

## *Moje dziecko idzie do przedszkola*

### Przyczyny trudności adaptacyjnych dzieci

U dzieci 3-letnich mamy do czynienia z szeregiem czynników utrudniających rozpoczęcie edukacji przedszkolnej, tj.

- zdenerwowanie rodzica i jego przeżycia związane z oddaniem dziecka do przedszkola,
- brak zaufania do personelu przedszkolnego, który w obecnych czasach jest doskonale przygotowaną i wykształconą kadrą (zwłaszcza nauczycielki),
- trudności w nawiązaniu kontaktu z personelem i grupą rówieśników,
- poznanie otoczenia przedszkolnego i opanowanie nowej przedszkolnej przestrzeni,
- poznanie funkcji pomieszczeń i sposobów korzystania ze znajdujących się tam urządzeń (zwłaszcza ubikacja, łazienka i szatnia),
- poznanie organizacji dnia w przedszkolu i związaną z tym orientacją czasową,
- przyswojenie wymagań dotyczących współżycia w grupie.

Rozpoczęcie przez dziecko edukacji przedszkolnej jest momentem przełomowym w jego rozwoju społecznym. Dla wielu dzieci oznacza on pierwsze kontakty z dużą grupą, co wiąże się ze zmianą dotychczasowego trybu życia. Dziecko uczy się nowej dla siebie roli przedszkolaka, ponieważ instytucjonalny charakter opieki nad dziećmi, wymaga od niego pewnego podporządkowania się panującej tam organizacji. Nowe warunki budzą niepokój, niepewność. Potrzebne są pozytywne doświadczenia i czas, aby zaakceptować nową rzeczywistość i przystosować się do niej. Poza tym silna więź emocjonalna z mamą i innymi domownikami sprawia, że zostaje zachwiane u dziecka poczucie bezpieczeństwa. Przeraza je płacz, hałas, śmiech, głośne rozmowy. Nowe otoczenie to własność społeczna, a przestrzeń jest dużo większa i inna od domowej. Obowiązują w niej nowe zasady, przez co obserwuje się u dzieci poczucie zagubienia, a pojęcie „moje przedszkole” utożsamiają tylko ze swoją salą.

Trudności w adaptacji mogą wiązać się też z brakiem orientacji w zakresie organizacji i rytmu dnia przedszkolnego. Tą wiedzę dziecko

posiadzie dopiero w miarę zdobywania własnych, nowych doświadczeń. Wymaga to dużego zaawansowania rodziców i personelu przedszkola oraz wzajemnej korelacji działań.

### Wpływ rodziców na adaptację dziecka do grupy przedszkolnej

Jeżeli rodzice w pełni akceptują wybrane przez siebie przedszkole, wychowawców pracujących w grupie, ich metody pracy, tym samym zwiększają szansę swojemu dziecku w procesie adaptacji. Dziecko szybciej przyzwyczai się do placówki i zniesie niedogodności, gdy będzie go postrzegało jako bezpieczne i atrakcyjne dla siebie i swoich rodziców. Dlatego też współczesny rodzic winien przygotować siebie samego i swoje dziecko do nowej roli społecznej, tj. „roli przedszkolaka”.

### A oto kilka praktycznych porad dla rodziców

#### **MAMO I TATO!**

- Przy przedszkolnych pożegnaniach z „maluszkiem” bądźcie uśmiechnięci i spokojni, bo z waszej twarzy dziecko szybko potrafi wyczytać niepokój, dobre i złe emocje.
- Bądźcie gotowi na trudne rozstania w pierwszych dniach, nawet tygodniach, na płacz i odmowę wyjścia z domu. A gdy już znajdziecie się przedszkolu stosujcie krótkie pożegnania-, gdyż przedłużanie tej chwili wzmacnia w dziecku negatywne uczucia. Nawet, jeśli „maluch” płacze, pożegnajcie go z uśmiechem i pozostawcie pod opieką wykwalifikowanej kadry, która posiada wieloletnie doświadczenie i doskonale wie jak zabawić i zająć dziecko by szybko zapomniało o trudnym rozstaniu z ukochanym rodzicem.
- Dziecko 3-letnie charakteryzuje niestabilność uczuć, płacze a za chwilę jest wesołe i świetnie się bawi (przecież tak samo postępuje będąc z wami w domu). Jeśli mamie rozstanie z dzieckiem sprawia większe trudności, postarajmy się by dziecko do przedszkola odprowadzał tatuś (zwłaszcza na początku). Z doświadczenia wiemy, iż rozstania z tatusiami bywają łatwiejsze, wynika to zapewne z większej stanowczości i opanowania emocji.
- W początkowym okresie odbierajcie dziecko wcześniej z przedszkola, ponieważ trzylatek ma inne poczucie czasu i okres przebywania poza

domem wydaje mu się bardzo długi. Pozwólmy dziecku zabrać ze sobą część domu do przedszkola np. ulubioną zabawkę( przytulankę) książeczkę, ( ale nie smoczek!).

- Rozmawiajcie w domu z dzieckiem o wydarzeniach przedszkolnych. Wasze zainteresowanie pobudzi zainteresowanie dziecka oraz poczucie, że przedszkole jest czymś ważnym dla was i dla niego. Mówcie dziecku, że czas w przedszkolu będzie spędzał bez rodziców, ale w towarzystwie miłych pań i innych dzieci, z którymi będą się codziennie bawić.
- Rozwijajcie umiejętności samoobsługowe dziecka, gdyż właśnie bardzo często są one powodem dodatkowego stresu dla dziecka. Pozwólmy dziecku samemu myć ręce, korzystać z toalety, ubierać się i rozbierać.
- Pierwsze dni w przedszkolu to dla dziecka nowe otoczenie i nieznanymi twarze. Nie oznacza to jednak, że nie można pomóc maluchowi w przystosowaniu się do tej zmiany.

## **Rozstanie z rodzicami**

Lęk przed rozstaniem z rodzicami to zazwyczaj pierwsza i największa trudność, którą przezwyciężyć muszą przedszkolaki. Uczucie to towarzyszy zwłaszcza maluchom przebywającym dotychczas wyłącznie z mamą. Dodatkowo, im młodsze dziecko, tym rozstania znosi mniej chętnie. W takiej sytuacji najważniejsze jest okazywanie dziecku zrozumienia. Pozwólmy maluchowi się wypłakać. Wytlumaczmy też, że wszystkie dzieci rozstają się z mamą i idą do przedszkola.

## **Brak samodzielności**

Po przekroczeniu progu przedszkola maluchy często napotykają problemy wynikające z braku samodzielności. Nie wszystkie dzieci potrafią bez pomocy dorosłych wiązać buciki, zapinać sweter, jeść czy korzystać z toalety. Rodzice mniej samodzielnych maluchów powinni wybierać dla swoich pociech praktyczne ubranka (np. buty na rzepy czy bluzki wkładane „przez głowę”), aby dziecko nie czuło się zawstydzone w gronie rówieśników. Istotne jest, aby chwalić malucha za każdy nawet najmniejszy sukces i utwierdzać go w przekonaniu, że już wkrótce nauczy się wykonywania czynności, które sprawiają mu trudność.

## **Zabawy w grupie**

Może się także zdarzyć, że dziecko nie potrafi bawić się z rówieśnikami – nie chce dzielić się ulubioną zabawką lub nie umie wchodzić w role, których wymaga od niego scenariusz zabawy. W takiej sytuacji rodzice powinni zachęcać swoje pociechy do zabawy z kolegami i koleżankami, pamiętając jednak, by nie nalegać, jeśli nie mają na to ochoty.

## **Dokuczanie rówieśnikom**

Dzieci potrafią być bezwzględne w traktowaniu rówieśników. Każda odmienność może być pretekstem do zabawy kosztem innych. Kiedy maluch sygnalizuje, że koledzy mu dokuczają, należy porozmawiać z nim, pokazać mu jego atuty. To pozwoli nabrać pewności siebie i pomoże odpierać ataki ze strony rówieśników. Natomiast dziecku atakującemu inne należy wytłumaczyć, że takie zachowania są naganne i sprawiają dzieciom przykrość.

## **Zajęcia plastyczne**

Zajęcia plastyczne – konstrukcyjne, praca z książką także mogą okazać się źródłem problemów małego przedszkolaka. Niektóre maluchy mają mniejsze zdolności manualne od swoich rówieśników. Nie lubią rysować, wycinać, nie wspominając już o malowaniu węglem, wydzieraniu czy wyplataniu ze sznurków. Aby zachęcić malucha do przygody z plastyką, należy chwalić wszystkie dzieła małego artysty oraz razem z nim wykorzystywać coraz to nowe techniki.

## **Niejadki**

Aby ułatwić maluchom adaptację w pierwszej placówce edukacyjnej, pamiętajmy, że w każdej sytuacji dziecko, podobnie jak dorosły, ma prawo do poszanowania jego upodobań kulinarnych. Zdarza się, że tuż po przekroczeniu progu przedszkola nasz maluch traci dobry humor, gdy dowiaduje się, że w jadłospisie znajduje się zniechęcająca potrawa. Nie zmuszajmy naszej pociechy do jedzenia tego, czego naprawdę nie lubi. Taka presja najczęściej wywołuje efekt odwrotny od zamierzonego. Najważniejsze jest, aby przedszkolak był pogodny i spokojny, nawet jeśli przez jakiś czas będzie trochę głodny.

Odsyłamy także do Poradnika dla rodziców „Moje dziecko idzie do przedszkola” Johnny Friedl.

**Życzymy sukcesów i powodzenia w nowym etapie rozwoju dziecka!**