

Debiut w przedszkolu

Rozpoczęcie przez dziecko edukacji przedszkolnej jest bardzo ważnym wydarzeniem i dużym przeżyciem dla całej rodziny. Rodzice z niepokojem myślą o pierwszych dniach swojego dziecka w przedszkolu. Jednak moment wejścia w progi przedszkola nie musi być wcale przeżyciem traumatycznym. Poniższy artykuł podpowie Państwu jak zminimalizować stres i lęk dziecka rozpoczynającego edukację przedszkolną.

Przystosowanie do środowiska przedszkolnego jest pierwszą poważną zmianą w życiu dziecka. W tym momencie zmienia się przecież wiele w życiu malucha. Ukochani rodzice nie są już jedynymi ludźmi w ich życiu a bezpieczny dom zastąpiony jest nowym, nieznanym miejscem. Dziecko znajduje się teraz w nowej sytuacji, zupełnie różnej od tej domowej - dobrze mu znanej. Dziecko nagle znajduje się w miejscu, gdzie wszystko jest obce, inne, nowe: przedmioty, osoby, rytm dnia. Niektóre dzieci są wówczas zaciekawione, inne są niespokojne, niepewne, boją się zostać same. Część dzieci przystosowuje się dość szybko, u innych okres adaptacji trwa dłużej. Trzeba pogodzić się z myślą, że oderwanie dziecka od domu, szczególnie jeśli przez trzy lata zajmowała się nim mama, nie będzie dla dziecka łatwym doświadczeniem. Aby pomóc dziecku łatwiej wejść w progi przedszkola, warto mieć świadomość, co dziecko przeżywa. Tak naprawdę wszystkie złe odczucia dziecka są naturalną obroną trzylatka przed tym, co nowe i nieznanne. Można je złagodzić podejmując pewne działania, w których mam nadzieję, pomoże Państwu ten artykuł.

Drodzy Rodzice - zamiast myśleć o ciemnych stronach adaptacji w przedszkolu, lepiej potraktować te chwile jako ważne i niezwykle doświadczenie dla całej rodziny. Pamiętajmy również o tym, że edukacja przedszkolna jest bardzo ważna dla rozwoju dziecka i nie można jej zaniedbywać. W przedszkolu dziecko przede wszystkim uczy się bycia z innymi. Trenuje tu dzielenie się, czekanie na swoją kolej, powstrzymanie się od "muszę mieć natychmiast". Ponadto w przedszkolu nadarza się mnóstwo sposobności do wspaniałej zabawy. Tutaj dziecko zostanie wiele okazji, aby rozwinąć skrzydła wyobraźni i fantazji. To również miejsce, gdzie można w skupieniu uczyć posłuszeństwa swoje niewprawne jeszcze ręce, poznawać czym są farby, plastelina, nożyczki, klej. W przedszkolu dziecko rozwija z dołność myślenia, zdobywa wiedzę, chłonie świat, poznaje go i doświadcza wszystkimi zmysłami. To tutaj bardzo często ujawniają się zadatki uzdolnień dziecka, i tutaj może ono rozpocząć rozwijanie swoich zainteresowań i uzdolnień. Warto też zaznaczyć, iż często przedszkole pełni funkcję kompensacyjną, wyrównawczą i terapeutyczną. Obecność wykwalifikowanego personelu oraz specjalistów pozwala niejednokrotnie na wczesne zdiagnozowanie problemów dziecka oraz podjęcie działań wspomagających i stymulujących rozwój dziecka jeszcze przed rozpoczęciem nauki w szkole.

Większość trzylatków jest już psychicznie gotowa na nowe doświadczenie i tęskni za kontaktami z rówieśnikami. Niemniej warto zadbać o emocje dziecka w tym okresie. Przede wszystkim należy rozpocząć od **przygotowania dziecka do trudnej dla niego sytuacji** tak, aby umiało sobie z nią poradzić. To co trudne nie musi być niedobre. Uprzedź dziecko: "Już za tydzień idziemy poznać Twoje przedszkole. Na pewno będzie miło". Przypomnij jeszcze dziecku o tym dzień przed debiutem. Odwiedź z nim przedszkole jeszcze przed wakacjami, aby zobaczyło budynek i salę, w której będzie się bawiło a może nawet pozna swoją przyszłą panią.

Konieczne jest również podjęcie działań mających na celu **przyzwyczajanie dziecka do samodzielności**. Warto wykorzystać na to czas wakacji i stworzyć możliwości, aby maluch nauczył się samodzielnie jeść, zakładać pantofle i niektóre części garderoby. Należy również przyzwyczajać dziecko do samodzielnego korzystania z łazienki i toalety. Warto też postarać się przybliżyć godziny posiłków, spacerów i wypoczynku dziecka do rozkładu dnia w przedszkolu. To wszystko oszczędzi przyszłemu przedszkolakowi dodatkowych stresów w pierwszych miesiącach pobytu w przedszkolu.

Zachęcam również rodziców do **udziału w zajęciach adaptacyjnych** organizowanych w przedszkolu jeszcze przed rozpoczęciem roku szkolnego. Podczas tych spotkań, rodzice wraz z dziećmi bawią się i uczestniczą w zajęciach organizowanych przez nauczyciela, który będzie prowadził grupę. Na zajęciach tych dzieci poznają przedszkolne pomieszczenia, zobaczą gdzie jest ich sala, łazienka, szatnia. Wspólnie bawią się z rówieśnikami. Mają również okazję zaprzyjaźnić się z panią, która przeważnie już podczas tego okresu stopniowo przejmuje obowiązki rodziców: prowadzi do łazienki, wyciera nos, pomaga się ubrać. Zajęcia prowadzone są w sposób interesujący dla dzieci, zapewniający dzieciom radosną zabawę. A wszystko to przebiega w poczuciu bezpieczeństwa, bo przecież obok jest mama (tata, babcia, ciocia). Zajęcia te stanowią dla dzieci pozytywne doświadczenia, które później są podstawą do budowania więzi między dzieckiem a pracownikami przedszkola.

Należy również pamiętać, że dziecko potrzebuje czasu, aby **oswoić się z nową sytuacją i miejscem**. Zawsze radzę rodzicom, aby nie odprowadzali dziecka w ostatniej chwili, kiedy zostało już kilka minut do wyjścia do pracy. Warto zadbać, aby rano rozpoczęło się spokojnie. Maluch powinien mieć trochę czasu na pożegnanie się z mamą i tatą. Zachęcam, aby posiedzieć razem z dzieckiem przez kilka minut w szatni, poprzytulać dziecko, pozwolić mu popłakać, a potem oddać pod opiekę wychowawczyni, pożegnać się i wyjść. Warto pamiętać, aby pożegnanie było ciepłe, serdeczne, ale krótkie. Zbyt długo przeciągające się pożegnanie jest dla dziecka zbyt trudne. Jeżeli wciąż trudno jest jeszcze dziecku rozstać się z mamą, jeśli krzyczy, wyrywa się i płacze, odrywanie go siłą nie jest dobrą metodą, ale jeśli jest taka konieczność warto poprosić o pomoc nauczyciela i "przekazać" dziecko w jego ręce. Nie polecam w takich sytuacjach powrotu z dzieckiem do domu, gdyż nie jest to rozwiązanie a tylko dziecko przekona się, że krzykiem wszystko może wymusić i następnego dnia sytuacja powtórzy się. Zapewne rodzicowi w takich sytuacjach serce się kraje, ale zapewniam, że po jego odejściu, gdy życzliwa wychowawczyni przytuli dziecko i zapewni, że mama wróci po obiedzie - lzy szybko obeszna.

Zawsze zachęcam rodziców, aby w pierwszych dniach, jeśli to tylko możliwe, odbierali dziecko wcześniej, nawet już po 3 - 4 godzinach, gdyż dziecku na początku **dłuży się czas w przedszkolu**. Nie chodzi tylko o skrócenie rozłąki, ale również o to, że małe dziecko szybko się męczy, zwłaszcza wtedy, kiedy ma dużo nowych wrażeń i doświadczeń, a w pierwszych dniach w przedszkolu na pewno ich nie brakuje. Do tak dużej zmiany warto więc przyzwyczajać przedszkolaka powoli. Uczulam również rodziców, aby **nie spóźniali się z odbieraniem i dotrzymywali słowa** danego dziecku dotyczącego pory odbioru z przedszkola. To pozwoli mu zachować poczucie bezpieczeństwa i zaufanie do najukochańszych osób - rodziców.

Dziecku z pewnością będzie rażniej, gdy będzie mogło **wziąć do przedszkola swojego ulubionego misia**. Jeżeli do przedszkola nie można przynosić zabawek (choć myślę, że jest to

już rzadkością), misia można zastąpić np. swoją apaszką wsuniętą do kieszeni malucha. Wystarczy, że dziecko będzie miało przy sobie coś, co pachnie mamą i domem.

Przestrzegam również przed okazywaniem dziecku swoich obaw i lęków, które zawsze towarzyszą rodzicom w związku z wejściem dziecka w nowe środowisko przedszkolne. Należy unikać przy dziecku rozmów o swoich niepokojach, gdyż **obawy dorosłych zawsze udzielają się dziecku**. Zachęcam więc do odsunięcia od siebie niepokoju, wspólne wybranie się z dzieckiem na lody, na spacer i zakomunikowanie dziecku: Kochanie masz już trzy lata, więc możesz iść do przedszkola. Wesołe uśmiechy rodziców, spokój oraz słowo "możesz" zamiast "musisz", zupełnie inaczej nastawią dziecko do zmian, które je czekają. Życzę Państwu, aby debiut w przedszkolu, który jest bardzo ważnym wydarzeniem dla całej rodziny, był dla rodziców i malucha pozytywnym doświadczeniem, pozbawionym niepotrzebnych stresów i lęków.

Opracowała: mgr Alicja Wojtasik