

Moje dziecko zostanie przedszkolakiem, czyli o tym, jak rozumieć i wspierać dziecko w procesie adaptacji.

Przygotujmy się do zmian.

Decyzja o posłaniu dziecka do przedszkola jest jednym z wielu ważnych, przełomowych wydarzeń w życiu rodziny. Aby uzmysłwić sobie na czym ta zmiana polega warto wyobrazić sobie, że rodzina to pewien system, sieć wzajemnych zależności. Między członkami rodziny istnieją wielokierunkowe powiązania. Zdajemy sobie sprawę z tych oczywistych powiązań, przede wszystkim z tego, że oddziaływania wychowawcze rodziców wpływają na dziecko, na sposób jego funkcjonowania. Pamiętajmy jednak, że istnieje również oddziaływanie w przeciwnym kierunku: to jakie jest dziecko, jaki jest jego temperament, na ile jest na przykład pobudliwe, płaczliwe ma wpływ na to, jak rodzic widzi siebie w swojej roli, jak ocenia siebie w swojej roli, jak czuje się kompetentny. I jeszcze inne powiązania: relacja małżeńska, jej charakter, zgodność rodziców lub ewentualne trudności przekładają się wyraźnie na emocjonalne funkcjonowanie dziecka. Jeśli wyobrazimy sobie rodzinę, jako taką właśnie sieć wzajemnych wielokierunkowych powiązań, to staje się jasne, że każda zmiana w życiu jednego z członków rodziny obejmuje tak naprawdę całą rodzinę, dotyczy wszystkich.

Jakie zmiany nas czekają?

Zazwyczaj rodzice decydują się na zapisanie dziecka do przedszkola, kiedy osiąga ono trzeci rok życia. Można powiedzieć, że właśnie w tym wieku dziecko przechodzi istotną zmianę w swoim rozwoju. Kończy się okres tzw. wczesnego dzieciństwa, a zaczyna się „wiek przedszkolny”. Już sama nazwa tego okresu życia (który trwa od trzeciego do szóstego roku życia) wskazuje na to, że nie tylko najbliższa rodzina, ale również przedszkole, szersze środowisko staje się ważnym punktem odniesienia dla dziecka. Ten nowy etap wymaga przystosowania ze strony dziecka, ale co więcej, wymaga również przygotowania ze strony rodzica. Ważnym zadaniem dla rodziców w tym czasie jest pogodzenie się, z faktem, że dziecko dorasta. Wielu rodzicom wcale niełatwo jest rozstać się z wyobrażeniem o swoim dziecku, jako o „maleństwie”. To także zadanie poradzenia sobie z emocjami związanymi właśnie z tym faktem, że pojawia się nowy punkt odniesienia w życiu dziecka, a więc ważny będzie stawał się autorytet wychowawcy, coraz bardziej wyraźne będą wpływy ze strony rówieśników. Mądre towarzyszenie dziecku w tym okresie będzie wyglądało trochę inaczej, niż w okresie wczesnego dzieciństwa, kiedy to zarówno nasza wiedza i intuicja

podpowiadają, że najważniejszym zadaniem rodzica jest ochrona, w tym również ochrona przed nadmiarem bodźców, emocji, trudnymi doświadczeniami. Mądre towarzyszenie przedszkolakowi, polega już nie tylko na chronieniu, ale wymaga również zgody na to, aby dziecko podejmowało różnorodne wyzwania, zdobywało doświadczenia, także trudne w znaczeniu emocjonalnym. Jednym z takich wyzwań, przed którym stanie dziecko będzie adaptacja do nowej sytuacji, jaką jest znalezienie się w środowisku przedszkolnym. Rolą rodzica będzie towarzyszenie dziecku w tym doświadczeniu, mądre wspieranie go, a przede wszystkim zgoda na to, że będzie to ważnym rozwojowo doświadczeniem, które mimo silnych emocji, strachu, płaczu przyniesie dziecku doświadczenie sukcesu i zwiększy jego poczucie kompetencji.

W związku z wysłaniem dziecka do przedszkola zmieni się jeszcze jedno. Można powiedzieć, że do systemu rodzinnego, do sieci – jak to sobie wcześniej wyobrażaliśmy – dołącza jeszcze jeden element – przedszkole. Jakkolwiek jest to element zewnętrzny, wymaga jednak od rodziny podjęcia decyzji, o tym jak blisko dopuścić go do siebie. Każda rodzina ma swoją własną granicę intymności, której strzeże, i to dobrze. Warto sobie jednak uświadomić, że *to, na ile dopuszczamy środowisko przedszkolne do ważnych informacji o rodzinie, o sobie będzie miało znaczny wpływ na to, jak personel przedszkola, a zwłaszcza wychowawca, będzie rozumiał dziecko i umiał mu pomóc w różnych sytuacjach.*

Można więc zauważyć jak wiele zmian pociąga za sobą decyzja o posłaniu dziecka do przedszkola. Nade wszystko jednak ważne jest to, jak w ogóle myślimy o zmianach w życiu. Jeśli zmiana kojarzy się nam przede wszystkim ze strachem, z niepewnością, z trudem, to taki przekaz będzie także płynął w kierunku dziecka. Jeśli zaś potrafimy zgodzić się z przekonaniem, że *zmiana jest źródłem rozwoju, szansą*, to będzie to rodzaj „samospełniającej się przepowiedni”, która ułatwi dziecku radzenie sobie ze zmianami w życiu, jakie i tak będą czekały je w przyszłości.

Czym jest adaptacja?

Można powiedzieć, że to *proces osvajania się z nowością*. W naszym przypadku mówimy o oswojeniu zupełnie nowego miejsca, jakim dla dziecka jest przedszkole. Określenie „proces” oznacza, że taka sytuacja może trwać jakiś czas. W przypadku niektórych dzieci będzie niemal niezauważalna, u innych będzie wymagała czasu. I trzeba powiedzieć, że każdy z tych przypadków jest prawidłowy. Bywa i tak, że pewne adaptacyjne trudności pojawiają się z odroczeniem, na przykład po tygodniu, czy dwóch całkiem sprawnego funkcjonowania dziecka w przedszkolu. Takie odroczone „trudności” zazwyczaj

związane są z odkryciem przez dziecko w pewnym momencie, że przedszkole nie jest chwilową atrakcją, ciekawą odmianą, a ma być na stałe, a przynajmniej na długi czas ważnym elementem życia dziecka, zarówno przyjemnością, jak i obowiązkiem. Taki proces „odroczonej” adaptacji też jest prawidłowy.

Warto podkreślić, że pewne *przejściowe trudności widoczne zarówno w emocjach, jak i zachowaniu dziecka związane z oswojeniem się z przedszkolem są naturalne*, tak jak naturalne jest, że my dorośli potrzebujemy mniej lub więcej czasu, żeby oswoić się z różnymi zmianami w naszym życiu. A więc naturalne są przejściowe trudności objawiające się w niepokoju, płaczu, przy rozstaniu z rodzicem, czy wycofana postawa dziecka podczas zajęć. Oczywiście zdarza się, że nasilenie objawów jest duże, a czas trwania niepokojąco długi. I czasem, choć rzadko okazuje się, że stwierdzamy niedojrzałość dziecka do podjęcia edukacji przedszkolnej w danym momencie. Najczęściej jednak dzieje się tak, iż mimo nawet burzliwego początku są pewne przesłanki, które wskazują na to, że dziecko wkrótce poradzi sobie z nową sytuacją. Przede wszystkim ważne jest *stopniowe zmniejszenie nasilenia objawów*. Może się okazać, że dziecko co prawda tak samo rozpaczliwie żegna się co rano z rodzicem, jednak już po wejściu do sali jest w stanie zaangażować się przynajmniej w niektóre zabawy, popłakuje tylko wtedy, gdy „przypomni sobie” o mamie.

Drugą ważną wskazówką, która podpowie nam, że dziecko sobie poradzi jest obserwacja, że w jakiś sposób *korzysta ono z zajęć* mimo, że płacze, odmawia kontaktu, czy jest całkiem bierne. Może się okazać, że dziecko wyjątkowo długo uczestniczy w zajęciach jedynie w roli obserwatora stojąc na uboczu. Widzimy jednak, że na zasadzie modelowania podejmuje w spontanicznej zabawie wątki zaobserwowane u innych dzieci, że ma swoje ulubione aktywności, osoby z którymi chętniej nawiązuje kontakt. Często zdarza się, że dziecko chętnie podejmuje aktywności „stolikowe”, a dużo więcej trudności sprawia mu dołączenie do zabawy ruchowej, trzymanie się za ręce w kręgu, czy podjęcie w zabawie spontanicznej ekspresji ruchowej. Ta ostatnia wymaga po prostu więcej czasu. Mimo wszystko widzimy jednak, że dziecko adaptuje się w swoim tempie, czerpiąc z zajęć przedszkolnych tyle, ile jest w stanie w danym momencie. Rodzi to spore nadzieje, że proces adaptacji zakończy się pomyślnie.

Komu potrzebna jest adaptacja?

Okres od momentu, kiedy zapisujemy dziecko do przedszkola, a zazwyczaj kilka miesięcy przed posłaniem dziecka do przedszkola, do czasu zaadaptowania się dziecka w przedszkolu, to niezwykle ważny czas, w którym kształtuje się *gotowość przedszkolna*. Składa się na nią taki poziom rozwoju dziecka, który ułatwia mu start w przedszkolu i takie działania rodziców poprzedzające pójście dziecka do przedszkola, które ułatwiają mu poradzenie sobie. Gotowość przedszkolna przejawia się w różnych obszarach.

Zatem odpowiedź na pytanie „komu potrzebna jest adaptacja?” wydaje się oczywista – dziecku. Trzeba jednak powiedzieć, że adaptacja potrzebna jest również rodzicom. Jeśli powrócimy jeszcze raz do wyobrażenia sobie rodziny, jako sieci wzajemnych powiązań, to będzie jasne, że to co pojawi się w przeżyciach dziecka będzie przeżywał również rodzic. Powiązanie działa również w przeciwnym kierunku, czyli *emocje i postawa rodzica mają gigantyczny wpływ na sposób w jaki będzie radziło sobie dziecko*.

Rozwój poznawczy

Rozwój poznawczy dziecka trzyletniego przebiega bardzo intensywnie. Trzylatek coraz więcej rozumie i jest w stanie sprawniej się komunikować. Nieco dłużej skupia uwagę dowolną, częściej doprowadza zadanie do końca. Warto w tym okresie pobudzać ciekawość poznawczą dziecka:

- traktując poważnie jego pytania, będące wyrazem jego ciekawości poznawczej,
- samemu będąc zaciekawionym światem i jego zjawiskami,
- szukając okazji do dialogu, dyskusji w różnych naturalnych sytuacjach np. bawiąc się w kategoryzowanie warzyw podczas gotowania obiadu,
- korzystając z naturalnych sytuacji edukacyjnych (na przykład rozmowa o zasadach bezpieczeństwa na drodze podczas spaceru),
- pamiętając o tym, że jesteśmy najważniejszymi „modelami” dla dziecka, (a więc na przykład największą zachętą do zainteresowania książeczkami będzie dla niego obserwacja nawyków czytelniczych rodziców).

Rozwój emocjonalny

Trzylatek przeżywa coraz więcej emocji złożonych, w różnych odcieniach. Nadal jest bardzo labilny. Łatwo przechodzi od jednych stanów emocjonalnych do innych.

Kontrola emocji jest ciągle dość słaba. Chcąc wspierać rozwój emocjonalny dziecka warto przede wszystkim:

- nazywać jego emocje w różnych sytuacjach, w których ono je przeżywa,
- akceptować, że emocje istnieją i że dziecko ma prawo je przeżywać, zarówno te pozytywne, jak i negatywne,
- zdawać sobie sprawę, że ma ono prawo, tak jak i my przeżywać frustrację, złość, strach.
- akceptując wszystkie emocje dziecka rozgraniczać jasno konstruktywne sposoby radzenia sobie z emocjami od tych niekonstruktywnych,
- wspierać i rozbudowywać konstruktywne strategie radzenia sobie z emocjami.

Rozwój społeczny

Źródłem poczucia bezpieczeństwa dla trzylatka nadal jest przede wszystkim rodzina i rodzice, ale jest ono coraz bardziej zainteresowane, zaciekawione innymi, którzy stają się ważnym punktem odniesienia. Chcąc wspierać ten obszar rozwoju dziecka warto przede wszystkim:

- mieć świadomość tego, jaką własną postawę wobec innych ludzi i świata prezentujemy dziecku,
- stwarzać okazje do rozwijania umiejętności społecznych, np. poprzez udział w warsztatach, zajęciach dla dzieci.

Rozwój samodzielności

Dziecko trzyletnie jest w stanie czynić duże postępy w zakresie samoobsługi (w toalecie, w ubieraniu się i rozbieraniu), w zabawie i w kontaktach z innymi. Przygotowując dziecko do przedszkola warto pamiętać, że poziom jego samodzielności będzie się bezpośrednio przekładał na jego poczucie kompetencji. Możemy to doświadczenie porównać do naszych pierwszych dni w nowej pracy, czy na nowym stanowisku. Możemy przypomnieć sobie, że to jak czuliśmy się kompetentni, wiązało się z tym, jak szybko staliśmy się samodzielnymi w pracy.

Mniej ważne jest to, czy dziecko będzie potrafiło w sposób kompletny ubrać się i rozebrać i być absolutnie samodzielnym w toalecie, aniżeli to jak dziecko czuje się za siebie odpowiedzialne, jak rozumie, że to „ja się ubieram, ale w razie czego mogę liczyć na twoją pomoc”. Można tu przytoczyć słowa znanego pedagoga *Marii Montessori*, która mówiła słowami dziecka: „pomóż mi zrobić to samemu”.

Powyższe wskazówki o tym jak wspierać gotowość przedszkolną dziecka to jeszcze nie wszystko. Warto, aby rodzic zadał sam sobie kilka ważnych pytań.

Dlaczego posyłam dziecko do przedszkola? – ważne jest zdanie sobie sprawy z prawdziwych argumentów, które stoją za tą decyzją. Czy uważamy, że w „tym wieku” dziecko po prostu powinno iść do przedszkola? Czy wchodzi w grę argument związany z powrotem rodzica do pracy? *Im bardziej czujemy, że ta decyzja rzeczywiście ma sens, tym łatwiej będzie dziecku poradzić sobie.* I odwrotnie, im więcej wątpliwości z naszej strony, tym więcej niepewności będzie przejawiało dziecko. Nie musimy mówić mu o swoich obawach, dziecko doskonale wyczuje nasze emocje i będą one miały wpływ na jego funkcjonowanie.

Co czuję posyłając dziecko do przedszkola? – rodzic może odczuwać całą gamę różnorodnych emocji, od strachu, niepewności, do spokoju, radości, a nawet podekscytowania. Każde z tych odczuć jest naturalne. *Ważne jest jednak, abyśmy sobie zdawali z nich sprawę, abyśmy byli ich świadomi,* ponieważ zdając sobie sprawę np. z własnych niepokojów możemy coś z nimi zrobić. Możemy, i powinniśmy, rozmawiać o nich z innymi rodzicami, z personelem przedszkola. Jeśli nie będziemy świadomi swojej własnej postawy emocjonalnej, swoich własnych odczuć i nie zajmiemy się nimi, z całą pewnością będą one jakby mimochodem oddziaływać na nasze dzieci.

Co myślę o opiece przedszkolnej? – warto poświęcić swój czas i wysiłek na dobre zapoznanie się z przedszkolem, z personelem, ze sposobami pracy przedszkola. *Im większe zaufanie będziemy mieć do przedszkola, tym łatwiej zaufa mu dziecko.*

Co myślę o możliwościach poradzenia sobie mojemu dziecku? – rodzic rzecz jasna zna swoje dziecko najlepiej. Potrafi najlepiej o nim powiedzieć. Czasem jednak wszyscy posługujemy się pewnymi uproszczeniami, schematami. Mówimy na przykład „moje dziecko to takie żywe srebro”, albo „taki z niego łobuz”. Bądźmy uważni, nie tylko na to, co mówimy o dziecku, ale również na to, jak o nim myślimy, ponieważ z tych zaszufładowań, które tak często mimochodem czynimy wynika również nasze przekonanie o tym, jak dziecko może sobie poradzić w przedszkolu.

Jak pomóc sobie i dziecku w procesie adaptacji?

Oto kilka wskazówek, które ułatwią wspólne przygotowania do przedszkola.

- Odpowiadaj na pytanie: „Dlaczego pójde do przedszkola?”. Jeśli dziecko często zadaje to samo pytanie, warto cierpliwie na nie odpowiadać.
- Korzystaj z zajęć adaptacyjnych w przedszkolu. Takie zajęcia są doskonałą formą, pozwalającą na oswojenie samego miejsca i zapoznanie się z osobami pracującymi w przedszkolu.
- Wprowadź wątek przedszkola do codzienności dziecka. Warto na przykład w różnych momentach dnia zastanawiać się wspólnie, „co teraz robią dzieci w przedszkolu”.
- Czytaj bajki, twórz opowieści o przedszkolu. Dziecko, identyfikując się z bohaterem bajki, może w bezpieczny sposób oswoić emocje związane z pójściem do przedszkola.
- Zsynchronizuj rytm dnia dziecka z rytmem zajęć w przedszkolu. Znając plan dnia przedszkola, warto już wcześniej, w miarę możliwości, wprowadzić zbliżone godziny spożywania posiłków, odbywania drzemki. Dzięki temu unikniemy stresu związanego ze zbyt dużą ilością zmian.
- Rozbudzaj ciekawość i pozytywne emocje wobec przedszkola. Ważne jest zwracanie uwagi na sposób w jaki my sami i inni bliscy wypowiadają się na temat przedszkola. Budując wokół tematu przedszkola pozytywne skojarzenia i emocje, czynimy je dla dziecka bardziej atrakcyjnym.

Pierwsze dni w przedszkolu.

Aby te pierwsze dni przebiegły łagodnie, warto pamiętać o kilku ważnych zasadach:

- Zadbajmy, aby wybierać się do przedszkola bez pośpiechu. Przygotujmy dużo wcześniej wszystkie potrzebne rzeczy, aby nie działać w pośpiechu i zdenerwowaniu.
- Żegnajmy się z dzieckiem w przedszkolu serdecznie i ciepło, ale krótko. Nie przedłużajmy pożegnania, choć być może dziecko będzie dążyło do tego, aby opóźnić moment rozstania. Umówmy się wcześniej z dzieckiem, jak będzie wyglądało pożegnanie i trzymajmy się umowy.
- Nie zabieraj dziecka do domu, gdy płacze przy rozstaniu – staraj się je uspokoić, wyciszyć, a jeśli jest taka potrzeba, wejdź z dzieckiem do grupy i pobaw się wspólnie z nim.

- Umawiając się z dzieckiem, bądźmy ostrożni mówiąc o tym, kiedy odbierzemy dziecko. Jeśli już zapewnimy dziecko, że przyjdziemy na przykład „zaraz po podwieczorku”, musimy bezwzględnie dotrzymać obietnicy.

- Rozmawiając z wychowawcą grupy po zajęciach, pamiętajmy o tym, aby była to rozmowa dyskretna, a więc aby odbyła się bez udziału i obecności dziecka. Może nauczyciel, albo my sami będziemy chcieli podzielić się swoimi obserwacjami i wątpliwościami.

- Rozmawiając z dzieckiem po zajęciach, nie oczekujmy, że dowiemy się szczegółowo, jak przebiegał dzień i jak ono samo się bawiło. Bądźmy wyrozumiali – dla dziecka to był dzień pełen wielu emocji, i może być mu trudno „ubrać w słowa” swoje przeżycia. Możemy być pewni, że dziecko w swoim czasie spontanicznie podzieli się z nami swoimi wrażeniami.

Powodzenia!

psycholog Monika Buczek