

ADAPTACJA DZIECKA DO PRZEDSZKOLA (UJĘCIE PSYCHOLOGICZNE)

1. Dziecko w domu rodzinnym.

W domu rodzinnym dziecko przebywa pod stałą opieką rodziców. Szczególnie ważna jest dla niego matka, ponieważ zaspokaja większość jego potrzeb, właśnie ta opiekuńczość macierzyńska rodzi więź, która będzie rzutować na wszystkie przyszłe stosunki młodego człowieka z innymi ludźmi. Dziecko w domu uczy się miłości, przyjaźni, lojalności, ufności i poświęcenia. Trzyletni maluszek w swoim krótkim życiu postrzega świat takim, jakim ukazują mu go najbliżsi. Z chwilą, gdy zbliża się trzeci rok życia, w maluchu istnieje już postrzeganie siebie, jako odrębnej osoby, wtedy jest dobry czas, aby jeśli dziecko wcześniej nigdzie nie uczęszczało, zapisać je do przedszkola, gdzie spotka ludzi podobnych do siebie, znajdujących się na tym samym etapie rozwoju, co ono – swoich rówieśników.

2. Co zmienia przedszkole w życiu dziecka?

Wbrew pozorom, nie wszystko, rodzina dziecka wciąż pozostaje ta sama. Pójście do przedszkola to pierwsze wyzwanie, które spotka każdego młodego człowieka i sposób, w jaki sobie z nim poradzi, może wpłynąć na całe jego życie.

Maluch zazwyczaj nie wie, co go czeka w przedszkolu, skąd ma wiedzieć, jeżeli wcześniej nie uczęszczał do żadnej placówki opiekuńczej. Musi się rozstać z rodziną, która dba głównie o niego i rozpocząć funkcjonowanie w zupełnie nowym otoczeniu, podporządkować się nowym zasadom. W domu był najważniejszy, tutaj są inne dzieci i wszystkie są równie ważne, w domu pozwalano mu np. na różne rzeczy, których w przedszkolu nie wolno robić, w domu się tylko bawił, teraz ma także obowiązki. W życiu dziecka pojawiają się, także nowe osoby: inne dzieci i dorośli, a co za tym idzie reguły, którym należy się podporządkować, posiłki w stałych godzinach, a nie wtedy, kiedy akurat maluszek ma ochotę coś przekąsić, konieczność poczekania na swoją kolej, inne godziny zabawy i odpoczynku, niż w domu. Do tej pory w domu rodzinnym, zadowolenie dziecka było priorytetem dla jego bliskich, w przedszkolu, młody człowiek musi postarać się o to zadowolenie także sam, sam dobiera sobie towarzyszy zabaw, sam wykonuje zadania zlecone przez nauczyciela, we własnym tempie dostosowuje się do zasad, panujących w placówce.

Rodzice wiedzą, co ich czeka, w końcu sami pamiętają, jak chodzili do przedszkola, może mają starsze dziecko w przedszkolu, znajomi posyłają dzieci do przedszkola itp. Mimo wszystko czują pewne obawy, co jest całkowicie zrozumiałe. Zdarza się, że nieświadomie, przekazują te obawy dziecku.

3. Adaptacja

Nazwa procesu „adaptacja” pochodzi od łacińskiego słowa: „adaptatio”, czyli przystosowanie. W sytuacji, kiedy dziecko idzie do przedszkola, właściwie wszyscy muszą się do siebie nawzajem przystosować: instytucja, dziecko, rodzice itp. Dorośli muszą pomóc dzieciom w dostosowaniu się do nowej dla nich sytuacji, a zrobić to mogą, jedynie z pomocą odpowiedniego planu. Właśnie takim planem jest program adaptacji dziecka do przedszkola.

Maluch, który w domu już był prawie całkowicie samodzielny, w przedszkolu doświadcza regresji, dzieje się tak z powodu stresu wywołanego nowymi warunkami i nowym, nieznanym otoczeniem. Dziecko ma problemy z fizjologią, nie chce jeść, spać, jest apatyczne, lub wręcz przeciwnie - nadaktywne – są to normalne reakcje na zmiany. Gdy zapytamy nasz mały skarb wprost: „co się dzieje?” - nie potrafi wskazać przyczyny takiego samopoczucia, a przyczyną jest brak poczucia bezpieczeństwa, spowodowanym rozstaniem z najbliższą mu osobą, czyli matką. Z czasem maluch zrozumie, że mama zawsze po niego przychodzi i poczucie bezpieczeństwa wraca. W tym okresie niezwykle ważne jest wsparcie dorosłych, pokazywanie dziecku dobrych stron pobytu w przedszkolu, przychodzenie po dziecko, zgodnie z wcześniejszą obietnicą, pomoc nauczycieli w toalecie i przy ubieraniu się, wyjaśnianie, że rodzice na pewno przyjdą itp.

Te pierwsze doświadczenie rzutują na całe życie i może się zdarzyć, że osoby, które ciężko przeżyły adaptację, już zawsze będą obawiały się zmian, będą ich unikać, ponieważ te skojarzą im się z nieprzyjemnymi sytuacjami z dzieciństwa, kiedy to po raz pierwszy przyszli do przedszkola. W uniknięciu tego typu negatywnych konsekwencji powinni dziecku pomóc: nauczyciele w

przedszkolu oraz rodzice.

Udział w zajęciach adaptacyjnych pozwala dziecku poznać swoją grupę, nauczyciela i salę, w której będzie przebywało. To poznanie odbywa się w obecności rodziców, czyli w sposób dla dziecka – bezpieczny, wie ono, że mama, lub tata są blisko i może do nich podejść, kiedy uzna to za stosowne. Łatwiej jest małemu przedszkolakowi zaadaptować się w nowym miejscu, kiedy ma ze sobą kawałek domu, czyli jakąś zabawkę, przypominającą mu o bliskich. Maluszek powinien się oswajać z przedszkolem stopniowo, przychodzić na coraz dłuższy czas, najpierw na chwilę, z czasem będzie mu łatwiej zostać cały dzień w placówce.

Psychoanalityk Donatella Caprioglio radzi, aby dziecko po raz pierwszy przyszło do przedszkola z rodzicami, którzy będą w jego obecności rozmawiać o nim z nauczycielem, symbolicznie przekazując mu opiekę nad swoim małym skarbem. Poza tym, zaleca, aby nazwać uczucia dziecka, powiedzieć mu np.: „Boisz się, że Cię zostawię? To nieprawda, wrócę po Ciebie po obiedzie!”. Tego typu zachowanie nosi nazwę „kontenerowania uczuć” - okazujemy w ten sposób dziecku zrozumienie, przejmując część jego niepokoju na siebie. Lęku nie da się całkowicie wyeliminować, ale możemy go zmniejszyć.

W pierwszych dniach pobytu dziecka w przedszkolu, nauczyciel powinien skupić się na budowaniu poczucia bezpieczeństwa maluchów oraz ich zaufania, nawet, jeżeli może to się odbywać kosztem realizowania programu nauczania. Wychowawca musi pokazać małemu przedszkolakowi, że go rozumie, nazwać jego lęki i dodać mu otuchy.

W przypadku każdej osoby adaptacja przebiega zupełnie inaczej, niektóre dzieci od razu poczują się w przedszkolu, jak w domu, inne bardzo długo nie będą się tak czuły, albo nie poczują się tak nigdy.

4. Trudne sytuacje na początku pobytu dziecka w przedszkolu

Leżakowanie jest trudne, ponieważ maluszek nie śpi w domu w swoim łóżku. Gdy się budzi jest zdezorientowany, zastanawia się, co to za miejsce, gdzie są rodzice, czy będzie musiał już tutaj zostać itp. Dziecko traci poczucie czasu, zwłaszcza, jeżeli w domu odpoczywa w innych godzinach.

Jedzenie także na początku stanowi problem. Czasami jest to element buntu: „nie chcę przebywać w przedszkolu, więc nie będę nic jeść”, lub pod wpływem stresu żołądek, który jest przecież bardzo unerwionym organem, obkurcza się pod wpływem stresu i wtedy trudno cokolwiek przelknąć.

Korzystanie z toalety to czynność intymna, często maluch wstydzi się, że ktoś obcy, nie rodzic, rozbiera go i ubiera, naruszając jego cielesną nietykalność. Zdarza się, że wstyd mu powiedzieć wprost o swoich potrzebach fizjologicznych. Czasem, także po prostu zapomina, gdzie jest toaleta w tym nowym, obcym miejscu.

Zmiana sali również nie będzie przez malucha przyjęta z zadowoleniem. Gdy dziecko pozna już swoją salę, poczuje się w niej bezpiecznie, nagle musi przenieść się do innej, nawet jeżeli wcześniej w niej bywało, dla niego to problem. Ponownie musi przyzwyczyać się do przestrzeni sali, zapamiętać, gdzie jest łazienka, w którym miejscu leżą jakie zabawki itp.

Zmiana nauczyciela to niezwykle trudna sytuacja, ponieważ kiedy dziecko już się przyzwyczyło do swojej pani, ta znika i pojawia się nowa. Musi minąć jakiś czas, zanim maluszek obdarzy nową osobę zaufaniem, zanim się przywiąże i poczuje się bezpiecznie.

5. Podsumowanie

Program adaptacyjny pomaga w zaaklimatyzowaniu się dziecka w przedszkolu. Maluchy przestają się bać, ponieważ mają czas, aby oswoić się z nauczycielem, innymi dziećmi i otoczeniem, rodzice mają okazję poznać placówkę, do której posyłają dziecko, jego grupę i personel, wiedzą czego się spodziewać i kto opiekuje się ich małym skarbem, a nauczyciele wiedzą jakie relacje panują pomiędzy ich podopiecznym i jego rodzicami, poznają rodziców, co ułatwia im współpracę w przyszłości. Dlatego program adaptacyjny w przedszkolu jest nie tylko potrzebny, ale wręcz konieczny! Należy pamiętać o tym, że pierwsze wrażenie pozostaje na bardzo długo, być może na całe życie, dlatego warto zadbać, aby było dobre.

Opracowała: Róża Ożga na podstawie artykułu Marii J. Bieleckiej „Psychologiczne aspekty adaptacji dziecka do przedszkola”