

Adaptacja dziecka w przedszkolu – poradnik dla rodziców



Zatroskani, zaniepokojeni, kochani Rodzice!

Czas oswoić się z faktem, że **przychodzi taki moment w życiu dziecka, kiedy towarzystwo mamy i taty przestaje wystarczać.**

Rodzice tracą na atrakcyjności, bo coraz mniej wiedzą o syrenkach, wężowcach, Spidermanach, królewnach, Zygzakach, konikach... Więcej informacji na ten temat mają rówieśnicy.

Smutna prawda? Ależ skąd! To dobra wiadomość.

To pierwszy bardzo ważny, miłowy krok w społecznym rozwoju Waszego dziecka.

To czas, kiedy możecie sobie minimalnie „odpuścić”.

Ale odpuścić co?

Odpuścić odgrywanie tysiąca ról, w jakie się dotychczas wcielaliście, aby nauczyć i przygotować Waszą pociechę do zgodnego życia wśród ludzi. Mama i tata nie zastąpią rówieśników z ich naturalną spontanicznością i sposobem reagowania. Mama nie wcieli się w najlepszą koleżankę córeczki, z którą będzie godzinami fruwać jak ulubiony konik z brokatowymi skrzydłami, a tata nie zdoła naśladować kolegów, z którymi Wasz syn najchętniej jeździłby autkami na kolanach, po dywanie... Nie uda się Wam prowokować sytuacji, których dziecko nie uniknie w przedszkolu. To miejsce, które łączy zabawę, naukę, bez troskę i szeroko rozumiane współdziałanie. To tam dzieci uczą się, jak żyć wśród ludzi! To najważniejsze i zarazem najpiękniejsze miejsce, do jakiego Wasze dziecko mogło „dorosnąć”.

Zatrzymaj się!

Spójrz na mnie: jestem gotowy.

Uwierz, że uda nam się przebić przez to szaleństwo obaw i wzruszeń.

A teraz odsuń się trochę, i jeszcze ciut.

I podziwiaj, jak rozkładam skrzydła.

....i pamiętaj, że:

Dzieci są znakomitymi psychologami, są obserwatorami. Potrafią wyczuwać nasze samopoczucie, ich nastroje oddają atmosferę domu, z którego przychodzą.

Dzieci się nie kamuflują, bo nie wiedzą, że tak można, nie mają jeszcze wykształconej umiejętności, która pozwoliłaby im na skrywanie uczuć i odgrywanie roli kogoś zupełnie innego.

Dzieci są bezpośrednie, wolne od przemyśleń i analizowania konsekwencji zachowań.

Najtrudniej jest mamie, tacie – dorosłemu. To im najtrudniej przekroczyć próg przedszkola. Nastroje dzieci są naturalną kopią skrywanego samopoczucia rodziców.

I nie ma w tym nic zawstydzającego.

Dlatego najpierw:

uporządkuj swoje uczucia...

Zanim zaczniesz oczekiwać od dziecka zgody na zmianę

- pomyśl o **Twojej** akceptacji.

O **Twoich** emocjach.

To jest przede wszystkim **Twoje** zadanie.

Rodzice!

**Macie przed sobą trudne zadanie domowe,
przygotujcie się do najważniejszej lekcji z życia!**

Zadanie domowe dla Ciebie, Mamo:

1. Uspokoić się, rozluźnić, nie koncentrować się na szczegółach. One i tak pokażą się z czasem. I te, i inne, i następne...
2. Z mężem, bliskimi, przyjaciółmi rozmawiać o przedszkolu krótko, „przy okazji”. Nie nakręcać się negatywnymi emocjami, nie snuć domysłów, nie przewidywać.
3. Oswajać się, obcować i uczyć się radzić z takimi uczuciami, jak: niepokój, smutek, rozdrażnienie. One mogą się pojawić.
4. Zorganizować sobie „domowy trening cierpliwości”. Wkrótce będzie jej Wam potrzeba, w ogromnych ilościach.
5. Dopuścić do głosu świadomość, że łatwo nie będzie, a może się zdarzyć, że będzie bardzo ciężko. Ale pamiętajmy, że trudności mijają i nie trwają bez końca.

Mamo, Tato posłuchajcie mnie!

W przedszkolu będzie fajnie, ale będą zdarzać się również sytuacje trudne...zwłaszcza na początku. Wasza wiara w moje możliwości doda mi sił i sprawi, że wstanę i pójdę dalej. W przeciwnym razie wycofam się. Zawsze patrzę na Was, bo Wy wiecie więcej, jesteście dla mnie autorytetami. Nie martwcie się, poradzę sobie, bo wiem, że mnie kochacie i bez względu na wszystko – będziecie ze mną i będziecie wiedzieć. Po prostu wiedzieć. Wszystko.

Nie poddawajcie się. Ja naprawdę chcę chodzić do przedszkola, przebywać z rówieśnikami, dowiadywać się wielu wspaniałych rzeczy. Czasem się boję, ale Wy musicie mi pomóc przezwyciężyć strach, ośwoić przedszkole.

Zanim przekroczycie próg przedszkola...

(adaptacja przedwrześniowa)

O ubieraniu się słów kilka

Zamień obowiązek w przyjemność. Zaczniij ubieranie parę minut przed planowanym wyjściem. Umów się z dzieckiem, że każdego dnia będzie próbowało założyć jedną rzecz. Wybierz te rzeczy spośród zimowego zestawu, z założeniem których maluch sobie poradzi: buciki, spodenki, czapkę lub rękawiczki. Znajdź mały motywator, który pomoże Tobie i maluszkowi uatrakcyjnić poranny obowiązek. To może być naklejka, karteczka z notesika, autko, pisak z brokatem. Nagrody, głaskanie, drobne upominki to mali pomocnicy dorosłych. Wystarczy, jeśli dasz sobie pięć minut przed wyjściem, aby dziecko wsunęło nóżkę do bucika. Po paru dniach, a już na pewno po upływie tygodnia, zauważysz, że robi to automatycznie i powtarza tę czynność również w przedszkolu. Maluch obdarzy Cię zaufaniem, poczuje się bezpieczniej, bo dzięki Twojej konsekwencji będzie mu dużo łatwiej radzić sobie z codziennymi czynnościami.

Szatnia

To pierwsze, budzące wiele emocji, miejsce, w którym dziecko znajdzie się po wejściu do przedszkola. Dlaczego jest dla dziecka bardzo ważne?

– **Bo tam znajduje się mój znaczek!**

Dobrym pomysłem jest zakup dziecięcego krzeselka, najlepiej w oparciu, i ustawienie go w przedpokoju, tak aby nie sprawiało kłopotu domownikom. Na tym krzeselku dziecko może nakleić naklejkę z ulubioną postacią z bajki. Pod krzeselkiem niech zawsze czekają ustawione butki lub pantofelki, które dziecko będzie próbowało ściągać lub zakładać. Dodatkowo na półeczce obok możemy ustawić koszyczek, do którego dziecko schowa czapkę, rękawiczki i szalik, a także niski wieszaczek, na którym powiesi kurtkę. To doskonałe rozwiązanie organizacyjne. Wasza pociecha uczy się samodzielności i porządku, który wymagany będzie w szatni przedszkolnej: trzeba schować elementy ubrania do półeczki, gdyż rzucone pod ławeczkę lub pozostawione, mogą zginąć.

Rozłaka

Zaczniij przygotowywać się do niej o wiele wcześniej. Obecność rodziców nie zastąpią najpiękniejszej zabawki ani najprzytulniejsze sale. Obawy dzieci mogą mieć różne podłoże i np. wynikać z faktu, że dotychczas nie było takiej potrzeby, aby pozostawić dziecko pod opieką innych dorosłych. Spróbuj więc zorganizować opiekę cioci, babci czy przyjaciół – najpierw na krótko, stopniowo wydłużając czas, aby dziecko zrozumiało, że bez rodziców te można dobrze i bezpiecznie się bawić. Podobnie dziecko rzadko przebywające wśród rówieśników może mieć obawy, że nie znajdzie kolegów i będzie samotne. Zaprośmy do domu przyjaciół z dziećmi, częściej wychodźmy na place zabaw. Placyki zabaw stwarzają okazję spontanicznych kontaktów dzieci pomiędzy sobą. Czuwajmy nad bezpieczeństwem maluchów, ale nie ingerujmy natychmiast w krótkie wymiany zdań pomiędzy nimi. W ten sposób uczymy, że istnieją również racje innych, które należy uwzględniać. Przebywając z rówieśnikami, dziecko uczy się nawiązywać kontakty z innymi i w krótkce odnajdzie w tym działaniu przyjemność.

Łazienka

Jeśli Wasze dziecko nie ma jeszcze opanowanej samoobsługi w zakresie korzystania z łazienki, zacznijcie przygotowania już dziś! Jeśli sprytnie nie wykorzystacie jako elementu motywacji momentu pójścia do przedszkola, potem będzie Wam trudniej odzwyczaić dziecko od czegoś, co jest wygodne i na pozór nikomu nie przeszkadza. Po pierwsze, należy chwalić. Po drugie – bardziej chwalić i po trzecie – chwalić jeszcze mocniej. I być konsekwentnym. Dobrze, aby za dzieckiem do łazienki „wędrował” miś,

który będzie „widzem”, „uczniem”, niesfornym fajtlapką, który nie umie korzystać z toalety i któremu pomaga Adaś. Załatwienie potrzeb do pieluszki jest łatwe i wygodne, ale dla takiego maluszka jak miś, a nie dla Adasia, który już jest „duży” i mądry i niedługo pójdzie do przedszkola.

Sprzątanie zabawek

Dzieci mają bardzo wiele sposobów na wykombinowanie, jak by nie sprzątać pokoju, który wygląda jakby przeszło przez niego małe tornado. Towarzyszą im słowa: „nie chcę!”, „nie lubię!”, „boli mnie rączka”, „to nie ja się tym bawiłem, to mama”, „jestem zmęczony”. Niczym rytuał wpisują się one w wieczorną grę emocji. Tymczasem jest sposób, aby pozbyć się niechęci i wzajemnych pretensji, gdy zaczyna się temat sprzątania – zorganizujcie konkurs na sprzątanie, zaangażujcie także tatę i starsze rodzeństwo. Podzielcie zadania: niech dziecko posprząta autka i klocki, Ty np. ułóżysz książeczki, a drugie dziecko odprowadzi na miejsce wózeczek. Tata rozstrzygnie, kto wykonał to zadanie najładniej i najszybciej. Jutro zmiana! Niech tata wyjaśni synkowi, że autka najlepiej odpoczywają razem na parkingu i wspólnie ustalcie, gdzie ten parking dla autek będzie się znajdował. A z córeczką poukładajcie lalki i koniki na półeczce, która będzie wydzielona wyłącznie dla nich. Maluchy będą się czuły wspaniale, bo ich zabawki są ważne, bo mają w domu „swoje” miejsca. Nie będą myślały, że to są właśnie „nieulubione” porządki, a codzienne sprzątanie stanie się domowym rytuałem, a może nawet i przyjemnością.

Czas posiłków

Częstą reakcją na nową sytuację, jaką stanowi pójście do przedszkola, jest odmowa jedzenia lub niechęć wobec spożywania niektórych potraw. Bywa, że dzieci nie są przyzwyczajone do jedzenia owoców i warzyw występujących w przedszkolnym jadłospisie. Zaprośmy więc małego niejadka do kuchni i poprośmy o pomoc w przygotowaniach posiłku. Zabawmy się w kucharzy, podsuńmy gotowe produkty, a dziecko niech ma możliwość tworzenia potraw według własnego przepisu, np. owocowa kolorowa sałatka, zabawne kanapki z fryzurą ze szczypiorku i oczami z rzodkiewek, literki utworzone z marchewki itp. Uśmiechnięte, kolorowe, samodzielnie przyrządzone kanapki zachęcają do zjedzenia i poznawania nowych smaków, z którymi dziecko się zetknie w przedszkolu. Wspólna zabawa w gotowanie otwiera na nowe smaki, czyni jedzenie atrakcyjnym i miłym zajęciem.

Przepis na udany dzień:

- ze szczypiorku zróbcie kolce języka;
- z brokułu – włosy;
- z plasterków banana – rączki, a brzuszek w pomidorka.

Do tego należy dodać czas, uwagę i dobry humor. Satysfakcja gwarantowana!

**Pobawcie się w teatr,
A dowiesz się o wiele więcej...**

Odpoczynek

Zarezerwujcie na odpoczynek odpowiednią porę dnia, najlepiej tę samą, o której maluszki w przedszkolu udają się na ciszę poobiednią. Gdy będziecie w ten sposób funkcjonować przez jakiś czas, np. tydzień, dwa, nawyk leżakowania zdąży się wytworzyć i dziecko zacznie potrzebować drzemki niemalże automatycznie. Ogłoście, że teraz wszyscy domownicy mają prawo odpocząć, również mama i tata. Postępowanie w ciągu dnia według pewnej rutyny bardzo pomaga rodzicom uporządkować rytm dnia dziecka i zapewnić mu regularny sen. Wyważony i harmonijny dzień, podzielony na zabawę, odpoczynek, posiłek i sen jest najlepszym prezentem, jaki możecie podarować waszemu dziecku z okazji otrzymania nowej roli – roli przedszkolaka.

*Nie nauczę się latać,
jeśli nie pozwolisz mi rozłożyć skrzydeł.*

Mamo!

Nie zmuszaj mnie, abym Ci opowiedział, jak spędziłem dzień, jak się czułem, co robiłem.

Wiem, że chcesz wiedzieć wszystko z powodu troski, niepokoju, który wciąż w Tobie narasta, i wreszcie... z ciekawości. Ale spróbuj mnie zrozumieć. Ja potrzebuję czasu, aby przywołać osoby, które widziałem, i przypomnieć sobie słowa kierowane do mnie. Muszę sobie poukładać wiedzę, którą zdobyłem. Chcę to zrobić sam. Dopiero gdy się z nią oswoję i znajdę równowagę w ogromie bodźców, które mnie zaskoczyły, będę gotowy, aby z Tobą porozmawiać. Będę się czuł bezpieczniej, gdy na mnie poczekaasz i będziesz partnerem, a nie detektywem.

**Mamo, Tato, proszę,
nie ponaglaaj mnie,
nie pospieszaj,
nie pytaj...**

Chcę Cię zaskoczyć. Chcę zacząć moją opowieść o tym, co jest dla mnie najważniejsze. Ale to ja chcę być jej autorem. Ty będziesz jej pierwszym odbiorcą, lecz nie recenzentem. Odbiorcą – mądrym, obiektywnym i cierpliwym. Słuchaj mnie, nie wtrącaj swoich pytań. Bądź przy mnie i słuchaj uważnie, gdy będę opowiadał. Nie rób nic ponad to. Nie stój do mnie tyłem i nie zapewnij, że wszystko świetnie słyszysz. Nie potrafię i nie chcę mówić do Twoich pleców, potrzebuję Twojej uwagi, spojrzenia, dotyku. W przeciwnym razie drugi raz się nie odważę, bo pomyślę, że mnie lekceważysz. I jeszcze jedno: nie oceniaj, czy to, co mówię jest dla Ciebie ważne, czy jest potrzebne i czy będę postępował tak samo jutro. Bo ja sam nie wiem, o czym będzie kolejny rozdział mojej opowieści.

Pierwszy dzień w przedszkolu

Skrajne emocje, zmienne zachowania,
euforia zmieszana z niepokojem
to **pierwsze uderzenia serca**.

Wasze serca biją w rytmie niewiedzy, niepokoju, domysłów.

Oczekujecie zmian?

Macie dość balansowania pomiędzy obawą a pragnieniem,
aby „wreszcie było już normalnie”?

To uczucie się pojawi,

gdy przestaniecie zbyt dużo wymagać

zarówno od Waszego dziecka, jak i od siebie.

Satysfakcja z pójścia Waszego dziecka do przedszkola

zacznie tętnić w Was coraz głośniej.

Ale najpierw musicie

Dopuszczać do głosu Wasze dziecko:

Mamo, Tato!

Czas adaptacji sprawi, że będę się zmieniać. Bądź na to przygotowany. Zobacz, jak moje niedojrzałe jeszcze uczucia rozbiegają się na wszystkie strony. To za sprawą nowych bodźców, którymi z dnia na dzień czuję się atakowany, i z którymi staram się sam zmierzyć. Oswajam się z myślą, że Ciebie przy mnie nie ma, ale ta myśl jest dla mnie nie do przyjęcia, nie umiem i jeszcze teraz nie chcę tego zaakceptować. Z pewnością będę zachowywać się tak przez jakiś czas. Dostrzegam rzeczy, kolory i głosy, które ułatwiają mi radzenie sobie z trudnościami: kręcę się w kółko, bo ruch i powtarzająca się czynność uspakajają mnie, przerzucają uwagę na miejsce, w którym jestem. Mogę się budzić w nocy, choć tego nie robiłem, lub mogę zacząć wielokrotnie wędrować do łazienki. Mogę chcieć ponownie spać z Wami, mimo że już dawno nauczyłem się spać samodzielnie. Mogę mniej jeść... częściej płakać. Pozwól mi na te emocje, nie lekceważ ich.

W sali przedszkolnej

Zwróć uwagę na zabawki. Co najbardziej absorbuje Twoje dziecko? Może duże auto stojące niedaleko Was, a może różowy wózek, z którym można spacerować po całej Sali? Skoncentruj się na jednej, dwóch rzeczach. Zbyt duża liczba elementów do zapamiętania spłoszy i zbyt szybko zmęczy malucha.

Szatnia

W szatni nie pokazuj pośpiechu, nawet jeśli jest Ci trudno opanować zdenerwowanie. Twoje dziecko potrzebuje wsparcia, zainteresowania i uwagi. Potrzebuje gestów miłości, czułego przytulenia i **koniecznie uśmiechu**, gdy odchodzicie. Zakładaj dziecku do przedszkola dresy lub getry – w dzinsach będzie mu niewygodnie. Możesz zapytać nauczycielkę, w którym dniu jest gimnastyka, i ubierać maluszka w stosowny strój. Gdy zimą dzieci wychodzą na spacer, dużym ułatwieniem są dla nich rękawiczki z jednym palcem. Łatwiej je wsunąć na rączkę i jest w nich cieplej, bo paluszki są blisko siebie. Zrezygnuj z obszernych chust i długich szalików. Są niepraktyczne, trudno z nimi biegać. Długi szalik jest też niebezpieczny, gdy się rozwiąże i dziecko się potknie, lub gdy pociągnie za niego inne dziecko.

Śniadanko, obiadek, podwieczorek...

Jeśli dziecko najwyraźniej czegoś nie lubi, uprzedźmy o tym wychowawcę, ale nie rezygnujemy z podawania dziecku tego dania. Często się zdarza, że pod wpływem rówieśników, którzy jedzą „nielubianą” przez malucha potrawę, dzieci przekonują się i zaczynają jej próbować. Będąc w grupie rówieśników, dzieci obserwują się nawzajem, czasem chcą dorównać innym, czasem są ciekawe i dzięki tej ciekawości zaczynają jeść i robić rzeczy, których nigdy nie robiły w domu.

Pożegnanie

Bądźmy pogodni podczas przyprowadzania dziecka do przedszkola. Rankiem zachowujemy się naturalnie, nie rozmawiamy za dużo o tym, czego nie wolno i jakie grożą za to konsekwencje. Znajdźmy przyjemny dla dziecka temat, spróbujmy je rozśmieszyć, rozluźnić. Absolutnie nie okazujemy naszego zdenerwowania ani obaw podczas pożegnania. Niech będzie to mocne przytulenie, buziak i krótkie zapewnienie: *na pewno przyjdę*. Jeśli pożegnanie będzie przedłużało się w nieskończoność, dziecko zacznie się obawiać, że rozstaje się na zbyt długi czas, a miejsce to raczej nie jest przyjazne, skoro mama się waha i martwi, jak sobie poradzi. A jeśli mamie tu się naprawdę podoba, tata chętnie pobawiłby się autkami, a babcia z przyjemnością by odpoczęła, to może warto spróbować?

Umowy przy porannych rozstaniach

Trzymajmy się umów zawartych rankiem przy rozstaniu. Jeśli obiecujemy: *Dziś odbiorę Cię wcześniej i nie będziesz leżakować* – dotrzymujemy słowa. Oczywiście, życie stawia nas czasami w różnych sytuacjach, jednak starajmy się, aby były to wyjątki – małe dzieci nie znają się na zegarku, więc odmierzają sobie czas od posiłku do posiłku: *Skoro mama obiecała, że przyjdzie po obiedzie – to znaczy, że gdy skończę jeść obiad, mama na pewno będzie, ona przecież mnie nie zawiedzie*. Jeśli z różnych przyczyn nie może odebrać dziecka mama, ustalamy to najlepiej dzień wcześniej: kto i kiedy po nie przychodzi. Niech dziecko nie będzie zawiedzione, zaskoczone i zdezorientowane.

Odpoczynek

Podczas ciszy poobiedniej dzieci będą mogły przytulać swoje pluszaki. Zadbaj o to i nie zapomnij zabrać ze sobą jednej przytulanki dla dziecka. Niech samo sobie ją wybierze. To bardzo ważne, bo taki miś stanowi namiastkę domu.

Łazienka

Nie prowadźcie dochodzenia, dlaczego Wasz Adaś ma zmienione majteczki. Nie ma znaczenia, czy była to wina Adasia, który nie zasygnalizował potrzeby wyjścia do toalety, mimo że tysiąc razy mu o tym przypominaliście... czy może to pani wychowawczyni nie dopilnowała, aby Wasz synek udał się do łazienki przed obiadem. I tak nie dojdziecie, kto ma rację. **A poza tym, czy to jest w tej chwili aż tak bardzo dla Was ważne?**

Nie skupiajcie się na rzeczach mało istotnych. Popatrzcie, ile absorbujących zdarzeń nastąpiło: nowe zabawki, kolorowe dekoracje na ścianach, wachlarze przeróżnych uczuć, których dziecko było świadkiem u innych i których samo doświadczyło. I do tego hałas, którego w domu maluch nie doświadcza w takim stopniu. Ono jest zmęczone. Ma prawo tak się czuć. Ma prawo nie pamiętać. A obowiązkiem rodziców jest je uszanować.

Miejsce, w którym się znalazłem, sprawia, że to, co dla Was, rodziców jest ważne, dla mnie jest mało istotne. Mogę jeszcze wiele razy się przestraszyć, rozbawić, zasmucić, zwyczajnie zapomnieć o naszych ustalonych zasadach. Nie wysuwajcie z tego powodu pochopnych wniosków i nie dąsajcie się na mnie. Jesteście bardzo skrupulatni w swoich dochodzeniach na temat mojego samopoczucia, kolegów, zjedzonego obiadu, liczby wyjść do toalety. A mojego pierwszego rysunku, ugryzionego jabłka ze skórką, pierwszej wieży z klocków nie możecie zobaczyć. Bo nie potraficie patrzeć z tej perspektywy, co ja – jesteście dorośli.

Zabaw się, że Ty jesteś nauczycielką w przedszkolu i wołasz dzieci, aby poszły z Tobą do toalety. Dziecku sprawi wiele radości, gdy dowie się, jak wygląda dana sytuacja i gdy mama stara się odzwierciedlić zachowanie pani. Będzie Was pouczać, że nie wiecie, jak jest w przedszkolu, że to wcale nie tak pani mówi... A tak w ogóle to ono musi Wam wszystko pokazać, no bo Wy „nic nie wiecie”. I o to chodzi. **Osiągnęliście właśnie swój cel: dziecko ma satysfakcję, że potrafi!**

Po drugiej stronie lustra

Chcę już być wśród dzieci,
Chcę poradzić sobie sam,
Lecz niepokój i obawę
Budzi nowe „tam”.

Tylko twe ramiona, tato,
I twój, mamó, śmiech
Mogą pomóc mi zrozumieć,
Jak po drugiej stronie jest.

Czy ja znajdę tu przyjaciół,
Czy polubią inni mnie?
Idź już, mamó, nie przedłużaj,
Wiem nareszcie, czego chcę.