

Jak rodzic może pomóc dziecku w adaptacji do przedszkola?

Kilka ważnych wskazówek od psychologa dla rodziców

Rozpoczęcie przedszkola to ważny moment zarówno dla dziecka, jak i dla całej rodziny. Dla jednych dzieci pierwsze dni są pełne ciekawości i entuzjazmu, dla innych wiążą się z płaczem, niepewnością, trudnościami z rozstaniem czy niechęcią do wejścia do sali. Każda z tych reakcji może być naturalną odpowiedzią na nową sytuację.

Adaptacja nie jest wyścigiem. Jedno dziecko potrzebuje kilku dni, inne kilku tygodni, aby poczuć się bezpiecznie w nowym miejscu. Ogromne znaczenie ma jednak to, **jak dorośli towarzyszą dziecku w tym procesie.**

1. Spokój rodzica daje dziecku poczucie bezpieczeństwa.

Dzieci bardzo dobrze odczytują emocje dorosłych. Jeśli rodzic jest zdenerwowany, pełen obaw lub sam z trudem rozstaje się z dzieckiem, maluch może odebrać to jako sygnał: „Skoro mama lub tata się boi, to przedszkole chyba naprawdę jest czymś niebezpiecznym”.

Dlatego warto przed wejściem do przedszkola zadbać również o własne emocje.

Zamiast:

„Nie płacz, przecież nic się nie dzieje!”

lepiej powiedzieć:

„Widzę, że trudno Ci się rozstać. To nowe miejsce i możesz czuć niepokój. Pani będzie się Tobą opiekować, a ja przyjdę po Ciebie po obiedzie.”

Dziecko nie potrzebuje rodzica, który nigdy się nie martwi. Potrzebuje dorosłego, który pokazuje: **„Możesz się bać, a jednocześnie jesteś bezpieczny.”**

2. Rozmawiaj o przedszkolu, ale nie buduj presji.

Warto wcześniej opowiadać dziecku o przedszkolu: co się tam robi, jak wygląda dzień, kiedy jest posiłek, zabawa czy odpoczynek.

Pomocne mogą być książeczki, zabawy w „przedszkole”, wspólne oglądanie zdjęć placówki czy przygotowywanie wyprawki.

Nie należy jednak przez cały czas pytać:

„Będziesz płakać?”

„Nie boisz się?”

„Na pewno sobie poradzisz?”

„A co zrobisz, jak będziesz chciał do mamy?”

Takie pytania mogą nieświadomie wzmacniać lęk.

Zamiast tego można powiedzieć:

„Ciekawe, jakie zabawki będą w Twojej sali.”

„Jestem ciekawa, czego nowego się nauczysz.”

„Jeśli będzie Ci smutno, możesz podejść do pani i powiedzieć, czego potrzebujesz.”

3. Stwórzcie stały rytuał pożegnania.

Długie rozstania zazwyczaj nie pomagają dziecku. Im dłużej rodzic stoi w szatni, przytula, wraca po kolejny uścisk i tłumaczy, tym trudniej może być zakończyć pożegnanie.

Dobrym rozwiązaniem jest stworzenie **krótkiego, zawsze takiego samego rytuału**.

Może to być:

przytulenie → buziak → jedno zdanie → przekazanie dziecka nauczycielowi → wyjście.

Na przykład:

„Kocham Cię. Wiem, że dasz sobie radę. Pani teraz się Tobą zaopiekuje. Przyjdę po Ciebie po obiedzie.”

Stały rytuał daje dziecku przewidywalność i poczucie, że rozstanie ma swój początek i koniec.

4. Zawsze mów dziecku, kiedy wrócisz.

Dla małego dziecka określenie „za kilka godzin” może być bardzo abstrakcyjne. Lepiej odwoływać się do wydarzeń, które zna.

Zamiast:

„Przyjdę po południu.”

możemy powiedzieć:

„Przyjdę po Ciebie po obiedzie.”

albo:

„Najpierw będzie zabawa, potem obiad i odpoczynek, a później po Ciebie przyjdę.”

Najważniejsze jest jednak to, aby **dotrzymywać obietnic**. Jeśli rodzic mówi, że przyjdzie po obiedzie, powinien – na ile to możliwe – rzeczywiście odebrać dziecko wtedy.

5. Nie znikaj po cichu.

Choć może się wydawać, że wyjście wtedy, gdy dziecko nie patrzy, ułatwi sytuację, w rzeczywistości może zwiększyć jego niepewność.

Dziecko może zacząć myśleć:

„Mama może zniknąć w każdej chwili.”

To może sprawić, że w kolejnych dniach będzie jeszcze bardziej kurczowo trzymało się rodzica.

Lepiej powiedzieć:

„Teraz wychodzę. Wiem, że jest Ci smutno. Pani będzie z Tobą. Wrócę po obiedzie.”

6. Pozwól dziecku przeżywać trudne emocje.

Płacz podczas adaptacji nie oznacza, że rodzic robi coś źle. Płacz jest jednym ze sposobów, w jaki dziecko wyraża napięcie, tęsknotę i trudność z poradzeniem sobie ze zmianą.

Nie trzeba natychmiast „naprawiać” emocji.

Zamiast:

„Nie płacz.”

„Nie ma powodu do płaczu.”

„Jesteś już dużym dzieckiem.”

lepiej:

„Tęsknisz za mną. Rozumiem.”

„Jest Ci teraz trudno.”

„Możesz popłakać. Jestem obok.”

Akceptacja emocji nie oznacza, że zgadzamy się na wszystko. Oznacza, że pokazujemy dziecku, że **jego uczucia są bezpieczne i można sobie z nimi poradzić.**

7. Wzmacniaj samodzielność dziecka.

Im więcej rzeczy dziecko potrafi zrobić samodzielnie, tym większe może mieć poczucie sprawczości.

Warto stopniowo ćwiczyć w domu:

- ubieranie i rozbieranie się,
- korzystanie z toalety,
- mycie rąk,
- jedzenie i picie,
- sprzątanie po zabawie,
- proszenie dorosłego o pomoc,
- komunikowanie swoich potrzeb.

Nie chodzi o to, aby dziecko wszystko robiło perfekcyjnie. Najważniejsze jest poczucie:

„Potrafię. A jeśli czegoś nie umiem, mogę poprosić o pomoc.”

8. Nie porównuj dziecka z innymi.

„Zobacz, Zosia już nie płacze.”

„Twój kolega wchodzi sam.”

„Inne dzieci jakoś sobie radzą.”

Takie komunikaty mogą powodować wstyd i przekonanie, że z dzieckiem jest coś nie tak.

Każde dziecko ma własne tempo adaptacji.

Zamiast porównywać, warto zauważać nawet małe kroki:

„Dzisiaj sam wszedłeś do szatni.”

„Widzę, że coraz łatwiej jest Ci się żegnać.”

„Wczoraj powiedziałeś pani, że potrzebujesz pomocy. To było bardzo dobre.”

9. Utrzymuj podobny rytm dnia.

Dziecku łatwiej funkcjonować, gdy wie, czego może się spodziewać. Dlatego w okresie adaptacji szczególnie ważne są:

- odpowiednia ilość snu,
- regularne posiłki,
- spokojne poranki,
- przygotowanie ubrań i rzeczy do przedszkola dzień wcześniej,
- ograniczenie pośpiechu,
- przewidywalny rytm dnia.

Warto przygotować wszystko wieczorem, aby rano było jak najmniej nerwów.

10. Po przedszkolu nie rób „przesłuchania”.

Po kilku godzinach w nowym miejscu dziecko może być zmęczone i przeciążone. Pytania:

„Co robiłeś?”

„Z kim się bawiłeś?”

„Czy płakałeś?”

„Czy pani była miła?”

mogą być dla niego męczące.

Można zamiast tego powiedzieć:

„Miło Cię widzieć. Cieszę się, że już jesteś.”

A później, kiedy dziecko będzie gotowe, samo zacznie opowiadać.

Dobrym sposobem jest także pytanie bardziej konkretne:

„Co było dzisiaj najfajniejsze?”

„Czy było coś trudnego?”

„Jaka zabawa najbardziej Ci się podobała?”

11. Uważaj na „straszaki” i obietnice.

Warto unikać komunikatów typu:

„Jak będziesz płakać, pani się zdenerwuje.”

„Jak będziesz niegrzeczny, zostaniesz w przedszkolu.”

„Jeśli będziesz grzeczny, dostaniesz prezent.”

Takie komunikaty mogą sprawić, że przedszkole zacznie kojarzyć się dziecku z zagrożeniem albo nagrodą, zamiast z naturalną częścią jego dnia.

12. Daj dziecku „most” między domem a przedszkolem.

Dla niektórych dzieci pomocny może być mały przedmiot, który przypomina o domu – np. breloczek przy plecaku, mała maskotka, chusteczka pachnąca domem czy inny ustalony wcześniej symbol.

Można powiedzieć:

„Kiedy zatęsknisz, możesz spojrzeć na ten mały breloczek. Przypomni Ci, że mama i tata są blisko myślami, nawet kiedy jesteście osobno.”

Oczywiście warto wcześniej ustalić z nauczycielem, czy dany przedmiot może być z dzieckiem w sali.

Najważniejsze, co możesz dać dziecku

Podczas adaptacji dziecko potrzebuje przede wszystkim **bezpieczeństwa, przewidywalności, akceptacji emocji i spokojnej obecności dorosłego.**

Nie musisz sprawić, aby Twoje dziecko nigdy nie płakało.

Nie musisz sprawić, aby od pierwszego dnia pokochało przedszkole.

Twoim zadaniem nie jest usunięcie wszystkich trudnych emocji. Twoim zadaniem jest pomóc dziecku nauczyć się, że:

„Mogę tęsknić i nadal być bezpieczny.”

„Mogę się bać i spróbować.”

„Mogę być smutny, a potem poczuć się lepiej.”

„Mama i tata odchodzą, ale zawsze wracają.”

„W przedszkolu są dorośli, którzy mogą mi pomóc.”

Adaptacja to proces. Czasami jest to krok do przodu, czasami dwa kroki w tył. Najważniejsze, aby dziecko nie szło tą drogą samo.

Spokojny, przewidywalny i wspierający dorosły jest dla dziecka najważniejszą „bazą bezpieczeństwa”.