



Przekroczenie przez dziecko trzyletnie progu przedszkola po raz pierwszy jest niezwykle ważnym wydarzeniem dla niego i całej rodziny. Potrzeba dużo czasu na przystosowanie się, czyli adaptację do nowej sytuacji, z którą mierzą się wszyscy członkowie rodziny. Bardzo często nurtują Państwa pytania:

- czy moje dziecko jest już gotowe?
- czy wybrałam/łem dobre przedszkole?
- czy dziecko będzie bezpieczne?
- jak przygotować dziecko i siebie do przedszkola?
- co zrobić, żeby dziecko nie płakało, jak mu ułatwić wejście do grupy?
- a co jeśli będzie miało trudności z korzystaniem z toalety, z jedzeniem?

...te i wiele innych pytań zapewne towarzyszy Wam każdego dnia. My nauczyciele też się obawiamy i wiele wątpliwości krąży po naszych głowach: czy dzieci nas polubią, czy będą chciały do nas przychodzić, uśmiechać się, jak będą reagować rodzice, czy zechcą z nami współpracować, czy nam zaufają, czy będą z nas zadowoleni...? Pamiętajcie Państwo, że my też mamy swoje dzieci, niektórzy wnuki, że dobro i bezpieczeństwo dzieci jest dla nas największą wartością. Niestety rzeczywistość bywa tak, że początki są niezwykle trudne i dlatego potrzebne jest **zaufanie i współpraca nauczycieli oraz rodziców**, którzy zobowiązani są wspomóc dziecko w tych trudnych dla niego chwilach i stworzyć warunki do tego, aby wejście dziecka w nowe środowisko przebiegało w sposób łagodny i rzutowało pozytywnie na jego dalszy rozwój. Z tego względu szczególną uwagę należy poświęcić procesowi przygotowania i przystosowania się małych dzieci do przedszkola.

Dzieci przychodzące do przedszkola znacznie różnią się między sobą poziomem zdolności przystosowawczych. Część z nich adaptuje się do przedszkola łatwo, ale są też

dzieci mające duże problemy z adaptacją. Taka sytuacja może trwać od kilku tygodni do kilku miesięcy, a o jej długości decydują między innymi takie czynniki jak dojrzałość emocjonalna dziecka, sposób jego funkcjonowania w rodzinie czy postawy rodzicielskie.

Niejednokrotnie już w pierwszych dniach pobytu dziecka w przedszkolu rodzice z przerażeniem patrzą, jak dziecko broni się przed rozstaniem z nimi, nie chce zostać w obcym miejscu, bez bliskich sobie osób. Towarzyszą temu ogromne emocje, smutek, tęsknota, lęk, co jest naturalną reakcją pojawiającą się w czasie adaptacji. Aby temu zapobiec należy już wcześniej rozpocząć przygotowania dziecka do roli przedszkolaka. Dobrym rozwiązaniem są programy adaptacyjne, które pozwalają na stopniowe przyzwyczajanie malucha do nowego miejsca.

Spotkania i zajęcia adaptacyjne, w których uczestniczą dzieci i rodzice, organizowane przed rozpoczęciem roku szkolnego, pozwalają na poznanie nauczycieli, rówieśników, rozkładu pomieszczeń w placówce. Jeżeli przebiegać będą w atmosferze stymulującej rozwój, zachęcającej do poznania, uczącej wiary we własne siły, dającej poczucie akceptacji i bezpieczeństwa, to trudności przystosowawcze będą znikome.

Ogromną rolę w tym okresie odgrywa **środowisko rodzinne**, które to w aktywny sposób powinno przygotowywać dziecko na długo przed podjęciem roli przedszkolaka. Adaptacja rodzica do nowej sytuacji jest również ważna, ponieważ dziecko wyczuwa emocje bliskich i jeżeli dorosły zachowywać się będzie nerwowo, to ten stan udzieli się dziecku. Dlatego niezwykle ważne jest **podejście rodziców** i sposób, w jaki przeżywają rozłąkę z dzieckiem.

Kiedy rodzice podejmują decyzję o wysłaniu dziecka do przedszkola powinni już wcześniej pracować nad niektórymi jego umiejętnościami, takimi jak radzenie sobie z czynnościami samoobsługowymi np. jedzenie, mycie, ubieranie się, zgłaszanie swoich potrzeb czy zabawa z rówieśnikami. Opiekunowie dzieci powinni pozytywnie wypowiadać się o przedszkolu, ale też nie idealizować zanadto. Mówić jako o miejscu, w którym dziecko spotka rówieśników i nauczy się dużo nowych rzeczy. Pójście dziecka do przedszkola powinno być tłumaczone jako coś naturalnego. Można powiedzieć, że dorośli chodzą do pracy, a dziecko do przedszkola.

Na nową sytuację dzieci reagują różnie np. płacz, gryzienie, kopanie, rzucanie się na podłogę, w skrajnych przypadkach może nawet pojawić się moczenie nocne. Rodzice jednak powinni być konsekwentni, nie ulegać dziecku, nie zabierać go z przedszkola gdy zachodzą powyższe sytuacje, gdyż przerywanie rytmu chodzenia przedłuża tylko okres adaptacji. Należy powiedzieć dziecku, że jest kochane, ale mama/tato musi iść do pracy

i na pewno po nie przyjdzie np. po obiedzie, po leżakowaniu (nigdy nie mówmy zaraz przyjdę). W pierwszych dniach pobytu dziecka w placówce można przychodzić po dziecko wcześniej i stopniowo wydłużać jego pobyt. Ustalonych umów dorośli powinni sumiennie przestrzegać, to budzi zaufanie i dziecku łatwiej się rozstać. Nie należy przy dziecku rozmawiać o wątpliwościach, dotyczących niechęci jego chodzenia do przedszkola, wszelkich uwagach. Dziecko powoli zrozumie, że przedszkole jest jego obowiązkiem, a na pewno niedługo stanie się przyjemnością.

Już od pierwszych dni rodzice powinni **zauważać najmniejsze sukcesy** dziecka, a porażki bagatelizować. Rozmawiać na temat czasu spędzonego w ciągu dnia, ale nie wypytywać zbyt natarczywie, co się wydarzyło. Jak dziecko zechce, to samo opowie o tym, co dla niego jest ważne i o czym chce powiedzieć.

Pożegnanie z dzieckiem powinno się odbywać bez pośpiechu, ale również bez zbytniego przedłużania czasu rozstania. Jeżeli dziecko płacze przy rozstaniu nie zawstydzajmy go dając za przykład dzieci, które nie płaczą. Ulubiona zabawka przyniesiona z domu na pewno pomoże dziecku w adaptacji, stworzy poczucie bezpieczeństwa.

Dziecko powinno nosić **wygodne ubranie**. Spodnie na gumce, buty na rzepy i bluza/sweterek wkładany przez głowę nie będą stanowiły dodatkowego utrudnienia podczas rozbierania i ubierania.

Warto nawiązać **kontakt z nauczycielem wychowania przedszkolnego**, który chętnie poinformuje rodzica o tym czy dziecko zjadało posiłki, czy dobrze się bawiło, czy wystąpiły problemy wychowawcze, jak radzi sobie podczas zabaw i zajęć oraz podpowie nad czym należałoby popracować w domu. Pamiętajmy, że opinie i uwagi nauczycielek, szczególnie trudne do zaakceptowania przez rodziców wynikają z troski o dziecko. Przedszkole jest partnerem rodziców we właściwym kształtowaniu osobowości ich pociech.

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

Bibliografia:

- D. Gęzikiewicz, L. Szabelska, Witamy trzylatki, [w:] Wychowanie w przedszkolu, nr 6/2004
- J. Lubowiecka, Przystosowanie psychospołeczne dziecka do przedszkola, WSiP, Warszawa 2000, s.16.
- R. Góral, Dojrzałość przedszkolna [w:] Bliżej Przedszkola wychowanie i edukacja, nr 6.93, czerwiec 2009, s. 34.
- A. Stein, Akcja adaptacja, Mamania, Warszawa, 2017

- R. Rapee, A. Wignall, *Lęk u dzieci. Poradnik z ćwiczeniami*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2017, s.29
- L. Cohen, *Nie strach się bać, Mamania*, Warszawa, 2015
- Hurlock E.B. (1985) *Rozwój dziecka*, Warszawa, PWN. ([3] – str. 447)
- Klus – Stańska D. (1989) *Aktywność jako kryterium przystosowania społeczno- osobowego dzieci*; W: Hajnicz W.(red.) *Warunki i formy aktywności dzieci w wychowaniu przedszkolnym*, Olsztyn, Wyższa Szkoła Pedagogiczna w Olsztynie. ([6] – str. 31)
- Rzadkiewicz M.(2006) *Mamo, tato! Idę do przedszkola*, Warszawa, WSiP.
- Suświłło M. (red.) (1997) *Wybrane problemy wczesnej edukacji: adaptacja w przedszkolu*, Olsztyn. ([1], [2] – str. 19, [4], [5] – str. 7, [8] – str. 27, [9] – str. 49)

Literatura polecana do wspólnego czytania

