczeństwa.
- Wyposażcie dziecko w wygodne ubranie. Spodnie na gumce, buty na rzepy i sweterek wkładany przez głowę, które nie będą stanowiły dodatkowego utrudnienia podczas rozbierania i ubierania.
- Warto nawiązać kontakt z wychowawcą grupy. Nauczyciel chętnie poinformuje rodzica o tym, czy dobrze się bawiło, czy wystąpiły problemy wychowawcze, jak radzi sobie podczas zabaw i zajęć oraz podpowie nad czym należałoby popracować w domu.
- Wiadomości i umiejętności zdobyte w przedszkolu powinny być utrwalane w domu. Trzeba pracować z dzieckiem szczególnie w tych dziedzinach, które sprawiają mu największe trudności.
- Pamiętajmy, że opinie i uwagi nauczycielek, szczególnie trudne do zaakceptowania przez rodziców wynikają z troski o dziecko. Przedszkole jest partnerem rodziców we właściwym kształtowaniu osobowości ich pociech.
- Pobyt w przedszkolu jest tylko jednym z etapów w życiu dziecka. Dołożymy starań, aby on był wspominany jako jeden z najradośniejszych okresów jego życia.

Życzymy wielu radosnych chwil związanych z pobytom Państwa dzieci w naszym przedszkolu!

lic Lidia Lucińska
mgr Weronika Tylkowska