

## DZIECKO IDZIE DO PRZEDSZKOLA

CZĘŚĆ DRUGA – adaptacja.

**Adaptacja to proces**, definiowany jako dostosowanie zachowania do wymogów sytuacji.

W przypadku pierwszych dni dziecka w przedszkolu termin ten ma szersze znaczenie – nie tylko stawia wymogi do spełnienia, ale daje też szansę poznania zupełnie nowego, ciekawego świata. Zachęcam dorosłych, by zechcieli w tym świecie być.

Pomagając dziecku w pierwszym okresie przejść przez trudności, z czasem mogą pełniej uczestniczyć w radościach.

Na samym początku bardzo ważne jest **pozytywne nastawienie rodziców do sytuacji**, cieszenie się razem z dzieckiem, że oto wchodzi ono w nowy, tak ważny dla niego etap. Nie zdajemy sobie sprawy, jak bardzo wyraźnie dzieci odczytują nasze emocje i jak duży wpływ nastroje dorosłych mają na samopoczucie i komfort dziecka.

**Dzieci często są bardziej gotowe do przedszkola niż ich rodzice.** Dopiero, gdy widzą zatroskane twarze, łzy w oczach, słyszą rozmowy rodziców o tym, że sobie nie poradzą, zaczynają rzeczywiście odczuwać niepokój. Często spotykałam mamy, które płakały przy rozstaniach z dzieckiem. Radzę wtedy poprosić i zaangażować tatę, babcię, dziadka, każdą inną dorosłą osobę, która sama gotowa jest na rozstanie z dzieckiem. Może się okazać, że płaczący przy rozstaniach z mamą maluch, gdy przyjdzie z kimś innym, radośnie wbiegnie do sali i zacznie zabawę.

### Rozstanie z rodzicami

W pierwszej części mini-cyklu „Dziecko idzie do przedszkola” wspomniałam o tym, żeby kilka tygodni wcześniej przygotowywać je do rozstań z rodzicami. Jeśli jednak dni w przedszkolu są pierwszymi dla dziecka bez rodziców, wtedy nie ma innego wyjścia, jak obiecać, że na pewno się wróci i przeczekać kilka dni, by dziecko zrozumiało tę zasadę i przestało obawiać się porzucenia w obcym miejscu. **Bardzo ważna dla poczucia bezpieczeństwa dziecka jest uczciwość i punktualność rodzica** – jeżeli umawiacie się państwo z dzieckiem, że zostanie odebrane po podwieczorku, możecie być pewni, że od pierwszej sekundy po skończeniu jedzenia, dziecko zacznie się denerwować, że jeszcze Was nie ma. Podobnie nie wolno kłamać przy rozstaniach i obiecywać, że za chwilę się wróci. Bardziej wrażliwe dziecko przepłacze wtedy większość dnia, czekając na rodzica. **Generalnie nie warto przedłużać chwil rozstania z dzieckiem – najlepiej stworzyć sobie „rytuał”** – np. dwa buziaki i dwa uściski i dziecko idzie do pani. Kilka dni powtórzeń i czuje się ono pewniej.

## **Emocje**

**Pamiętajmy przy okazji, że dziecko ma prawo, by płakać.** To najnormalniejsza w świecie reakcja na trudną i niezrozumiałą sytuację. Mowa i zdolność rozpoznawania własnych emocji i nazywania ich są jeszcze niedostatecznie ukształtowane. Płaczem dziecko wyraża swój smutek, bezradność, frustrację, brak cierpliwości. Powodów ku temu może być wiele i nie ma w płaczu nic złego pod warunkiem, że nie służy on manipulowaniu dorosłym w celu spełnienia swoich zachcianek oraz, że nie dopuszcza się do przerodzenia płaczu w histerię. A nawet jeśli już do tego dojdzie, to proszę mi wierzyć, że najlepszym sposobem na histerię dziecka jest spokojne przeczekaanie, aż ona minie. Warto ją zignorować - „zatkać uszy”. Negocjacje z dzieckiem są pozbawione sensu. Trzeba poczekać aż się ono uspokoi.

## **Co ze sobą zabrać?**

W niektórych przedszkolach w pierwszych dniach można przynieść ze sobą ulubioną **zabawkę** z domu. Trzeba ustalić z nauczycielem, jakiego typu może to być zabawka (pluszak, mały samochodzik itp.) i wybrać ją wspólnie z dzieckiem.

Potrzebna będzie także **szczoteczka do zębów, kubek, pasta, piżama, pościel, kapcie**, oraz wygodne i łatwe do zakładania **ubranka** na zmianę.

## **Własne miejsce**

W pierwszym dniu przedszkola dziecko otrzymuje **własne miejsce w szatni**. Zostaje ono podpisane w jakiś umowny sposób – znaczkiem, zdjęciem, imieniem i nazwiskiem. Warto wytłumaczyć dziecku, że **powinno pilnować swoich rzeczy**, pokazać, która jest jego szafka, jakie dostało kapcie, buty, ubrania rezerwowe (Trzeba być przygotowanym na to, że ubranka na zmianę są dziecku niezbędne, może ono poleć się wodą podczas mycia rąk, zębów, pobrudzić obiadem, wylać coś na siebie, wejść w błoto, piach). Zachęcam, by nie przejmować się tym za bardzo – brud jest wpisany w prawo rozwojowe małego dziecka, jeśli doświadcza ono nowych rzeczy, uczy się, poznaje i bywa jeszcze w tym nie do końca precyzyjne, to takie sytuacje zdarzać się będą na porządku dziennym. Jedyne, co można zrobić, to ćwiczyć różne umiejętności w domu. A jak wiadomo trening czyni mistrza).

## **Ubieranie i rozbieranie się**

Niezbędne jest uczenie dziecka **samodzielności** w tej dziedzinie.

Pierwszym krokiem i najłatwiejszym zadaniem jest **zdejmowanie i zakładanie kapci** (na rzepy, z wszytymi po bokach gumeczkami). Jeśli dziecko odmawia trenowania tej umiejętności w domu, polecam krótką i w 100% skuteczną zabawę z wierszykiem.

Bierzemy dwie, trzy pary kapci (swoje, drugiego rodzica i dziecka). Siadamy na dywanie. Wrzucamy do kosza, pudełka po jednym kapciu z każdej pary, pozostałe chowamy tak, żeby dziecko widziało, gdzie (może też być tak, że dziecko chowa pozostałe kapcie). Uczymy dziecko wierszyka

**„Zgubił się jeden kapeć – odnajdę go zaraz**

**Pokażę mu za chwilę, gdzie jest jego para”.**

Losujemy pierwszy kapeć. Ustalamy, czyj jest. Mówimy wierszyk wspólnie. Osoba, do której kapeć należy, odnajduje jego parę. Zakłada kapcie na nogi. W tym czasie pozostałe osoby skandują imię Zooo-sia, Zooo-sia itp. Zabawa powtarza się przynajmniej tyle razy, ilu jest w niej uczestników. Jeśli dziecko się nią nie nudzi, może być powtarzana jeszcze wielokrotnie.

Kolejną umiejętnością powinno być **rozbieganie się** – można bawić się z dzieckiem tak, że zamykamy oczy, a ono robi niespodziankę – „czary mary” – otwieramy oczy, a tu mamy przed sobą gotowe np. do kąpieli dziecko. Dość łatwo też zakłada się piżamę – można poprosić dziecko, żeby pokazało, jak wygląda ze swoimi samochodami, czy misiami, opowiedzieć bajkę o Kubusiu Puchatku (jeśli jego wizerunek widnieje na piżamie).

Można też wziąć zegarek do ręki i „mierzyć czas” – wpatrując się w niego i skandując imię. Po wykonanym z sukcesem zadaniu bić brawo i chwalić, że coraz lepiej dziecku idzie.

**Ubieranie się** jest bardziej skomplikowane, ale do perfekcji dochodzi się małymi etapami. Najłatwiej założyć wspomnianą już piżamę, miękkie spodnie i spódniczki w gumkę, skarpetki bez nitki (odwrócone na dobrą stronę), podkoszulki i kapcie. Bluzy i swetry powodują komplikacje o tyle, o ile wiążą się z momentem zasłonięcia oczu lub zaplątania głowy. Może to wystraszyć dziecko. **Nie powinno się w ogóle do przedszkola trzylatkowi zakładać koszul z guzikami, džinsów, innych twardych materiałów oraz rajstop z kłębówiskiem nitki w środku.** Dziecko powinno samo zakładać buty, kurtkę, czapkę, rękawiczki. Z zapięciami, suwakami, zawiązaniem butów i szalika ma prawo sobie nie radzić, ale na pewno może liczyć na pomoc ze strony dorosłych.

## **Posiłki**

Dziecko powinno **samodzielnie spożywać posiłki przy stole.** Wiem, że niektóre dzieci jedzą kanapki, czy obiady przed telewizorem, karmione przez rodziców. W przedszkolu taki system na pewno się nie sprawdzi. Owszem – dziecko może liczyć na pomoc ze strony dorosłych, ale na zasadzie dodatkowego wsparcia. Dobrym rozwiązaniem jest umowa z dzieckiem, że np. 10 łyżek je samo, a dopiero potem może być dokarmione. Czasem dzieci potrzebują indywidualnego kontaktu, a zgłoszona potrzeba dokarmienia stanowi jeden ze sposobów skupienia na sobie uwagi. **Warto w domu wprowadzać nowe smaki i porzucić**

założenia typu „moje dziecko je tylko pomidorową”. Z doświadczenia wiem, że **dzieci często mówią, że czegoś nie lubią, jeśli tego nie znają**. Warto zachęcać, próbować razem z dzieckiem. Oczywiście ma ono prawo tak jak dorośli czegoś nie lubić, ale taką opinię może wydać dopiero, jak pozna naprawdę zróżnicowane łączenia smaków.

### **W łazience.**

Dużym zaskoczeniem w pracy z maluchami było dla mnie to, jak bardzo ciekawe pomieszczenie stanowiła dla nich łazienka – miniatura wersji domowej. Gdyby pozwolić dzieciom na to, byłyby też świetnym miejscem do zabawy, schowania się przed kimś, robienia jeziora w zlewie itp. Kiedyś pamiętam swoje rozbawienie, jak weszłam do łazienki i zobaczyłam rozwijany przez jednego z chłopców papier. Na moje pytanie dlaczego to robi – odpowiedział beztrąsko, że przecież z czegoś musi zrobić tapety w tym domu. ;-)

**Dziecko przychodząc do przedszkola powinno posiadać umiejętność samodzielnego korzystania z toalety, powinno też samo myć ręce i zęby** (i nie chodzi tu o 100% precyzję, ile o ćwiczenie tych umiejętności w domu).

### **Zabawa**

**Zabawa** jest podstawową i **najważniejszą aktywnością** dziecka w wieku przedszkolnym. Nic tak nie wpływa na dobre samopoczucie dziecka, jak okazane mu zainteresowanie i obecność w świecie jego wyobraźni. Każdą czynność da się w zabawę przekształcić, sprawiając tym samym radość dziecku i sobie. **Dziecko, z którym ktoś bawi się w domu, łatwiej odnajdzie się w przedszkolu**. Po prostu będzie potrafiło dysponować czasem tak, by się nie nudzić. Nie będzie też sprawiało mu dużego kłopotu uczestniczenie w zabawach kierowanych przez nauczyciela, jeśli podobne doświadczenie wyniesie też z domu. Zabawki z kolei wydają się bardziej atrakcyjne, jeśli znamy ich przeznaczenie i sposoby wykorzystania.

### **Relacje z innymi – dojrzałość społeczna.**

Dojrzałość społeczna u każdego dziecka rozwija się indywidualnie i z różnym nasileniem. Warunkowana jest wieloma czynnikami, na przykład:

- relacjami z rodzeństwem
- dotychczasową relacją z rodzicami i innymi dorosłymi
- otwartością rodziców na innych ludzi
- temperamentem i osobowością dziecka
- poziomem znajomości zasad współdziałania
- stanem zdrowia (dzieciom z deficytami rozwojowymi trudniej czasem współdziałać z innymi)

- umiejętnością panowania nad emocjami
- rozwojem mowy
- poziomem skupiania uwagi w zabawie

**Dorośli mogą wspierać rozwój dojrzałości społecznej u dziecka** poprzez jak najbardziej liczne kontakty z innymi ludźmi, dbanie o jakość tych kontaktów i poprzez dawanie przykładu własnego.

## **CO MOŻE ULEC ZMIANIE W PIERWSZYCH DNIACH, TYGODNIACH PRZEDSZKOLA?**

**1. Sposób prowadzenia rozmowy dziecka z rodzicem** – może przybrać dwie formy:

a) dziecko, nawet do tej pory nieśmiałe i często wycofane może godzinami opowiadać o tym co wydarzyło się w przedszkolu. Warto tych opowieści słuchać, ponieważ są zaproszeniem do świata przeżyć dziecka

b) dziecko może nic nam nie opowiadać i wcale nie będzie świadczyło to o tym, że jest mu w przedszkolu źle albo nieciekawie, po prostu może być zmęczone albo może sytuację przedszkolną traktować w tak naturalny sposób, by nie widzieć w niej nic szczególnego do opowiadania

**2. Zmiana nawyków w zakresie zabawy i odpoczynku** – dziecko może zgłaszać potrzebę drzemki w ciągu dnia. To z kolei może mieć konsekwencje w późniejszym chodzeniu spać wieczorem. Zachęcam jednak, by zachowywać stałe godziny snu i stały rytm dnia (jeśli dziecko śpi w przedszkolu, w weekend też niech ma taką możliwość).

**3. Dziecko może sprawdzać konsekwencję rodzica w utrzymaniu decyzji o uczęszczaniu do przedszkola.** Najprostszym, oprócz płaczu, sposobem wymuszenia możliwości pozostania w domu będzie wymyślanie przedziwnych historyjek o tym, co złego dzieje się w przedszkolu (np., że Pani zamyka kogoś do szafy, że któreś z dzieci pochlapało je wodą bez przyczyny itp.) Nie twierdzą, że zawsze i na pewno będą to historie zmyślone, ale trzeba dokładnie słuchać i weryfikować opowieści, jeśli coś nas niepokoi, porozmawiać o tym z nauczycielką.

**4. Zmiana w zakresie samoobsługi w domu** – dziecko, od którego w przedszkolu wymaga się samodzielności i przestrzegania zasad, będzie odczuwało wielką przyjemność, jeśli w domu we wszystkim rodzic mu pomoże. W związku z tym może zaistnieć sytuacja, w której nawet bardzo samodzielne i odpowiedzialne do tej pory dziecko, zacznie udawać, że czegoś nie potrafi, że z czymś nie może sobie poradzić. Radzę wtedy chwalić nawet najdrobniejsze sukcesy dziecka i nie wyręczać go w tym, co już potrafiło do tej pory. Pomagać można, ale tylko, gdy rzeczywiście dana czynność przerasta możliwości dziecka, albo widzimy, że poziom zmęczenia osiągnął taki stan, że nic już nie da się wyegzekwować.

**5. dziecko może bardzo dobitnie zgłaszać protest przeciwko chodzeniu do przedszkola.** Spróbujmy się dowiedzieć, o co chodzi naprawdę. Oto kilka powodów, dla nas dorosłych wydających się błahymi, a dla dzieci wystarczających, by zgłaszać bunt:

- danego dnia mógł być wyjątkowo niesmaczny obiad
- jakieś ćwiczenie na zajęciach ruchowych było zbyt trudne i dziecko nie radzi sobie z poczuciem porażki
- koleżanka, którą lubi, może mieć dłuższe włosy, ładniejsze sznurówki w butach albo ciekawszy znaczek
- dziecko boi się spać w dzień, bo to czynność przyporządkowana nocy; boi się, że rodzic zostawi je w przedszkolu na całą dobę albo i dłużej
- danego dnia przedszkole odwiedził weterynarz z psem, a dziecko akurat psów unika
- w przedszkolu był teatrzyk, a dziecko nie zostało wywołane np. do roli liska
- nauczycielka wywołała do odpowiedzi albo powierzyła zadanie innej osobie, a nasze dziecko tak przecież bardzo bardzo chciało...
- zazdrość koleżeńska (Diana bawiła się z Krzysiem a nie ze mną)

Powodów może być wiele, a trzylatek może nie być w stanie nazwać ich po imieniu. Warto spytać nauczyciela, lub inną osobę, co takiego rzeczywiście się wydarzyło, czy dziecko popadło z kimś w konflikt, czy nie wystraszyło się czegoś lub kogoś, czy nie miało problemów zdrowotnych oraz jak zachowywało się na „leżakowaniu”.

## **CO MOŻNA DLA DZIECKA ZROBIĆ, ABY UŁATWIĆ PROCES ADAPTACJI?**

**1. OTOCZYĆ JE SPOKOJEM I MIŁOŚCIĄ** – dbać o wspólnie spędzany czas, stawiać rozsądne wymagania, wprowadzać humor i uśmiech do codziennych spraw, samemu być przygotowanym na rozstanie z dzieckiem i przekonywać siebie o słuszności tej decyzji, okazywać dziecku ciepło, dać prawo do wyrażania negatywnych emocji, cierpliwie czasem przeczekać trudności, zauważać pracę i wysiłek dziecka (zrozumieć, jak wielu nowych rzeczy dziecko w przedszkolu doświadcza i na jak wielu płaszczyznach dokonują się zmiany rozwojowe), rozmawiać, uczestniczyć w wydarzeniach przedszkolnych, poznać nowych przyjaciół dziecka, wychowywać dając przykład własnym postępowaniem.

**2. ĆWICZYĆ SAMODZIELNOŚĆ DZIECKA W DOMU** – wprowadzać nowe umiejętności stopniowo i adekwatnie do możliwości dziecka, bawić się tym, organizować konkursy, chwalić sukcesy, kupić miarkę do mierzenia wzrostu dziecka na ścianie i sprawdzać jak duże już urosło i jak wiele potrafi. Warto też wspólnie spożywać posiłki przy stole,

**3. DBAĆ O ROZWÓJ RUCHOWY** – pomagać rozładowywać energię w zabawach ruchowych, na wycieczkach rowerowych, na sankach, nartach, na basenie i gdzie tylko przyjdzie nam do głowy - w myśl starego porzekadła, że „w zdrowym ciele zdrowy duch” i w myśl uszanowania potrzeby ruchu jako najbardziej naturalnej u kilkuletniego dziecka.

**4. WYLECZYĆ DZIECKO DO KOŃCA, GDY JEST CHORE** – musimy być przygotowani na większą niż do tej pory u dziecka zachorowalność. Szanujmy zdrowie naszego i innych dzieci. Choroby dla nikogo nie są przyjemne, a niedoleczone dziecko nie tylko stwarza ryzyko groźnych powikłań dla swojego organizmu, ale też zwyczajnie zaraża wirusami inne dzieci.

**5. NIE PRZEŁADOWYWAĆ DZIECKA ZAJĘCIAMI DODATKOWYMI** – w pierwszym roku przedszkola same zajęcia z nauczycielem i wszelkiego rodzaju zajęcia dodatkowe, wycieczki, zabawy, spotkania, teatrzyki stanowią dla trzylatka w pełni wystarczający zestaw edukacyjny. Jeśli obarczamy dziecko zajęciami popołudniowymi, to zwyczajnie możemy je przemęczyć. Można jedynie pokusić się o zajęcia ruchowe, czy basen, ale pod warunkiem, że łączymy to z naszym wspólnym czasem z dzieckiem, a nie oddaniem pieczy pod opiekę instruktora, czy innej osoby dorosłej.

Pamiętajmy przede wszystkim o tym, że jesteśmy dla dziecka jako rodzice najważniejsi na świecie. To, jak my-dorośli podejmiemy do procesu adaptacji dziecka w przedszkolu, będzie miało ogromny wpływ na jego komfort psychiczny i poczucie bezpieczeństwa w tej nowej sytuacji. A im mniej stresu w nas, tym więcej radosnych przeżyć do zauważenia.

Trzymam mocno kciuki za **dzieci i za ich dzielnych rodziców**. Powodzenia!

mgr Agnieszka Niedźwiecka