

Jak pomóc dziecku w adaptacji?

Dobrze, jeszcze przed posłaniem dziecka do przedszkola, aby Rodzice uświadomili sobie, jakie mają priorytety, bowiem wskazane byłoby umieszczenie na pierwszym miejscu dobrego samopoczucia dziecka w przedszkolu. Warto zrezygnować z walki za wszelką cenę o posiłki, czystość, nowe umiejętności. Przynajmniej na początku lepiej mieć spokojne, zadowolone dziecko z pustym brzuszkiem, brudnym ubrankiem, niż najedzone i czyste, ale z długotrwałym urazem do przedszkola w ogóle. Na dbanie o szczegóły będzie jeszcze czas. Drobne straty są wliczone w całe wydarzenie. Pierwsze tygodnie w przedszkolu należy potraktować wyjątkowo łagodnie, w ten sposób będziemy mogli dążyć do zminimalizowania stresów z nim związanych.

Bardzo pomocne w adaptacji będzie ograniczenie do minimum także innych stresów. Po pierwsze chodzi o wyłączenie na czas pierwszych tygodni większych wrażeń czy życiowych zmian. Choć nieraz jest to bardzo trudne do zaplanowania, postarajcie się nie łączyć przeprowadzki, narodzin rodzeństwa czy dłuższych waszych nieobecności bezpośrednio z inauguracją w maluchach. Jeśli nie macie innego wyjścia, wówczas dołóżcie wszelkich starań, by wręcz podwójnie zadbać o potrzeby swojej pociechy, szczególnie te emocjonalne.

Ustalony porządek dnia, bez niespodzianek czy zaskakiwania dziecka zmianami, to bardzo istotne oparcie w zmaganiu się malucha z przedszkolną rewolucją. Dziecko będzie wam bardzo wdzięczne, (choć nie spodziewajcie się, że to wyrazi) za okazane zrozumienie dla jego zmęczenia, niepokoju, protestów, żalu, łez, rozdrażnienia i innych emocji, które z reguły trudno wam akceptować. One nie są skierowane przeciw wam, lecz wynikają z poczucia osamotnienia, utraty poczucia bezpieczeństwa, z nadmiaru wrażeń, nowości, zmian hałasu oraz z godzin oczekiwania na wasze przyjście do przedszkola. Są to doznania w pełni uzasadnione i maluch potrzebuje czasu, by na nowo uporządkować swój świat, a wasza troska znacznie się do tego przyczyni.

Trzylatki bardzo przywiązują się do pewnych rytuałów, co daje im poczucie bezpieczeństwa, tak potrzebne w pierwszych dniach przedszkola. Rytm poranka najlepiej ze sporym wyprzedzeniem zorganizować tak, jak będzie wyglądał od pierwszych dni przedszkola. Warto, więc wypracować kilka zachowań, które będziecie mogli powtarzać każdego dnia. Pięć minut zabaw, wspólne śniadanie czy wysłuchanie ulubionej piosenki to pozornie drobnostki, ale sprawiają, że rzeczywistość staje się dla Stasia przewidywalna. Powtarzanie w drodze do przedszkola przez kilka dni tej samej historii, jak to mama swój pierwszy dzień w maluchach przesiedziała na korytarzu, może was nużyć, ale dla smyka będzie wsparciem. Na pożegnanie umówcie się, że pomachacie już z korytarza czy przez okno, zapewne pomoże to w zaakceptowaniu rozstania.

Pomoc dziecku w przystosowaniu się do przedszkolnej rzeczywistości można okazać także poprzez swoją postawę. Łagodne, ale zarazem stanowcze okazanie kontroli nad sytuacją przekona waszego smyka, że wiecie, co robicie i wzbudzi wiarę, że krzywda mu się nie stanie. Natomiast dopuszczenie do tego, by silniejszy wybuch płaczu „ratował” wasze dziecko od rozstania, może skutkować zagubieniem maluszka w całej sytuacji lub nawet rezygnacją z przedszkola w ogóle. Im bardziej wy potraktujecie przedszkole jako rzecz najzupełniej normalną, tym prędzej wasza pociecha przyjmie je jako takie. Bardzo duże znaczenie dla dziecka ma wasza słowność. Jeśli tato obiecał, że przyjdzie po obiedzie, to bardzo poważnym wykroczeniem jest naruszenie tej obietnicy. Wówczas Staś może na długo stracić zaufanie, że ktokolwiek będzie pamiętał, aby przyjść po niego. Później żadne racjonalne argumenty nie przekonają go, że jest inaczej. Zatem wasza wiara w celowość posyłania dziecka do przedszkola, przyjęcie tego za naturalny etap rozwoju oraz rozumiejące wsparcie i konsekwentne spełnianie dawanych obietnic będą dla waszej pociechy solidną pomocą w jej wysiłkach adaptacyjnych.

Opinia waszego dziecka o przedszkolu kształtuje się w dużej mierze na podstawie jego własnych doświadczeń, ale nie bez znaczenia są słowa usłyszane bezpośrednio od was. Dotyczy to zarówno komentarzy na temat waszego smyka („Staś znów cały dzień beczał!”), jego wychowawczynie („Jak ona mogła tak się odezwać do dziecka?!”), jak i placówki („Kto to słyszał, żeby w przedszkolu był taki chaos

?!”). Wszystko, co przy maluchu Rodzice mówią na temat jego i przedszkola, ma wpływ na to, jak on tam się czuje. Dlatego postarajmy się, by słyszał od was zdania wyważone, pełne spokoju i szacunku. Chociaż oczywiście w kwestii przedszkolnego życia macie pełne prawo nie zgadzać się z wybranymi rzeczami i przeżywać rozmaite emocje- te bardziej negatywne wyrażajcie jednak pod nieobecność waszego smyka.

Pamiętajcie, że zawsze warto dbać o jasną i pozytywnie nastawioną komunikację z wychowawczynią i innymi pracownikami przedszkola. Osoba opiekująca się waszym dzieckiem powinna znać jego mocne i słabsze strony oraz bieżące problemy. Oprócz udzielania informacji o tym, co dzieje się z waszym dzieckiem w domu, wykażcie też zainteresowanie jego postępowaniem w przedszkolu. Poza pytaniem „Czy Staś ładnie zjadł dziś obiad?”, warto dowiedzieć się o to, jak funkcjonuje w swojej grupie, jak odnosi się do dorosłych i rówieśników, czy umie się skupić i wyciszyć, w jakim stopniu jest samodzielny, jakie robi postępy. Tutaj każda przekazana i odebrana informacja jest ważna, bo chodzi przecież o wasze dziecko, zatem dobre zrozumienie między dorosłymi z pewnością przyczyni się do lepszej atmosfery wokół waszego malucha.

Bardzo ostrożnie stosujcie też argumentację przedszkolną w rozmowach z maluchem. Chyba nawet najbezpieczniej będzie, „dmuchając na zimne”, unikać przedszkola jako argumentu w jakiegokolwiek formie.

Pełna zrozumienia, otwarta postawa wobec waszego dziecka i miejsca, w którym przebywa, dobry przepływ informacji między wami a przedszkolem oraz ostrożność formułowaniu wszelkich sądów związanych z placówką to trzy filary powodzenia w przystosowaniu.

Przedstawimy kilka cennych rad, które mają na celu zminimalizowane stresu adaptacyjnego:

- Nie przeciągaj pożegnania w szatni, pomóż dziecku rozebrać się, pocałuj je, życząc miłego dnia 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: jeśli pójdziesz do przedszkola, to coś dostaniesz; kiedy będziesz odbierać dziecko, możesz mu dać małą prezencik, ale nie może być to forma przekupywania;
- Nie wymuszaj na dziecku, aby zaraz po powrocie do domu opowiadało, co wydarzyło się w przedszkolu, to powoduje niepotrzebny stres;
- Jeśli dziecko przy pożegnaniu płacze, postaraj się, żeby przez kilka dni odprowadzał je tato, rozstania z tatą są mniej bolesne;
- Prosimy!!! Nie płacz przy dziecku i nie okazuj zdenerwowania – to się udziela!!!
- PAMIĘTAJ!!!! Żegnaj i witaj swoje dziecko zawsze z uśmiechem!!!!

DZIECKO NADAJĘ SIĘ NA PRZEDSZKOLAKA GDY:

- Zostają na trochę bez mamy;
- Potrafię się rozbierać i ubierać (jeszcze nie całkiem samodzielnie);
- Potrafię się sam załatwić (umiem zgłosić potrzebę fizyczną) i umyć ręce (czasami ktoś mi pomaga);
- Sam jem (choć nie robię tego szybko);
- Mówię zdaniami (choć to nie największy problem, bo w przedszkolu się nauczę).

PAMIĘTAJ, ŻE PROCES ADAPTACYJNY, CHOĆ TRUDNY DLA WSZYSTKICH, KIEDYŚ SIĘ KOŃCZY. A PO NIM TWOJE DZIECKO MA NOWYCH PRZYJACIÓŁ MOŻE NA CAŁE ŻYCIE, UCZY SIĘ NOWYCH RZECZY I JEST CIEKAWY ŚWIATA!