

Proces adaptacji dziecka do przedszkola

Przejście przez dziecko progu przedszkola po raz pierwszy jest wkraczaniem w obcą sobie przestrzeń, inną od domowej. Jest momentem rozpoczęcia życia w dwu środowiskach - rodzinnym i instytucjonalnym. Wyzwania jakie stoją przed przedszkolakiem w tym czasie to między innymi nawiązanie kontaktu z innymi dziećmi, czasowa separacja z rodzicem, zdobycie orientacji w nowej przestrzeni. Takim zmianom w życiu dziecka może towarzyszyć zagubienie, niepokój i obniżenie poczucia bezpieczeństwa, które dziecko wyrażać będzie w sposób często niepokojący rodziców. Stąd też poszukiwania przez rodziców odpowiedzi na pytania jak pomóc dziecku oraz sobie przetrwać ten czas zmian i zaadaptować się do nowej sytuacji.

Proces adaptacji trwa w czasie i bezwzględnie go wymaga. Rozumiany jest jako przystosowanie do nowych warunków, poradzenie sobie i w efekcie zgodę na zmianę. Adaptacja i mierzenie się z jej objawami dotyczy zarówno dzieci jak i samych rodziców. Aby przejść przez nią łagodniej ważna jest świadomość mogących wystąpić u dziecka trudności oraz szukanie wsparcia dla samego siebie i dawanie go dziecku.

Rodzic niemal zawsze, doświadcza niepewności, kiedy powierza swoje dziecko innym osobom. Niepokój, rozdrażnienie, smutek to uczucia, które mogą pojawić się w sytuacjach rozłąki. Szczególnie wtedy, kiedy sam rodzic nie otrzymuje wsparcia lub z różnych powodów czuje się niepewnie ze swoją decyzją. Ważne jest, żeby wiedzieć, że zarówno dziecko jak i rodzic ma prawo czuć to co czuje i przeżywać ten proces na swój indywidualny sposób. Jednak to po stronie rodzica spoczywa odpowiedzialność za znalezienie w sobie siły aby dać oparcie swojemu dziecku oraz poszukać sposobów na poradzenie sobie w tej nowej, rozwojowej sytuacji.

Chcąc pomóc sobie w procesie adaptacji:

- zwróć się do bliskich Ci osób i poszukaj wsparcia. Dobrze jeśli będzie to osoba, która zamiast pouczeń da Ci swoją obecność, zrozumienie i możliwość szczerzej rozmowy. Zwróć się w tej sprawie do kogoś z rodziny, przyjaciół lub do innych rodziców.

Chcąc pomóc swojemu dziecku w procesie adaptacji:

- Daj mu prawo do przeżywania, tego co się z nim dzieje, pozwól mu płakać.

Mowa, zdolność rozpoznawania własnych emocji małych dzieci są jeszcze niedostatecznie ukształtowane, dlatego dziecko nie potrafi nazwać i opisać swojego stanu. Wtedy naturalną reakcją w sytuacji trudnej i niezrozumiałej dla dziecka jest płacz. Płaczem zakomunikuje swoje potrzeby i napięcie. W ten sposób da znać innym, że chce być zauważony. Płacz jest także sposobem dziecka, aby pozbyć się nadmiaru emocji. Staraj się nie robić z tej reakcji jedyne go wyznacznika samopoczucia dziecka w przedszkolu oraz tego jak sobie poradziło tego dnia. np. “moje dziecko dziś płakało, więc w przedszkolu jest mu źle” lub “moje dziecko gorzej sobie radzi, ponieważ dziś znów płakało”.

Jeżeli chcesz pomóc swojemu dziecku, to nie uciszaj i nie uspokajaj na siłę, nie krytykuj. Często słowa bywają niepotrzebne, a samo przytulenie wystarczy, by dać mu wsparcie. Przystanie płakać, ponieważ poczuje, że je rozumiesz.

- Pozwól mu się zmieniać i protestować:

Dla małego dziecka wszelkie zmiany związane są z niepokojem co może manifestować się pod postacią zachowań tj.: wybudzanie się w nocy, choć dotąd ją przesypiał, chęć spania z rodzicami, mimo, że spał już we własnym łóżeczku, konieczność powrotu do noszenia pieluszki, spadek apetytu, większa płaczliwość, domaganie się noszenia na rękach, szczególne przywiązanie do jednego opiekuna, niechęć do interakcji z innymi osobami wobec, których do tej pory nie miał nic przeciwko, okazywanie protestu, nie słuchanie i nie wykonywanie próśb, okazywanie swojego niezadowolenia, niechęć do wychodzenia z domu, częstsze infekcje.

Pamiętaj, że dziecko ma prawo przeżywać i wyrażać w ten sposób napięcie i niepokój. W taki sposób dziecko opisuje, co się z nim dzieje. Te zmiany czy nowe elementy zachowań, choć możesz rozumieć jako niepokojące - są oznaką tego, że się dziecko się rozwija.

Możesz pomóc swojemu dziecku zmniejszyć opór jeśli będziesz je wspierać dając jak najwięcej czasu w domu, bawiąc się i przytulając. Dzięki temu nietypowe reakcje będą się wyciszać. Zachowania te, nie są w tym przypadku oznaką cofania i pogorszenia jego stanu. Są znakiem rozwoju, czyli tego, że dziecko coraz lepiej rozumie otaczający świat i odpowiada na niego w sposób, w jaki potrafi.

Jak długo może trwać proces adaptacji do przedszkola

Sposób reakcji dzieci na rozstanie z rodzicami, zależy od ich wieku. Inaczej będą go przechodzić dzieci kilkumiesięczne, a inaczej te trzyletnie. Im młodsze dziecko tym łatwiejsze rozstanie. Kiedy

dziecko już rozumie więcej i gdy zdaje sobie sprawę z konieczności rozłąki i przebywania bez mamy i taty, doświadcza i wyraża znacznie więcej niepokoju.

Może trwać od kilku tygodni, do dwóch, trzech miesięcy. Warto jednak pamiętać że dzieci są różne i nie możemy ich porównywać ze sobą, pomimo tego, że są w tej samej grupie. Stąd należy wziąć pod uwagę różnice indywidualne w przechodzeniu przez ten proces. Jedno dziecko będzie czuło się w przedszkolu jak u siebie w domu już po dwóch tygodniach, inne będzie potrzebowało dużo więcej czasu.

Dziecko może także szczególnie trudno znosić poniedziałkowe poranki, ponieważ musi ponownie rozstać się z atmosferą rodzinnego ciepła. Ciężiej będzie także wrócić do przedszkola po chorobie czy innej dłuższej nieobecności. Wówczas proces adaptacji zarówno dla dziecka jak i was rodziców, zaczyna się od nowa.

Dzięki temu, że razem przejdziecie przez ten czas pomagając dziecku w pierwszym okresie przetrwać trudności, z czasem wspólnie będziecie mogli uczestniczyć w radościach z pierwszych wspólnych sukcesów. Bowiem sytuacja przedszkolna stawia dziecku nie tylko wymagania, ale daje również szansę na poznanie czegoś zupełnie nowego oraz wielokierunkowy rozwój.

Psycholog, Psychoterapeuta - Martyna Borkowska