

Adaptacja dzieci do środowiska przedszkolnego

Wiek przedszkolny to okres, w którym następuje intensywny rozwój dziecka. Jego prawidłowy przebieg ma decydujące znaczenie dla późniejszych lat życia, a wiadomości i umiejętności, zdobyte przez dziecko w trakcie edukacji przedszkolnej, stanowią istotne podłoże do dalszego kształcenia i umiejętności dziecka.

Celem wychowania przedszkolnego jest wspieranie i ukierunkowywanie rozwoju dziecka, zgodnie z jego wrodzonym potencjałem i możliwościami rozwojowymi w relacjach ze środowiskiem. Zdaniem E.Gruszczuk-Kolczyńskiej – „Wspomaganie rozwoju potrzebne jest wszystkim dzieciom, ponieważ wiele wskazuje na to, że dzieci rodzą się wielce utalentowane, ale są to zadatki, które trzeba umiejętnie rozwijać. Warto jednak pamiętać, że nie można przebyć drogi rozwojowej za dziecko, ono samo musi wspinać się po kolejnych szczeblach swojego rozwoju, a zadaniem dorosłego jest sensownie mu w tym pomagać”.

Pobyt malucha w przedszkolu wywiera istotny wpływ na jego rozwój. Nawet w porównaniu z najbardziej kochającą babcią, która mogłaby zaopiekować się wnukiem przedszkole ma liczne zalety:

- **uczy samodzielności** - maluch ćwiczy ubieranie się i rozbieranie, korzystanie z toalety, jedzenie łyżką, widelcem, wycieranie nosa, wiązanie butów. W domu chętnie go wyręczamy, w przedszkolu z czasem musi sobie radzić sam,
- **rozwija ruchowo** - rytmika, gimnastyka korekcyjna, ćwiczenie sprawności rąk, tańce, zawody sportowe, a nawet skakanie na jednej nodze, rozwijają zmysł równowagi, pozwalają na wyładowanie energii, ćwiczą sprawność fizyczną,
- **rozwija społecznie** - we wspólnych zabawach, także naśladować kolegów, dziecko może pomagać innym, przeżywać pierwsze waśnie i pierwsze przyjaźnie. Dowiaduje się w praktyce, co to współdziałanie, ustępstwo, kompromis,
- **przygotowuje do szkoły** - dziecko uczy się nie tylko literek i cyferek, ale także koncentracji, sprzątanía po sobie, dokańczania rozpoczętych zadań, spełniania poleceń, ponoszenia konsekwencji swoich zachowań,
- **rozszerza horyzonty** - przedszkolak poznaje nowe, ważne dla niego dorosłe osoby, które w wielu sprawach mogą stać się do niego wzorcami. Uczy się w ten sposób, że można ufać nie tylko mamie i tacie czy babci.
- **wprowadza regularny plan dnia**
- **nauczyciel posiada fachową wiedzę popartą doświadczeniem o rozwoju dziecka – co i na jakim etapie wymagać.**

Jeśli wasze dziecko właśnie ma rozpocząć edukację przedszkolną warto stosownie wcześniej przygotowywać dziecko, aby złagodzić moment rozstania z rodzicami i ułatwić adaptację .

Dla dzieci, które nie chodziły do żłobka, przedszkole jest wielkim przeżyciem. Maluch przebywał dotąd w domu z bliskimi osobami. W znanym otoczeniu czuł się pewnie i bezpiecznie. Przedszkole jest zupełnie nowym, nieznanym, obcym środowiskiem. Moment, kiedy dziecko zacznie chodzić do przedszkola jest zatem **ważny i związany z silnymi przeżyciami, nie tylko dla dziecka, ale i dla rodziców.**

Małe dziecko w domu jest otoczone troską i uwagą, a jego potrzeby zaspokajają rodzina. Kiedy znajdzie się w przedszkolu, obce jest wszystko: miejsce, zwyczaje, zapachy, jedzenie, nauczyciel – zamiast mamy – i gromada dzieci. Niektóre dzieci są ufne i zaciekawione, inne niepewne i niespokojne. Delikatny jeszcze układ nerwowy i niestabilne poczucie bezpieczeństwa wpływa na zaakceptowanie tak istotnych zmian. Część dzieci przystosowuje się stosunkowo szybko, a inne wolniej. Poza tym silna więź emocjonalna z mamą i innymi domownikami sprawia, że zostaje zachwiane u dziecka poczucie bezpieczeństwa. Przeraża je płacz, hałas, śmiech, głośne rozmowy. 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. Tę wiedzę dziecko posiędzie dopiero w miarę zdobywania własnych, nowych doświadczeń. Wymaga

to dużego zaangażowania rodziców i personelu przedszkola oraz wzajemnej korelacji działań.

Dzieci na nowe sytuacje reagują w różny sposób:

- przystosowaniem
- zaciekawieniem
- akceptacją
- płaczem – w ten sposób emocje znajdują ujście,
- wycofaniem – emocje nie znajdują ujścia, maluch staje się apatyczny, smutny,
- pozorną akceptacją – dziecko stosuje się do poleceń nauczycielki, jego zachowanie w przedszkolu nie budzi niepokoju, natomiast w domu staje się rozdrażnione, płacze, protestuje przed pójściem do przedszkola,
- zaburzeniem funkcjonowania – objawem może być np. moczenie nocne, jękanie.

Wraz z przekroczeniem progu przedszkola dziecko uczy się żyć w dwóch środowiskach: rodzinnym i instytucjonalnym.

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. Przedszkole jest z całą pewnością pierwszym krokiem dziecka w stronę nabywania umiejętności życia społecznego. Kontakty zarówno z nauczycielem, jak i rówieśnikami uczą przecież norm postępowania w grupie społecznej. Z tego wynikają z kolei funkcje wychowawcze i dydaktyczne. Tutaj dziecko poszerza swoją wiedzę dotyczącą określonych norm zachowań, uczy się samodzielności i otwartości.

Przedszkole oczekuje, iż dziecko 3-letnie powinno

- posiadać umiejętności komunikacyjne
- znać swoje imię i nazwisko
- rozpoznawać swoje rzeczy
- mieć opanowane następujące czynności samoobsługowe:
 - samodzielne jedzenie łyżką,
 - mycie rąk, samodzielne
 - korzystanie z toalety,
 - zdejmowanie i ubieranie podstawowych części garderoby,
 - czyszczenie nosa,

Dlaczego dzieciom tak trudno przystosować się do przedszkola?

Żeby odpowiedzieć na to pytanie, trzeba sobie wyobrazić, w jakiej sytuacji jest dziecko i co przeżywa, gdy zaczyna uczęszczać do przedszkola.

- Trzylatek ma jeszcze słabo ukształtowany system własnego "Ja" (wiedza o samym sobie, poczucie własnej wartości, zdolność do kierowania własnym zachowaniem) i dlatego nie może obejść się bez wsparcia i pomocy ze strony najbliższych dorosłych. Niestety, nie wie jeszcze, że może wszystko to otrzymać od osób trzecich. Dlatego oderwanie od bliskich budzi w dziecku strach, że stanie się coś strasznego.
- Silnemu zagrożeniu ulega poczucie bezpieczeństwa, bodaj najważniejsza potrzeba psychiczna.
- Sytuację pogarsza to, że trzylatek ma kłopoty w słownym porozumiewaniu się; w domu wszyscy doskonale rozumieją nie tylko jego słowa, ale także miny i gesty. W przedszkolu jest zdecydowanie gorzej, bo pani inaczej się uśmiecha, inaczej gestykuluje, a na dodatek używa innych słów.
- Dziecku jest podwójnie trudno, bo ma kłopoty z przekazaniem tego, co dla niego ważne, nie potrafi zrozumieć tego, co dla innych jest ważne. Przez długi czas kojarzy nauczycielkę, nawet najmiłą, z poczuciem utraty bezpieczeństwa. Dlatego płacze na jej widok, a potem unika nawet

spoglądania w jej stronę. Jak ma zrozumieć, co ona mówi?

- Brak jest orientacji w czasie i poczucia czasu
- Brak przewidywania przyszłości
- Lęk przed nieznanym, inny sposób odbierania i rozumienia świata
- Subiektywny odbiór wielkości pomieszczenia
- Naśladowanie innych dzieci (również, gdy płaczą)
- Trudności w kontaktach z innymi dziećmi
- Labilność emocjonalna

Co może pomóc dziecku?

Aby ułatwić naszemu dziecku (i sobie) przystosowanie do przedszkola, złagodzić moment rozstania i stworzyć poczucie, że przedszkole jest bezpiecznym, ciekawym, miłym miejscem, możemy dużo wcześniej zacząć przygotowywać dziecko, podejmując odpowiednie działania i ukierunkowując jego rozwój. Takimi sposobami są:

- *wcześniejsze przyzwyczajanie dziecka do przebywania w nowym miejscu pod opieką innych osób (np. z babcią, dziadkiem, koleżanką, ciocią), kontaktowanie dziecka z rówieśnikami, np. na placu zabaw,*
- *rozwijanie umiejętności samoobsługowych, gdyż właśnie bardzo często są one powodem dodatkowego stresu dla dziecka. Pozwól dziecku samemu myć ręce, korzystać z toalety, a nie nocnika. Ćwicz z dzieckiem czynności samoobsługowe – zdejmowanie i ubieranie podstawowych części garderoby, czyszczenie nosa. Dziecko powinno także rozpoznawać swoje rzeczy, znać swoje imię i nazwisko.*
- *wykazywanie zadowolenia z każdego przejawu samodzielności dziecka,*
- *bycie systematycznym i konsekwentnym rodzicem,*
- *czytanie opowiadań, których bohaterowie chodzą do przedszkola. (np. książeczki „Piesia idzie do przedszkola”, „Słoń Benjamin w przedszkolu” i inne), ale pamiętajmy, że maluchy często biorą różne rzeczy dosłownie. Jeśli np. w książce przedszkolaki ciągle chodzą na wycieczki, dziecko może sądzić, że tak samo będzie u niego. Sprowadzaj więc rzeczy do właściwych wymiarów, tłumacz, sprostowuj, wyjaśniaj,*
- *opowiadanie, jak to było, gdy rodzice chodzili do przedszkola,*
- *zabawy z dzieckiem "w przedszkole", odgrywanie scenek rozstania, pobytu w przedszkolu, powrotu do domu itp.,*
- *kontakt z rówieśnikami np. na placu zabaw,*
- *informowanie dziecka o tym, że czas w przedszkolu będzie spędzał w towarzystwie innych dzieci, bez rodziców,*
- *wcześniejsze poznanie przedszkola - spacer w kierunku placówki, krótkie wizyty w ogrodzie przedszkolnym i przedszkolu,*
- *przedstawianie jego realnych zalet, m.in. obecność rówieśników, wielość zabawek,*
- *akceptacja płaczu dziecka przez rodziców - naturalnej, zdrowej reakcji na nową sytuację (nie należy dziecka zawstydząć) - duża labilność uczuć dziecka powoduje, że za chwilę jest wesołe i świetnie się bawi,*
- *zachowanie spokoju podczas rozstania z dzieckiem (dziecko wyczuwa niepokój dorosłych),*
- *"kawałek domu" - drobiazg przyniesiony przez dziecko z domu do przedszkola, np. ulubiona zabawka, poduszeczka,*
- *możliwość przebywania rodzica z dzieckiem w sali w pierwszych dniach jego pobytu,*
- ***wcześniejsze odbierania dziecka w początkowym okresie** (zawsze należy odbierać dziecko zgodnie z obietnicą),*
- *wspólnie z dzieckiem kupowanie rzeczy przeznaczonych do przedszkola (możemy wspólnie kupić kapcie na rzepy w ulubionym kolorze, worek i inne rzeczy potrzebne przyszłemu przedszkolakowi; kompletując wyprawkę, wspólnie z dzieckiem możemy cieszyć się, że będzie korzystać z niej w przedszkolu).*

Jak się rozstawać?

Rodzicom wydaje się, że oszczędzą maluchowi łez, jeśli niezauważenie wymkną się z przedszkola lub pod pretekstem załatwienia sprawy w sekretariacie wyjdą bez pożegnania. To nieprawda, że wtedy malec szybciej zapomni o mamie i chętniej zacznie bawić się z kolegami. Wręcz przeciwnie, będzie jeszcze bardziej rozżalony. Dziecko traci wówczas do rodziców zaufanie i przestaje czuć się bezpiecznie.

Pozwólmy więc dziecku popłakać przy pożegnaniu i nie zawstydzajmy go przed kolegami. Przy rozstaniu należy być pogodnym, bo niepokój łatwo udzieli się dziecku.

Dziecko szybciej przyzwyczai się do placówki i zniesie niedogodności, gdy będzie ją postrzegało jako bezpieczną i atrakcyjną dla siebie i swoich rodziców. Dlatego też współczesny rodzic winien przygotować siebie samego i swoje dziecko do nowej roli społecznej tj., roli przedszkolaka”.

Zdenerwowanie rodzica i jego negatywne przeżycia związane z oddaniem dziecka do przedszkola, brak zaufania do personelu przedszkolnego udzielają się dziecku. Przy rozstaniu należy być pogodnym, bo niepokój łatwo udzieli się dziecku. Należy ustalić, o której się po niego przyjedzie i **nie spóźniać się**.

Drogi Rodzicu pamiętaj – czyli jakie rodzice popełniają błędy:

1. mała samodzielność dziecka
2. nim dziecko powędruje do przedszkola, roztaczamy przed nim niejednokrotnie wspaniałe wizje. Tymczasem może okazać się, że rzeczywistość jest mniej kolorowa. Należy uświadomić dziecku, że każde nowe miejsce niesie ze sobą niespodzianki - te miłe i te mniej sympatyczne
3. zaprzeczanie uczuciom
4. ograniczanie chęci do samodzielności
5. niedotrzymywanie słowa i umów - dziecko traci wówczas do rodziców zaufanie i przestaje czuć się bezpiecznie. Pozwólmy, więc dziecku popłakać przy pożegnaniu, i nie zawstydzajmy go przed kolegami
6. przedłużanie pożegnań w szatni – pomóż dziecku rozebrać się, pocałuj je i wyjdź
7. wcześniejsze straszenie, że ktoś zabierze dziecko, albo je za karę gdzieś oddamy
8. obiecywanie: „Jeśli pójdziesz do przedszkola, to coś dostaniesz”. Kiedy będziesz odbierać dziecko, możesz dać mu maleńki prezent – niespodziankę, ale nie może być to forma przekupywania
9. nie zabieraj dziecka do domu, kiedy płacze przy rozstaniu – jeśli zrobisz to choć raz, dziecko będzie wiedziało, że łzami można wiele wymusić
10. nie rozprawiajcie w pierwszych dniach o wątpliwościach, dotyczących nowego przedszkola
11. nie wymuszaj na dziecku, żeby zaraz po przyjściu do domu opowiedziało, co wydarzyło się w przedszkolu, to powoduje niepotrzebny stres.

Gdy już wasze dziecko **rozpocznie okres systematycznego** uczęszczania do przedszkola w nowym roku szkolnym to:

1. Postarajcie się tak zorganizować poranek, by mieć czas na spokojne ubranie, zjedzenie lekkiego śniadania, dojście bez pośpiechu.
2. Pozwólcie dziecku zabrać np. ulubioną zabawkę, (ale nie smoczek!). Ulubiona przytulanka zwiększy poczucie bezpieczeństwa i pomoże waszemu dziecku w adaptacji.
3. Ubierzcie dziecko w wygodne ubranie (spodnie na gumce, buty na rzepy, bluzkę nie zapinaną na guziki), by nie stanowiło dodatkowego utrudnienia podczas ubierania i rozbierania, pokazać, co powinien zakładać w pierwszej kolejności. Należy mu wyjaśnić, jak może odróżnić przód ubranka od tyłu (kieszenie są z przodu, a metka z tyłu), lewą stronę od prawej. W pierwsze przedszkolne tygodnie lepiej dobierać takie ubranka, które się łatwo zdejmują.
4. **W początkowym okresie wcześniej odbierajcie dziecko z przedszkola.** Trzylatek ma inne poczucie czasu i okres przebywania poza domem wydaje mu się bardzo długi. Zapewnijcie je, że po nie wróciście. Ale pamiętajcie, że "niedługo" może brzmieć dla niego prawie, jak "nigdy". Lepiej

mówcie konkretnie: "Przyjdę po ciebie po spacerze", "Będę zaraz po obiedzie". Zawsze należy odbierać dziecko zgodnie z obietnicą i koniecznie dotrzymywać słowa.

5. Wstańcie nieco wcześniej, żeby się nie spieszyć i zjedzcie lekkie śniadanie (zupa mleczna z pewnością nie wzbudzi tego dnia entuzjazmu). Wychodząc, nie zapomnijcie zabrać na zmianę bluzki (może się pobrudzić przy jedzeniu).

6. Stosujcie krótkie pożegnania, gdyż przedłużanie tej chwili wzmacnia w dziecku negatywne emocje. Dziecko 3-letnie charakteryzuje niestabilność uczuć, płacze, a za chwilę jest wesołe i świetnie się bawi. Ważne jest też, aby rodzice podczas rozstania z dzieckiem byli spokojni (dziecko wyczuwa niepokój dorosłych). Przy przedszkolnych pożegnaniach z „maluszkiem” bądźcie uśmiechnięci i spokojni, bo z waszej twarzy dziecko szybko potrafi wyczytać niepokój, dobre i złe emocje.

7. Jeśli mamie rozstanie z dzieckiem sprawia większe trudności, niech odprowadza je tatuś (zwłaszcza na początku).

8. Rozmawiajcie z dzieckiem o wydarzeniach przedszkolnych (ale bez naciskania). 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.

9. Bądźcie gotowi na trudne rozstania w pierwszych dniach, nawet tygodniach, na płacz i odmowę wyjścia z domu. Dziecko 3-letnie charakteryzuje **niestabilność** uczuć. Na szczęście po kilku tygodniach protesty zwykle słabną. Nie ma już łez w szatni, ani krzyków w sali. Dziecko powoli przyzwyczaja się do nowego miejsca, pani i kolegów.

10. W rozmowach o przedszkolu starajmy się podkreślić jego dobre strony, nie odbierając jednak dziecku prawa do własnej oceny życia przedszkolnego, **pozwoić dziecku się wyżalić i podtrzymać go na duchu.**

Obecnie wiele przedszkoli prowadzi w maju/czerwcu, dla nowoprzyjętych dzieci, program spotkań adaptacyjnych lub przynajmniej pozwala, aby dziecko, w wyznaczonych godzinach, przychodziło do przedszkola. Program spotkań adaptacyjnych umożliwia, by w toku zabaw i zajęć, dzieci miały okazję poznać swoje przedszkole, imiona nowych kolegów i koleżanek oraz placówkę przedszkolną, jej otoczenie i panujące w niej zasady.

Rozciągajmy ten proces w czasie, aby nasze dziecko mogło oswoić się z myślą o tym, że pójdzie do przedszkola.

Droży rodzice, mamy nadzieję, iż podane wskazówki pomogą wam przetrwać okres adaptacji dziecka do warunków przedszkolnych. Przedszkole jest ważnym i potrzebnym elementem w rozwoju społecznym waszej pociechy. Jest to profesjonalne środowisko edukacyjno-wychowawczo-opiekuńcze, które zapewnia jak najlepsze warunki do wszechstronnego rozwoju każdemu dziecku.

Pobyt w przedszkolu jest tylko jednym z etapów w życiu dziecka. Dołożmy starań, aby był on wspominany, jako jeden z najradośniejszych okresów jego życia.

Oprac.: Elżbieta Wurst