

Dojrzałość i proces adaptacji dziecka w wieku przedszkolnym

Dojrzałość przedszkolna jest to osiągnięcie przez dziecko takiego stopnia rozwoju emocjonalno-społecznego, fizycznego i umysłowego, jaki pozwala mu na pozostawanie w ciągu kilku godzin dziennie pod opieką personelu przedszkolnego i jego współuczestniczenie w organizowanych tam zajęciach. Chodzi tu o takie funkcjonowanie dziecka w warunkach przedszkola, by bez poważniejszych trudności, jeśli nie od razu, to w możliwie krótkim czasie, mogło zaadaptować się do życia zbiorowego w grupie rówieśników.

Osiągnięcie pożądanego poziomu dojrzałości przedszkolnej nie jest jednak możliwe w przypadku każdego dziecka wstępującego do przedszkola. Procesy dojrzewania w różnych dziedzinach nie zawsze przebiegają harmonijnie, bowiem zależą m.in. od zaataków wrodzonych oraz warunków środowiskowych, w których wychowuje się dziecko. Nawet dzieci rozwijające się prawidłowo cechuje nierówny poziom dojrzałości przedszkolnej, gdyż sama dojrzałość umysłowa nie zapewnia jeszcze powodzenia w adaptacji.

Proces adaptacji do przedszkola jest często procesem żmudnym, może trwać nawet kilka miesięcy. Konieczne jest więc uzbrojenie się w cierpliwość i wyzbywanie się poczucia winy za przeżycia, których doświadcza dziecko. Ostatecznie korzyści z pobytu dziecka w przedszkolu zawsze przeważają nad ewentualnymi stratami.

Co można zrobić dla dziecka, aby ułatwić mu proces adaptacji?

Nie obiecywać nagrody za pójście do przedszkola. Nagrodą dla dziecka powinno być samo pójście do przedszkola. Kiedy dajemy dziecku nagrodę, czynimy z chodzenia do przedszkola heroiczny wysiłek, nudny i ciężki obowiązek, którego gorycz musi być osłabiana nagrodą. Zamiast tego lepiej wraz z dzieckiem poszukać pozytywnych aspektów bycia w przedszkolu.

Zrobić wspólnie z dzieckiem zakupy do przedszkola. Dzieci uwielbiają spędzać czas z rodzicami i dostawać prezenty. Można to wykorzystać z korzyścią dla procesu adaptacji. Wybierzcie się z dzieckiem na zakupy w poszukiwaniu tych rzeczy, które będą mu potrzebne w przedszkolu – kapturka, ręcznika, fartuszek, pościeli, tak by perspektywa pójścia do przedszkola wiązała się z radosnym oczekiwaniem na możliwość użycia wybranych przez malucha rzeczy.

Opowiedzieć dziecku o własnym pobycie w przedszkolu, podzielić się dobrymi wspomnieniami. Pozwoli to dziecku na oswojenie lęku. Dobrze, jeżeli rodzic dysponuje swoimi zdjęciami np. z zabaw, uroczystości mających miejsce w przedszkolu.

Pozwolić dziecku na zmienianie się. Dla małego dziecka wszelkie zmiany budzą niepokój, dlatego może je mocno przeżywać. Gdy zacznie przychodzić do przedszkola, mogą pojawić się zachowania, których wcześniej nie było, może np. budzić się w nocy, choć dotąd ją przesyłał, chcieć spać z Wami, mimo, że spał już we własnym łóżeczku, wrócić do noszenia pampersa, może mieć mniejszy apetyt, domagać się noszenia na rękach, nie słuchać, stać się agresywny, przejawiać niechęć do wyjścia z domu, zacząć chorować. Może to potrwać dłuższy czas, ale ostatecznie, kiedy dziecko zaadaptuje się do przedszkola, niepokojące zachowania stopniowo zaczną ulegać wygaszaniu. To, co można zrobić w tej sytuacji, to uzbroić się w cierpliwość.

Uświadamiać dziecku nieodwracalności sytuacji. Dziecko może przez dłuższy okres czasu myśleć, że przedszkole jest tylko na chwilę. Kiedy minie kilka dni, tygodni, czy np. dziecko czegoś się nauczy, wtedy nie będzie musiało więcej chodzić do przedszkola. Musimy dziecku uświadomić, że tak, jak my chodzimy do pracy, tak ono chodzi do przedszkola i że ta sytuacja nie ulegnie zmianie. Tworzenie złudnych nadziei naraża tylko dziecko na niepotrzebny stres.

Przyprowadzić dziecko do przedszkola po chorobie dopiero wtedy, kiedy jesteśmy pewni, że jest w pełni zdrowe. Rodzice często obawiają się, że każda dłuższa nieobecność dziecka w przedszkolu sprawi, że będzie miało ono później jeszcze większe problemy z adaptacją niż przed chorobą. Chore dziecko, kaszlące, z gorączką chce przede wszystkim być z opiekunem, czuć się bezpiecznie, być przytulane, całowane, otoczone opieką. Nauczycielka mając pod opieką pozostałe dzieci, nie jest w stanie mu tego dać.

Przygotować dziecku wygodne ubranie. Dziecko w przedszkolu ma za zadanie uczyć się przede wszystkim poprzez zabawę. Łatwiej będzie mu to robić, jeżeli rodzice ubiorą go w wygodne dresy, koszulkę i bluzę, którą w każdym momencie będzie mogło ściągnąć. Ubieranie dziecka ładnie, ale niekoniecznie wygodnie i przestrzeganie by uważało, żeby nie poplamzić nowej sukienki, czy nie podrzeć spodni nie sprzyja rozluźnieniu się dziecka, pełnemu poświęceniu zabawie i zapomnieniu o lęku.

Pierwsze dni w przedszkolu wiążą się zwykle z zachwianiem poczucia bezpieczeństwa. Dziecko boi się nie tylko tego co go spotka, ale przede wszystkim tego, że mama nie wróci. Dlatego dobrze jest przez pierwsze dni zabierać dziecko nieco wcześniej, jeśli to możliwe - po obiedzie, jeśli nie- zaraz po podwieczorku. Bardzo stresująca jest dla malucha sytuacja, gdy większość dzieci poszła już do domu.

Czego rodzice robić nie powinni:

- Straszyć dziecka przedszkolem ("Poczekaj no, już pani w przedszkolu nauczy cię porządku!").
- Posyłać do przedszkola dziecka, które nigdy dotąd nie zostawało bez mamy - taki początek skazany jest z góry na niepowodzenie.
- Zaglądać po pożegnaniu do sali, by sprawdzić czy dziecko się bawi. Jeśli nasza pociecha to zauważy, resztę dnia spędzi przy drzwiach, bo skoro mama zajrzała raz, to może jeszcze raz zajrzy.
- Dzwonić do przedszkola z pytaniem jak sobie radzi nasza pociecha. Zwykle jest tak, że rodzice niepokoją się dużo bardziej niż ich dzieci. Dziecko po 10 - 15 minutach rozgląda się wokoło i zaczyna bawić, za to mama bardzo zdenerwowana dzwoni kilkakrotnie do przedszkola, by się upewnić, jakie jest samopoczucie jej dziecka. Każdy telefon to konieczność wyjścia z sali wychowawczynie, a więc dodatkowe zachwianie i tak już mocno nadszarpniętego poczucia bezpieczeństwa.
- Poddawać się! Jeśli rodzice wzruszeni łzami bądź zdenerwowaniem i tupaniem swojej latorośli zdecydują się zostawić dziecko, „jeszcze tylko dzisiaj” w domu, jest to sygnał dla małego inteligenta, aby jeszcze bardziej demonstrować swoje niezadowolenie. Zwykle jest tak, że jedno ustępstwo rodzica sprawia, że wcześniej czy później dziecko postawi na swoim i zostanie w domu na dłużej.

- Niepewność decyzji. Rodzice muszą być pewni podjętej przez siebie decyzji, w przeciwnym razie dziecko wyczuje ich niepewność i nawet jeżeli wcześniej nie obawiało się pójścia do przedszkola, zacznie bać się niepokoju rodzica
- Brak zaufania do placówki, podejrzliwość wobec personelu. Jeżeli rodzic nie ufa personelowi, nie ufać będzie mu też dziecko. Nie zaangażuje się ono w zabawę proponowaną przez nauczycielkę, z lękiem będzie reagować na wszelkie próby nawiązania przez nią kontaktu
- „Złe” przyzwyczajenia dziecka. Rodzice często nie wymagają od dziecka naturalnych dla danego etapu rozwojowego umiejętności, czy przyzwyczajeń – pozwalają mu spać w swojej sypialni, przedłużają okres karmienia piersią, nie przyuczają do korzystania z toalety, karmią, pozwalają na zbyt długie używanie smoczka. Takie zachowania są korzystne dla dziecka tylko na krótką metę. Wprawdzie początkowo oszczędzają mu stresu, ale ostatecznie czynią naturalny dla dziecka rozwój podwójnie traumatycznym
- Nieznajomość placówki. Dobrze, jeżeli rodzic zna placówkę, do której będzie uczęszczało jego dziecko, pozwoli to bowiem na zaspokojenie naturalnej ciekawości dziecka dotyczącej nieznanego miejsca i tym samym zredukowanie jego lęku. Jeżeli rodzic, nawet w dobrej wierze, przekaże dziecku nieprawdziwe informacje np. na temat tego, jak będzie wyglądać sala przedszkolna, wzbudzi w dziecku lęk, niepewność oraz zachwieje jego poczucie bezpieczeństwa
- Nadopiekuńczość, wyręczanie dziecka w czynnościach związanych z samoobsługą. Jaka nie byłaby motywacja tego typu zachowań (pośpiech, przyzwyczajenie, brak wiary w możliwości dziecka), zawsze prowadzą one do konsekwencji niekorzystnych dla malucha. Rodzic musi pamiętać, że wychowuje dziecko do coraz większej samodzielności, bo o ile np. wiązanie butów pięciolatkowi nie razi, o tyle taka sama sytuacja w przypadku gimnazjalisty budzi uzasadniony niepokój. Pozwalając dziecku na próby, często nieudane, wzmacniamy jego poczucie własnej wartości, uczymy radzenia sobie z frustracją, pozwalamy na odczuwanie satysfakcji z sukcesu.
- „Rzucenie na głęboką wodę”. Bardzo często rodzice wychodzą z założenia, że im więcej czasu spędza dziecko w przedszkolu, tym szybciej się do niego adaptuje. Nic bardziej mylnego. Dziecko łatwiej poradzi sobie z lękiem i niepewnością, jeżeli przez pierwsze dni będzie spędzać w przedszkolu zaledwie 2, 3 godziny. Z czasem pobyt może ulegać wydłużeniu, np. o 15 minut każdego dnia. Lepiej też jest mówić dziecku, że przyjdziemy po niego po śniadaniu, obiedzie czy podwieczorku, niż, że np. za 4 godziny – dziecko i tak nie wie, kiedy jest to za 4 godziny.
- Spóźnianie. Rodzice muszą zrozumieć, że dziecko ma prawo bać się, kiedy nie przychodzą wtedy, gdy obiecali. Dzieci nie rozumieją swoich emocji, nie umieją nad nimi panować, kiedy więc rodzic spóźnia się, myślą, że zostały porzucone, bo zachowywały się niegrzecznie, nieodpowiednio.
- Odrzucanie dziecka, obrażanie się na nie. Dziecko ma prawo płakać, bać się czy złościć, kiedy trafia do środowiska przedszkolnego. Są to naturalne reakcje, o których należy z dzieckiem rozmawiać i wyjaśniać, a nie potępiać.
- Znalezienie się w nowym środowisku, w którym panujące zasady są często mocno odmienne od tego, do czego przyzwyczajone jest dziecko. Reguły obecne wcześniej w życiu dziecka były przez niego niejako naturalnie przyjęte przez sam fakt pozostawania w rodzinie. Ponadto mogły być bardziej elastycznie dostosowywane do potrzeb dziecka. W przedszkolu będącym instytucją bardziej sformalizowaną, gdzie grupa ludzi jest większa, przepisy są inne, często stoją w sprzeczności z tym, czego

dziecko nauczyło się wcześniej, np. do tej pory mogło ono bardziej swobodnie organizować swój czas, teraz musi dostosować się do rytmu życia przedszkola.

- Sytuacja kierunkowych wymagań. Wcześniej w domu rodzice byli szczęśliwi gdy dziecko czegoś się samo nauczyło np. siadać na nocnik. W przedszkolu silnie rozbudowany jest system oczekiwań wobec dziecka. Kierkuje się jego naukę oraz wychowanie i nastawia się na osiągnięcie pewnego rezultatu.

Pamiętaj, że nawet, jeśli znajdziesz idealne przedszkole i dobrze przygotujesz dziecko, i tak Twój maluch ma prawo wyrażać sprzeciw i niezadowolnienie - w końcu w jego życiu zaszła radykalna zmiana i potrzeba czasu, aby ją zaakceptował. Jeśli przetrwacie pierwszy miesiąc, dalej będzie już z górki i tylko patrzeć jak Twój maluch z przejściem opowie Ci o swych pierwszych przyjaźniach.

Dziecko rozpoczynające edukację przedszkolną powinno wykonać proste czynności samoobsługowe, takie jak:

- komunikowanie potrzeb fizjologicznych,
- ściąganie i podciąganie majteczek,
- korzystanie z papieru toaletowego,
- mycie rąk mydłem i wycieranie w ręcznik,
- jedzenie (posługiwanie się łyżką i widelcem) oraz gryzienie,
- ubieranie i rozbieranie się (przynajmniej podejmować takie próby).

Nie oznacza to, że dziecko ma obowiązek wykonywać wszystkie wyżej wymienione czynności perfekcyjnie. Ważne, by próbowało i nie czuło lęku podejmując kolejne próby.

PRAKTYCZNE PORADY:

Przychodźcie do przedszkola punktualnie. Dzieci łatwo się rozpraszają – trudno jest zacząć zajęcia, gdy co chwilę ktoś puka do drzwi.

Żegnajcie się z dzieckiem serdecznie i krótko. Nawet jeśli kapnie mu łezka przy rozstaniu, Wasz spokój i zdecydowanie dodadzą smykowi otuchy, a nam łatwiej będzie wciągnąć go w wir przedszkolnych zajęć.

Ustalajcie z maluchem, kiedy po niego przyjdziecie i koniecznie dotrzymujcie umowy. Jeśli zdarzy się coś nieprzewidzianego, powiadomcie nas telefonicznie o spóźnieniu, a my wytłumaczymy dziecku, że mama odbierze je trochę później. Przykro nam patrzeć na rozczarowanie i niepokój maluchów, gdy ustalona pora przyjścia rodziców już minęła.

Rozmawiajcie w domu z waszą pociechą o ważnych wydarzeniach przedszkolnych, np. jakimś problemie między dziećmi, spodziewanym odejściu wychowawczynie czy przyjściu nowej pani. Malec ma na pewno wiele myśli i uczuć związanych z tym, co się dzieje w przedszkolu, chciałby się nimi podzielić, a my nie zawsze mamy możliwość, by go spokojnie wysłuchać. Tym bardziej że o niektórych swoich przeżyciach dziecko ma odwagę powiedzieć tylko mamie lub tacie.

Nie podważajcie autorytetu nauczycieli. Może się zdarzyć, że nie będziecie akceptować jakichś naszych decyzji czy pomysłów. Porozmawiajcie o tym z nami, przedyskutujmy razem daną kwestię. Ale nie krytykujcie nas przy dzieciach. Gdy malec słyszy, że: „Pani ma dziwaczne pomysły” lub „Pani nie ma racji”, traci do nas zaufanie i... nie czuje się w przedszkolu bezpiecznie.

