

# ADAPTACJA DZIECKA NOWOPRZYJĘTEGO DO PRZEDSZKOLA

W trzecim roku życia dziecka zaczyna się okres zwany przedszkolnym. Oznacza to, że trzylatek, może już przebywać przez dłuższy czas pod opieką osób trzecich, dlatego rodzice zapisują dzieci do przedszkola i są przekonani, że jest to korzystne dla ich rozwoju. Dla dziecka trzyletniego pójście do przedszkola jest momentem przełomowym w jego dotychczasowym życiu. Maluch przyjęty do przedszkola źle znosi rozłąkę z najbliższymi. Problem ten dotyczy wszystkich dzieci rozpoczynających edukację przedszkolną - głównie 3 - letnich, ale również dzieci starszych 4,5 – letnich, które muszą zaadaptować się do nowych warunków. Spora część dzieci idzie do przedszkola niechętnie, ponieważ jest to dla nich nowe, obce, zupełnie nieznanne środowisko społeczne, wywołujące obawę, a nawet strach, lęk zgodnie z prawidłowością "boimy się tego, czego nie znamy". Poza tym wejście do nowej społeczności wiąże się z całkowitą zmianą dotychczasowych przyzwyczajzeń i sposobu życia dziecka, które do tej pory cały swój czas spędzało z rodziną (głównie matką), gdzie czuło się pewnie i bezpiecznie, zajmując przeważnie wysoką pozycję w hierarchii rodzinnej.

Małe dziecko ma jeszcze słabo ukształtowany system „własnego Ja”, dlatego jest mocno uzależnione emocjonalnie od najbliższych i nie może obejść się bez ich pomocy. 3,4,5 - latek nie wie, czego może spodziewać się i jakiej pomocy może oczekiwać od osób trzecich - obcych. Oderwanie od najbliższych budzi w nim strach, że stanie się coś złego, traci więc poczucie bezpieczeństwa, które dla niego jest najważniejszą psychiczną potrzebą. Sytuację dziecka pogarsza także fakt, że w zakresie samoobsługi jest zdane na dorosłego. Dominujące uczucie lęku skutecznie blokuje chęć poznawania nowych rzeczy - dziecko jest tak skupione na swoich emocjach, że nie zwraca uwagi na otoczenie. Sytuacja ta wywołuje silne emocje zarówno u dziecka, jak i u rodziców oraz nauczycieli. Wątpliwości pojawiają się już po kilku dniach. Dorosli muszą, bowiem patrzeć jak dziecko rozpaczliwie broni się przed przebywaniem w obcym miejscu. Nie pomagają zapewnienia: „*Niedługo przyjdę po ciebie...*”, „*Zabiorę cię po obiedzie ...*”, „*Zrobię zakupy i pójdziemy do domu*”. Im dłużej dorosły mówi, tym gorzej. Wypowiedane słowa oznaczają dla dziecka jedno: obawę przed czymś nowym i niebezpiecznym. W tej sytuacji dziecko odbiera zmianę otoczenia, jako zagrożenie, wobec którego może reagować w różny sposób:

- Płaczem – w ten sposób odreagowuje trudne emocje,
- Agresją – dziecko zachowuje się agresywnie w stosunku do innych,

- Wycofywaniem się – emocje nie znajdują ujścia, dziecko jest smutne,
- Pozorną akceptacją – dziecko w przedszkolu nie sprawia kłopotów, jego zachowanie nie budzi zastrzeżeń, za to w domu staje się nie do wytrzymania,
- Zaburzeniami funkcjonowania organizmu – wymioty, bóle brzucha, biegunka, zaburzenia snu, moczenie nocne, jąkanie.

Bólu rozstania nie da się uniknąć, można jednak złagodzić dziecięcy dramat. Aby ograniczyć do niezbędnego minimum stres spowodowany przyjściem do przedszkola, rodzice, jako osoby najsilniej związane z dzieckiem powinni stopniowo przygotować je na to ważne wydarzenie, tak by zmiana środowiska następowała możliwie łagodnie i była rozłożona w czasie.

W tym celu na długo przed planowanym zapisaniem dziecka do przedszkola rodzice powinni prowadzić systematyczne i konsekwentne działania, które pomogą ich dzieciom, jak również im samym, w miarę szybko przystosować się do nowego środowiska.

#### Dziecko powinno przystosować się do:

- Warunków nowego otoczenia i wymagań związanych ze sposobem korzystania z urządzeń i wyposażenia przedszkola,
- Wychowawczyń i innych pracowników,
- Przebywania w licznej grupie rówieśników,
- Wymagań w zakresie czynności samoobsługowych,
- Nowego trybu życia, nowego rozkładu dnia,
- Innej niż w rodzinie pozycji społecznej (w przedszkolu jest jednym z wielu, co ogranicza możliwość kontaktów z nauczycielką i prowadzi do poczucia niepewności i osamotnienia).

Złagodzenie trudności dzieci w przystosowaniu się do przedszkola wymaga wzbogacenia pozytywnych doświadczeń i kontaktów z dorosłymi i rówieśnikami w środowisku społecznym, a tym samym zmniejszenie zależności emocjonalnej dziecka od rodziców. Rozwijania jego umiejętności w szczególności samoobsługowych, zapewnienia w pierwszym kontakcie dzieci z przedszkolem takich sytuacji, które dostarczyłyby pozytywnych doświadczeń i przeżyć.

#### Wskazania dla rodziców pomocne dziecku w przekroczeniu progu przedszkola:

- Czytaj i opowiadaj bajki o przedszkolu,
- Naucz dziecko samoobsługi,
- Informuj dziecko o tym, że czas w przedszkolu będzie spędzał w obecności innych dzieci, bez rodziców,

- Okazuj spokój, daj dziecku poczucie bezpieczeństwa podczas rozstania,
- Spędzaj czas z dzieckiem po odebraniu go z przedszkola,
- Myśl pozytywnie o placówce,
- Stopniowo przyzwyczajaj dziecko do placówki - pierwszy tydzień szybszej odbieraj dziecko z przedszkola np. po obiedzie,
- Akceptuj płacz dziecka,
- Przebieraj w domu w ciągu dnia, w piżamkę do spania,
- Baw się z dzieckiem w przedszkole,
- Zostawiaj dziecko pod opieką innych osób dorosłych np. koleżanki, sąsiadki,
- Daj dziecku do przedszkola „kawałek domu” np. ulubioną zabawkę, misia, itp.,
- Odwiedzaj z dzieckiem przedszkole i baw się w ogrodzie przedszkolnym, bierz udział w zajęciach adaptacyjnych.

#### Rady dla rodziców na pierwsze dni:

- Zapanuj nad swoim zdenerwowaniem – dziecko doskonale wyczuwa twój stan psychiczny, który może udzielić się maluchowi,
- Decyzja o długości pożegnania – czy będzie ono długie, czy krótkie zależy ono od psychiki dziecka i jego indywidualnych potrzeb emocjonalnych,
- Odprowadzanie dziecka przez tatę może się okazać dobrym rozwiązaniem, ponieważ maluch zazwyczaj jest bardziej związany z mamą. Scena pożegnania z mamą może być bardziej dramatyczna,
- Staraj się rozmawiać o przedszkolu jak o niesamowitej przygodzie, wspominając niekiedy o własnych pozytywnych przeżyciach związanych z edukacją przedszkolną,
- Nie zapomnij dać dziecku zapasowych ubrań, przykra niespodzianka może przytrafić się każdemu,
- Nie przeciągaj pożegnania w szatni, pomóż dziecku rozebrać się, pocałuj je i wyjdź,
- Nie zabieraj dziecka do domu, kiedy płacze przy rozstaniu - jeśli zrobisz to, choć raz, będzie wiedziało, że łzami może wszystko wymusić,
- Nie obiecuj: „Jeżeli pójdziesz do przedszkola, to coś dostaniesz...”
- Odbierając dziecko, możesz mu dać małe prezenciki, ale nie może to być forma przekupywania,
- Kontroluj to, co mówisz. Zamiast: „Już możemy wracać do domu”, powiedz: „Teraz możemy iść do domu”. To niby niewielka różnica, a jednak pierwsze zdanie ma negatywny wydźwięk,
- Nie wymuszaj na dziecku, aby zaraz po przyjściu do domu opowiedziało, co wydarzyło się w przedszkolu, to powoduje niepotrzebny stres,

- Czas pobytu małych dzieci w przedszkolu nie powinien być długi. Jeśli to możliwe, w pierwszych dniach odbieraj dziecko po obiedzie. Potem stopniowo zwiększaj czas pobytu dziecka w przedszkolu,
- Nie spóźniaj się z odbieraniem dziecka - jeśli obiecałeś, że przyjdiesz wcześniej, dotrzymaj słowa,
- Żegnaj i witaj swoje dziecko zawsze z uśmiechem.

mgr Marta Walisiak-Szkudlarek  
mgr Małgorzata Jędrzejczak-Prorok

#### **Literatura:**

1. Post M., *Dziecko idzie do przedszkola*. [w:] "Bliżej przedszkola" nr 6/2010.
2. *Trzylatek zaczyna chodzić do przedszkola*. [w:] „Pomagamy uczyć” nr 1/2007.
3. Rzakiewicz M., *Mamo, Tato idę do przedszkola*. [w:] „Pomagamy uczyć” nr 1/2007.
4. Piwowarska-Krukowska H., *Adaptacja dzieci w przedszkolu*. [w:] „Wychowanie w Przedszkolu” nr 5/2007.
5. Bodziach W., *Pierwszy rok w przedszkolu*, [w:] "Wychowanie w Przedszkolu" nr 5/95.