Jak ułatwić dziecku adaptację w przedszkolu?

Zaczyna się wrzesień, idziemy z dzieckiem do przedszkola. Całe wakacje cieszyło się na tę myśl, nie mogło się doczekać, idzie z uśmiechem na twarzy. A na miejscu okazuje się, że nasz mały rezolutny synek czy córeczka, wcale nie chcą zostać. Z chwilą kiedy rodzic zamierza się oddalić, pojawia się problem. Dlaczego? Dla niektórych rodziców to jest zaskoczenie.

Po pierwsze: Dziecko, które pierwszy raz styka się z przedszkolem, doświadcza stresu. Jedne dzieci odczuwają go bardziej, inne mniej. Jest to dla dziecka sytuacja nowa, zupełnie inna od domowej: Jest dużo dzieci, pani, której dziecko nie zna, dużo hałasu, nowe zasady, no i nie ma mamy/taty. To wszystko wywołuje stres i w dużym stopniu zużywa energię dziecka. Dociera do niego wiele bodźców, które sprawiają, że po powrocie do domu dziecko albo będzie potrzebowało odpocząć i nabrać na nowo sił (np. zaśnie), albo będzie potrzebowało odreagować stres, i będzie w domu dokazywało. Może być płaczliwe, rozdrażnione. Ważne, aby w tym pierwszym okresie wykazać dużo wyrozumiałości, cierpliwości, nie oceniać dziecka („Ty taka płaksa jesteś", „Z Tobą to zawsze jakiś problem"), nie porównywać do innych dzieci, które szybciej się zaadoptowały („zobacz, Marysia nie płacze, a Ty co?"), tylko docenić jego wysiłek i dać czas, aby przyzwyczaiło się do nowej sytuacji.

Po drugie: dzieci w tym wieku odczuwają silny lęk separacyjny. Jest to normalne zjawisko, które pojawia się już w niemowlęctwie – dziecko w łonie matki przebywało z nią non-stop i od momentu przyjścia na nasz świat stopniowo musi się przyzwyczaić do nowej sytuacji. Matka stanowi dla dziecka gwarancję bezpieczeństwa. To, co my jako rodzice możemy najlepszego zrobić dla swojego dziecka, to zadbać właśnie o to poczucie bezpieczeństwa.

Poniżej znajdują się wskazówki, co rodzic/opiekun może zrobić, aby ułatwić dziecku wejście w ten nowy dla niego świat, tak, aby dziecko zachowało poczucie bezpieczeństwa i doświadczyło jak najmniej stresu:

1. **Rano staraj się szybko pożegnać i wyjść z przedszkola.** Zbyt długie pożegnania z rodzicami tylko potęgują stres, wydłużają czas nadejścia tej trudnej chwili rozstania z rodzicem, co wywołuje napięcie. Zdecydowanie trzeba do minimum skrócić czas rozstania przed zostawieniem malucha w przedszkolu. **Rozstanie ma być łagodne, ale stanowcze.** Można na pożegnanie wymyśleć jakąś stałą **rymowankę lub inny rytuał** (np. buziak w czółko, **przytulenie)**, po której dziecko wie, że mama wyjdzie.
2. **Nie wychodź ukradkiem –** dziecko poczuje się oszukane i więcej mamy nie puści.
3. **Nie zabieraj dziecka do domu, kiedy płacze przy rozstaniu.** Dziecko wypróbowuje swoje siły. Pamiętaj, że nic im się złego nie dzieje. Generalnie nie reaguj nadmiernie na płacz dziecka, nie ucz dziecka, że płaczem może wymusić pewne ustępstwa.
4. **Nie czatuj pod drzwiami.** Dziecko powoli adaptuje się do nowej sytuacji, zauważa, że nie jest tu tak źle, że dało radę zostać, a zobaczenie rodzica na korytarzu resetuje wszystkie dotychczasowe osiągnięcia, zarówno pani przedszkolanki, jak i dziecka. Jeżeli będzie się działo coś naprawdę niepokojącego z dzieckiem, pani na pewno niezwłocznie poinformuje rodziców. **Dużo lepiej jest zostawić dziecko na krócej**, na początku choćby na 1 h, żeby się powoli oswajało z nową sytuacją i stopniowo uczyło się w niej poruszać, radzić sobie z przykrymi emocjami, niż siedzieć pod drzwiami. To naprawdę nie służy nikomu, ani rodzicom, ani dziecku, ani paniom przedszkolankom.
5. **Bądź zawsze na czas. Przyprowadzaj i odbieraj dziecko punktualnie i zgodnie z obietnicami.** Jeśli umawiasz się, że przyjdziesz po obiedzie, to dotrzymaj danego słowa, bo dziecko nie zna się na zegarku, ono żyje od posiłku do posiłku. Czas powrotu do domu jest dla dziecka

niezwykle istotny i pamiętaj, że maluch Was z niego rozliczy. Ważne, żeby dotrzymać danego słowa!

6. **Nie płacz przy dziecku – nie wolno. Jeżeli zdarzy Ci się uronić łzę, to nie rób tego w towarzystwie dziecka.** To dodatkowo wywoła w nim niepokój. Masz ochotę popłakać, zrób to poza murami przedszkola. Jeżeli dziecko widzi, że mama też płacze, to znaczy, że coś jest z tym przedszkolem nie tak. Przyprowadzam dziecko – żegnam się – z uśmiechem – i wychodzę. Emocjami się zarażamy, a więc moim spokojem powoduję, że i dziecko poczuje się spokojniejsze, chociaż nie zawsze to widzimy. A mój niepokój wywołuje niepokój i dodatkowy stres u dziecka.
7. **Wypowiadaj się pozytywnie o przedszkolu.** Oczywiście każdy może mieć swoje zdanie na temat szkoły czy osoby prowadzącej daną grupę, jednak wypowiadanie negatywnych uwag w towarzystwie dziecka na pewno nie wpłynie korzystnie na jego pozytywny stosunek do przedszkola.
8. **Żegnaj się i witaj z uśmiechem.** W ten sposób sygnalizujesz, że wszystko jest w porządku, że nic tutaj dziecku nie grozi i jesteś o niego spokojna.
9. **Nie stosuj przedszkola jako groźby czy kary.** Jeżeli chcemy, żeby dziecko chętnie chodziło do przedszkola, ma się mu ono kojarzyć pozytywnie.
10. **Naucz dziecko rozstań i powrotów.** Zostawiaj je czasami u dziadków, cioci, sąsiadów, itp. Nawet na krótko. Dziecko będzie się przyzwyczajało, że bez mamy/taty też może być dobrze i miło. Dziecko uczy się, że je zostawiasz, ale i po nie wracasz. To w istotny sposób buduje poczucie bezpieczeństwa bez obecności rodzica.
11. Jeżeli zauważysz, że dziecku trudno jest wejść do sali pełnej dzieci i hałasu, warto w tym pierwszym okresie zmobilizować się i **przychodzić do przedszkola wcześniej**, gdy w sali będzie spokojniej i mniej tłoczno.
12. **W miarę możliwości unikaj innych zmian w życiu dziecka w tym okresie, typu przeprowadzka, pojawienie się rodzeństwa, itp.**
13. **Przytulaj, kiedy tylko dziecko zgłasza taką potrzebę.** Przez ten pierwszy okres więcej przytulaj, baw się wspólnie z dzieckiem. Dziecko w ten sposób ładuje swoje zużyte w przedszkolu siły, ale i odbudowuje swoje poczucie bezpieczeństwa.
14. **Nie zmuszaj dziecka do opowiadania, co wydarzyło się w przedszkolu.** Zaczekaj, aż sam będzie na to gotowy. Jak poczuje się tam dobrze, sam będzie opowiadał. Nie katuj go teraz trudnymi wspomnieniami, daj mu odpocząć od przedszkola i tego tematu.
15. **Pozwól mu być samodzielnym, nie poganiaj np. przy zakładaniu bucików**. Wiem, że szybciej jest ubrać dziecko i sama zrobisz to lepiej, ale każdy, aby dojść do perfekcji, musi ćwiczyć. A im dziecko bardziej samodzielne, tym lepiej poradzi sobie w przedszkolu, będzie czuło się pewniejsze w kontaktach z dziećmi i dorosłymi. Poza tym będzie się czuło kompetentne, co istotnie wpływa na kształtowanie się poczucia własnej wartości.
16. **Nie przekupuj**: jeśli pójdziesz do przedszkola, to dostaniesz…
17. **Miej czas na odprowadzenie dziecka, nie robić tego w pośpiechu i zdenerwowaniu**.
18. **Nie zaprzeczaj emocjom dziecka** – okaż zrozumienie dla jego emocji, nie mów „Nie płacz", „Nie bój się". Daj dziecku prawo do odczuwania tych emocji, bo one są w tej sytuacji naturalne i właściwe. Pomóż przez nie przejść: „wiem, że się boisz, to dla Ciebie nowa sytuacja i wiele dzieci również odczuwa strach"" pewnie ja też odczuwałabym zdenerwowanie, gdybym była w twojej sytuacji".
19. **Jak reagować na agresję** – większość ekspertów wskazuje, by jednoznacznie potępić złe zachowanie (ale nie dziecko!), ale gdy ono ustaje, okazać mu zrozumienie oraz akceptację, by maluch nie uwierzył, że jest zły, ale znalazł w sobie siłę, by następnym razem postąpić inaczej

20. **Kiedy adaptacja się przedłuża** – warto się przyjrzeć, czy dziecko chce chodzić do przedszkola, dobrze się tam czuje, a tylko nie chce się rozstawać albo jest mu trudno to robić, czy może jest tak, że dziecko nie chce tam w ogóle wchodzić, pyta w domu, czy musi iść do przedszkola, płacze na samą myśl lub nawet ma ogólny regres różnych umiejętności (np. moczy się w nocy).

Najważniejsze w tym okresie jest zapewnianie maluchom poczucia bezpieczeństwa, czułości oraz zachowanie spokoju przez dorosłych.