

MAMO, TATO!

Nadszedł moment, kiedy Wasze dziecko staje u progu samodzielności - rozpoczyna całkiem nowy etap swojego życia. To normalne, że boi się tego co nieznanne i nowe.

Adaptacja oznacza, że Wasze dziecko musi przystosować się do nowych warunków. Znaleźć równowagę pomiędzy własnymi potrzebami i możliwościami środowiska, w którym się znajduje.

Czemu musi sprostać Wasze dziecko?

1. zmiana trybu i rytmu życia (pobudki, wyjścia z domu, kilkugodzinowa rozłąka z rodzicem);
2. zmiana form zaspokajania potrzeb zarówno biologicznych jak i emocjonalnych – dziecko jest dezorientowane nie wie kto będzie je zaspakajał;
3. konieczność podejmowania kontaktów z nieznanymi ludźmi bez wspierającego opiekuna;
4. konieczność zdobywania szybkiej orientacji w nowym środowisku (np. gdzie jest toaleta, kiedy mogą bawić się zabawkami);
5. nowa (przeważnie mniej atrakcyjna) pozycja dziecka w grupie przedszkolnej (zupełnie inna niż w rodzinie);
6. Dziecko staje wobec konieczności uczenia się nowej roli – przedszkolaka. Wymaga ona:
 - a. podporządkowania się narzuconej organizacji życia,
 - b. przestrzegania zasad postępowania grupowego,
 - c. konieczność przebywania w gwarze i hałasie przez kilka godzin,
 - d. rozwinięcia poczucia współzycia i współdziałania,

Dostosowanie się do powyższych konieczności może zająć Twojemu dziecku od kilku dni do kilkunastu tygodni. Początki są trudne! Twoje dziecko potrzebuje regularności i systematyczności by miało szansę zmierzyć się z nową sytuacją i do niej przystosować (teoria głosi, że niezbędne jest 6 tygodni regularnego konfrontowania się z sytuacją);

Kilka rad dla rodziców:

1. Pożegnanie powinno być krótkie. Pomóż dziecku rozebrać się, pocałuj je, pożegnaj z uśmiechem na twarzy i wyjdź. Staraj się być spokojna. Nie przeciągaj go;
2. Zostaw dziecko w przedszkolu nawet jeśli będzie płakało – to normalne, że Twoje dziecko boi się, jest smutne, rozżalone lub po prostu nie godzi się na rozstanie z bliską osobą. Nie zabieraj dziecka do domu; Jeśli zrobisz to choć raz, będzie wiedziało, że łzami można wszystko wymusić;
3. Zawsze dotrzymuj obietnic złożonych dziecku;
4. Uważaj na nagrody. Pójście do przedszkola jest naturalne i nie powinno być dodatkowo nagradzane. dziecko, może otrzymać maleńki prezencik, ale nie może to być forma przekupywania; czasem wystarczy pochwała lub wyrażenie własnego zadowolenia.
5. Kontroluj się, co mówisz. Zamiast: „już możemy wracać do domu”, powiedz: „teraz możemy iść do domu”. To niby niewielka różnica, a jednak pierwsze zdanie ma negatywny wydźwięk;
6. Rozmawiaj z dzieckiem ale nie wymuszaj na nim, aby zaraz po przyjeździe do domu opowiedziało, co wydarzyło się w przedszkolu, to powoduje niepotrzebny stres;
7. Jeśli dziecko przy pożegnaniu płacze – zastanów się czy może je przyprowadzać ktoś inny, np. tata – czasem to pomaga;
8. Ubieraj swoje dziecko w praktyczne ubrania nie eleganckie – brudzenie się jest normą a Twoje dziecko właśnie trenuje samodzielność. Warto mu w tym pomóc;
9. Jedna zmiana na raz – jeśli Twoje dziecko idzie do przedszkola, a Ty planujesz podjąć pracę, zrób to w późniejszym terminie, taka sytuacja może wywołać u dziecka uczucie odrzucenia. Jeśli nie ma wyboru pamiętaj o szczególnym wsparciu dla dziecka, czasie, zrozumieniu jego uczuć i ich akceptacji – ono tego potrzebuje;

Adaptację ułatwia:

1. racjonalne podjęcie decyzji – „jestem pewny, że przedszkole to dobra forma opieki nad moim dzieckiem”; „Przedszkole, które wybrałem jest właściwym miejscem dla mojego dziecka, spełnia wszystkie moje oczekiwania i jest odpowiednie dla temperamentu mojego dziecka”;
2. pozytywne myślenie o placówce i wychowawcy grupy – dziecko wyczuwa jakie relacje panują między osobami dla niego ważnymi. Zaufaj personelowi – w przeciwnym razie Twoje dziecko będzie rozdarłe;
3. poznanie placówki przez dziecko – dzięki temu to co nieznane stanie się znajome i bliskie, nowe budzi lęk;
4. wcześniejsze dostarczenie dziecku doświadczeń przebywania z innymi dorosłymi, bycia bez mamy – np. wizyta u babci, cioci, w sali zabaw itp. W takich sytuacjach trenuj szczególnie krótkie pożegnania i szybkie rozstania;
5. umożliwienie kontaktów z innymi dziećmi – pobyt na placu zabaw uczy współdziałania a rodzicowi pozwala poznać własne dziecko;
6. usamodzielnianie dziecka – dziecko pewne czynności wykonuje wolnej, mało precyzyjnie. Zagwarantuj dziecku czas by mogło trenować samodzielność. To buduje poczucie pewności siebie, zaradności i wiary we własne siły;
7. jasne ustalenie reguł gry i konsekwencja w ich przestrzeganiu (kto, gdzie, kiedy, dlaczego)
8. stopniowe przyzwyczajanie dziecka do placówki (np. krótki czas pobytu stopniowo wydłużany; zajęcia adaptacyjne);
9. akceptacja dziecka i rozumienie jego stresu, wspieranie dziecka – np. częste chwalenie, nazywanie jego uczuć, niezaprzeczanie im;
10. okazywanie spokoju podczas rozstania;
11. czas na bycie z dzieckiem po odebraniu z przedszkola;
12. ujednoczenie rytmu życia w przedszkolu i w domu;
13. korzystanie z bajkoterapii pozwala poznać sytuację z perspektywy innego bohatera;

Adaptację utrudnia:

1. niepewność decyzji co do placówki np. „nie ma wyjścia, gdzie indziej nie ma już miejsc”
2. pozwolenie na niechodzenie do przedszkola w sytuacji protestów dziecka;
3. brak zaufania do placówki, podejrzliwość wobec personelu, np. „oni nie dbają o moje dziecko, zbyt mało czasu poświęcają na zabawę i naukę”;
4. wyrzuty sumienia, niepokój, lęk, poczucie zagrożenia „czy to był dobry pomysł, może warto jeszcze poczekać”, „Oni nie rozumieją mojego dziecka”;
5. nieznanostwo placówki, programów wychowania, zasad w niej obowiązujących;
6. brak jasnych reguł, zmienność;
7. brak doświadczeń społecznych w kontaktach z innymi dorosłymi i dziećmi;
8. nadopiekuńczość, wyręczanie dziecka w czynnościach związanych z samoobsługą (karmienie, ubieranie, toaleta, mycie);
9. straszenie przedszkolem – „czekaj, bo cię tam zostawię”, „pani cię zabierze!”, „zobaczysz - w przedszkolu cię nauczą jak być grzecznym”;
10. pośpiech, zdenerwowanie, spóźnianie, brak czasu dla dziecka, zabieganie;
11. brak zrozumienia dla trudnych zachowań dziecka, obrażanie się na dziecko;
12. okłamywanie dziecka, np. „odbiorę cię po obiedzie”, „mamusia zaraz do ciebie wróci”, „pani do mnie zadzwoni jak będziesz płakał”;

Przedszkole jest dobrym środowiskiem dla uczenia dziecka niezależności i uspołecznienia. Kontakty z rówieśnikami uczą norm współżycia i respektowania grupy społecznej. Dziecko się do niego przystosuje i zniesie niedogodności życia zbiorowego, gdy będzie postrzegało je jako bezpieczne i atrakcyjne dla siebie. To od Was Rodziców w głównej mierze zależy jak Wasz malec będzie postrzegał przedszkole.

*trzymam kciuki i życzę powodzenia ☺
Marta Żysko – Pałuba
psycholog dziecięcy*