

Agnieszka Pilichowska

Adaptacja przedszkolna dziecka to trudny proces, który wiele wymaga od wszystkich zainteresowanych stron: przedszkola, opiekunów dziecka, a także od samego nowego przedszkolaka. Dla nich początek nowego roku szkolnego bywa czasem ciężkiej próby. Jak sprawić, by trwała ona jak najkrócej, a „adaptacyjny wrzesień” nie przeciągał się aż do listopada?

Czas ciężkiej próby, czyli adaptacja dziecka

Zmiany zwykle wiążą się ze stresem. Wiedzą o tym wszyscy, którzy zmieniali miejsce pobytu, pracę, otoczenie. Bezsenne noce w nowym miejscu, niepokój w nieznanym terenie, niezręczności popełniane przy nowo poznanych osobach – to tylko część z katalogu niemiłych wydarzeń, które towarzyszą nowym wyzwaniom. „Początki zawsze są trudne” – powtarzają sobie dorośli, świadomi, że życiowe rewolucje da się przeżyć, a nawet czerpać z nich satysfakcję. Jak jednak wyjaśnić tę zasadę komuś, kto ma zaledwie kilka lat, a jego świat, być może po raz pierwszy, drży w posadach – w związku z awansem na przedszkolaka?

1 **Wczesna informacja i preadaptacja.** Wielu rodziców nie zdaje sobie sprawy, że adaptacja dziecka do warunków przedszkolnych rozkłada się w czasie i nie należy czekać z nią do września. Pracę nad łagodnym wejściem malucha w pierwszy etap edukacji należy zacząć najpóźniej przed wakacjami, a jeszcze wcześniej dzieci powinny dowiedzieć się możliwie dużo o zmianie, która je czeka. Uprzedzanie dziecka o nadchodzących wydarzeniach jest niezwykle ważne, bo buduje poczucie bezpieczeństwa, którego elementem jest przewidywalność zdarzeń. Doskonałym dopełnieniem do zastyszanego od rodziców hasła „przedszkole” jest udział rodziny w dniach adaptacyjnych, które zwykle odbywają się kilka tygodni przed wrześniowym debiutem. Dni te

są ważne dla poprawnego przebiegu adaptacji, bo dzięki nim przedszkole staje się dla malucha konkretem, którego nie ma sensu wyobrażać sobie w czarnych barwach.

Pozytywny obraz przedszkola. O przedszkolu trzeba mówić maluchowi chętnie, dużo oraz dobrze – niech ma przekonanie, że czeka go tam mnóstwo radości i przygód, które doskonale da się pogodzić z ulubionymi zabawami w domu, zaś przedszkolni przyjaciele i nauczyciele w niczym nie zagrożą jego więzi z bliskimi. Pozytywne „zaprogramowanie” do przedszkola to połowa adaptacyjnego powodzenia. Ważne, by dziecko wierzyło, że nowa sytuacja w jego życiu to nie strata domowego ciepła, lecz zysk w postaci przedszkolnych wyzwań i sukcesów.

2 Ważne jest też, by dzieci zapisane do przedszkola jak najwcześniej poczuły się aktywnymi współtwórcami sytuacji, a nie tylko biernymi wykonawcami odgórnych decyzji. Doskonale posłuży temu odpowiednie formułowanie wypowiedzi, w których dziecko będzie stroną czynną. Lepiej więc mówić: „Od września idziesz / wybierasz się do przedszkola” lub „zaczynasz przygodę z przedszkolem” niż „We wrześniu zaczniesz się / czeka cię przedszkole” lub „poślemy cię do przedszkola”. Uczynienie dziecka aktywnym podmiotem zdarzeń zachęci je do przyjęcia współodpowiedzialności za powodzenie całego przedsięwzięcia.



3

Przedszkole i rodzina – jedna drużyna. Zagrożeniem dla adaptacji dziecka do środowiska przedszkolnego często bywa konflikt lojalności na linii rodzina – przedszkole. Pojawia się on wtedy, gdy niepewni siebie opiekunowie dziecka, w obawie przed detronizacją w roli najlepszych wychowawców, dyskredytują w oczach dziecka placówkę przedszkolną i nauczycieli. Mówienie źle o przedszkolnej „konkurencji” przynosi jak najgorsze skutki: dziecko, które chce być lojalne wobec najbliższych, wybiera ich – i odrzuca przedszkole. W ten sposób opiekun, który zabiegał o status niezastąpionego, odnosi sukces, a dziecko ponosi porażkę socjalizacyjną. Warto więc zrobić wszystko, by przedszkole i rodzina stały po jednej stronie – co warto uświadomić zarówno nadopiekuńczym rodzinom, ale też i nauczycielom, którzy zazwyczaj z nadmiaru innych obowiązków nie poświęcają wystarczającej uwagi budowaniu sojuszu z trudnymi rodzicami.

4

„Sucha zaprawa”, czyli zabawa. Znakomitym sposobem na przećwiczenie z dzieckiem rozmaitych przedszkolnych sytuacji jest domowa zabawa w przedszkole. To nic innego jak trening umiejętności społecznych przydatnych w nowej roli. Kilkakrotnie „przerobienie” w towarzystwie misiów, lał oraz mamy-nauczycielki wspólnego zjadania posiłków, rysowania, chodzenia na wycieczki, negocjowania w przypadku spraw spornych doda dziecku pewności siebie i sprawi, że szybciej znajdzie się ono w przedszkolnych realiach. Zaradność i samodzielność wyniesiona z domowych ćwiczeń w formie zabawy to cenne wyposażenie na najtrudniejsze, pierwsze przedszkolne dni. Warto polecać rodzicom taką formę preadaptacyjnej pracy z dzieckiem.

5

„Przedszkolak – to brzmi dumnie!” Nie bez przyczyny wciąż wysoko cenioną formą pozyskiwania wdzięcznego klienta jest tzw. marketing szeptany, czyli sytuacja, gdy jeden zadowolony klient informuje potencjalnego klienta, że warto zdecydować się na zakup danego produktu. Takim „zadowolonym klientem”, który byłby w stanie przekonać niezdecydowanego nabywcę w przypadku kandydata na przedszkolaka, jest doświadczony, bo co najmniej o rok starszy przedszkolak, który potrafi robić piękne ptaszki origami, rysować bociana oraz wirować na karuzeli – i który z dumą opowiada, że umiejętności te posiadał w przedszkolu, gdzie jest fajnie i gdzie bardzo lubi chodzić. Młodsze dzieci chętnie naśladują starsze, które imponują im wiedzą, obyciem i pewnością siebie. Spotkania z przedstawicielami elitarnego grona przedszkolaków to znakomity sposób na zachęcenie dziecka do dzielnego przetrwania dni adaptacyjnych. Szczęśliwe, dumne przedszkolaki są w stanie przekonać malucha, że przedszkolakiem być warto – mimo że na początku czasem bywa trudno.

A oto krótki przegląd typowych trudności, które zdarzają się przedszkolakom w dniach adaptacyjnych, a którymi nie należy się niepokoić, gdyż zazwyczaj mają charakter przejściowy i mijają po pierwszych tygodniach:

Lęk separacyjny – na ogół przejawia się w formie powtarzających się pytań w rodzaju „Kiedy mama wróci?”, ponawianych pomimo wyjaśnień. W rzeczywistości, o czym wiedzą doświadczeni nauczyciele, dziecku nie chodzi tu o dowiedzenie się, o jakiej porze będzie odebrane, lecz o ukojenie obawy, że może nie być odebrane wcale. Nieprzedłużanie

Jak Gabrysia polubiła przedszkolną zjeżdżalnię

opowiadanie pomocne w trakcie adaptacji przedszkolnej

Agnieszka Pilichowska

Na początku mama była wystraszona. Miała zmieniony głos i mocniej niż zazwyczaj trzymała Gabrysię za rękę. Szybko, trochę za szybko, pomagała jej zdjąć buty. Potem pocałowała dziewczynkę, westchnęła, niepewnie uśmiechnęła się i powiedziała:

– Baw się dobrze, kociaczk! – Bo „kociaczk” mama mówiła do Gabrysi zawsze w chwilach wzruszeń. Potem puściła rękę Gabrysi i delikatnym ruchem pokierowała dziewczynkę w stronę sali. Tam młoda pani z włosami podobnymi do włosów Arielki zawołała wesoło:

– Dzień dobry, Gabrysiu!

– Dzień dobry... – odpowiedziała po cichu Gabrysia, zastanawiając się, czy nie powinna dodać do tego „Arielko”... Doszła jednak do wniosku, że nie, bo pani nie jest syrenką. Bo przecież nie są w wodzie, dokoła nie ma rybek... Wygląda raczej na to, że, jak mówiła mama, Gabrysia jest w przedszkolu, z panią nauczycielką, a zamiast kolorowych rybek widzi tu gromadkę dzieci. Niektóre bawią się, inne biegają, a znowu inne – płaczą. Tych jest najwięcej, więc pewnie właśnie one mają rację: Kiedy się jest w przedszkolu, najlepiej głośno płakać.

Gabrysia skrzywiła buzię do płaczu i poczuła, że naprawdę jest jej bardzo smutno. Nie ma mamy. Dokoła wszystko nowe, obca sala. Kocyk w misie, latarka i różowy delfin są w domu. Nie można się przytulić, poświecić latarką albo schować się w ulubionym kąciku za łóżkiem... Nie pozostaje nic innego, jak zapłakać „Aaaa!”, a potem jeszcze bardziej; „Aaaa! Ja chcę do mamy!” – i Gabrysia już prawie głośno zapłakała, ale nagle zjawiła się pani podobna do Arielki.

– Biegnij szybko, Gabrysiu, do kącika zabaw! – zaproponowała rezolutnie. – Może chciałabyś się pobawić wielkimi klockami? Oj, widzę, że Karolek pędzi do zjeżdżalni! Chyba będzie tam pierwszy. A może ty będziesz pierwsza?...

Gabrysia oczywiście była pierwsza. Ale drugi, zaraz za nią, był Karolek. A potem znowu Gabrysia. A kiedy przyszła i Zosia, to byli po kolei: Gabrysia, Karolek i Zosia. Żał było przestać zjeżdżać i iść na śniadanie. Ale i po śniadaniu wolno było wesoło spędzać czas w kąciku zabaw. Lalki, auta i klocki, piłki do skakania, domek, no i zjeżdżalnia, która przyciągała jak magnes... Po obiedzie Gabrysia, zmęczona od wrażeń, rzuciła się w objęcia zdziwionej mamy.

– Widzę, kociaczk, że nareszcie wybawiłaś się za wszystkie czasy! – Uśmiechnęła się mama, która, jak zawsze to robią dorośli, przyszła odebrać swoje dziecko po południu. Nie ona jedna zjawiła się po przedszkolaka z pierwszej grupy. W szatni była już starsza pani i pomagała zapinać guziki Jackowi, a wysoki pan z brodą pytał Zosię:

– No i jak tam, malutka, w pierwszym dniu w przedszkolu?

– Fajnie – odpowiedziała Zosia krótko i na temat. – I mam nową koleżankę.

– Tak? A jak ma na imię twoja koleżanka? – zapytał tata Zosi.

– Zapomniałam. Ale to ta dziewczynka, co wychodzi z mamą. Pa! – Pomachała wesoło Zosia do Gabrysi. – Pobawimy się jutro znowu na zjeżdżalni?

– Tak! – Zadowolona Gabrysia na chwilę przystanęła w drzwiach, puściła rękę mamy i także pomachała nowej koleżance. Postanowiła, że tej obietnicy na pewno dotrzyma. Bo lubiła zjeżdżalnię. Lubiała też Zosię. I do tego wszystkiego – lubiła przedszkole.



rozstań przez rodziców i cierpliwie powtarzanie, że dziecko zawsze będzie odebrane, powinno z czasem osłabić intensywność lęku separacyjnego.

Płacz i tęsknota za domem i osobami bliskimi – są wyrazem zrozumiałego w omawianej sytuacji niepokoju oraz czasowego zachwiania poczucia bezpieczeństwa. Świadczą o tym, że dom i więzi z bliskimi są dla dziecka ważne, zaś ono samo jest raczej wrażliwe.

Płacz „dla towarzystwa” – nawet rezolutnym i niezbyt sentymentalnym maluchom zdarza się płakać w dniach adaptacyjnych z powodu niepokoju, jaki wzbudza w nich płacz innych dzieci. To normalne zjawisko, które świadczy o empatii dziecka. Jego płacz „dla towarzystwa” nie różni się od płaczu osoby dorosłej na wzruszającym filmie – choć sytuacja nie dotyczy jej bezpośrednio, osoba wczuwa się w położenie innego człowieka i chwilowo podziela jego uczucia.

Zachowania regresywne – powrót, zdawałoby się, dawno zapomnianych, problemów z toaletą, wymóg bycia karmionym, udawanie niesamodzielnego maluszka – to sposoby na wzbudzenie w dorosłych opiekuńczości, która udowodni dziecku, że jest bezpieczne i akceptowane. To także rodzaj chwilowej kapitulacji wobec piętrzących się wyzwań. Jeśli zachowania regresywne nie trwają zbyt długo, nie jest to sytuacja alarmowa.

Utrata apetytu, zaburzenia snu, trudności z mową – typowe reakcje w sytuacji dużego stresu. Powinny przeminąć wraz ze zmniejszaniem się poziomu niepokoju i napięcia.

Zachowania agresywne – uwarunkowania temperamentalne niektórych dzieci sprawiają, że te przetwarzają swoją frustrację w agresję. Niepewne w nowej sytuacji wyładowują napięcie, atakując inne dzieci, niszcząc zabawki, wykazując zachowania destrukcyjne. I choć tu także najczęściej można powiedzieć „To minie, gdy zakończy się trudny, adaptacyjny czas” – tym razem należy jak najszybciej reagować, nie czekając na rozwój wydarzeń.

Wrzesień to bardzo pracowity miesiąc dla przedszkoli, co widać zwłaszcza w najmłodszych grupach. To miesiąc wyzwań dla nauczycieli, rodziców i przedszkolnych psychologów. Ich zabieganie, próby sprostania wciąż nowym potrzebom, bohaterskie walki o opanowanie chaosu błędną jednak w porównaniu z tym, co przeżywa i czemu musi stawić czoła wrażliwy kilkulatek, który pierwszy raz na wiele godzin zostaje poza domem, pod opieką obcych osób, w gronie równie jak on wystraszonych rówieśników. Okres adaptacyjny dla wszystkich jest trudny i mało kto w przedszkolach spokojnie myśli o wrześniu. Czy istnieje sposób, by odczarować te dla wszystkich niełatwe tygodnie? Wydaje się, że na stres związany ze zmianą nie ma dobrego lekarstwa. Ale na zmniejszenie poziomu stresu już jest. W przypadku adaptacji przedszkolnej doskonałym lekarstwem na wiele problemów byłoby myślenie o wrześniu już w czerwcu. Warto więc, by nauczyciele i przedszkolni psychologowie przypominali o tym nie zawsze świadomym rodzicom. ■



Dr Agnieszka Pilichowska – psycholog w Przedszkolu nr 9 z oddziałami integracyjnymi im. Jasia i Małgosi w Wołominie. Autorka opowiadań podejmujących tematy ważne z punktu widzenia psychologii dziecka. Współautorka książki dla dzieci w wieku wczesnoszkolnym „Ile prawdy w powiedzonkach o zwierzątkach?” dotyczącej polskich frazeologizmów.

**CZY MOŻNA
DOSIĘGNAĆ SŁOŃCA,
WCHODZĄC NA
DRABINĘ? DLACZEGO
NIE TRZEBA BAĆ SIĘ
OWADÓW I KTO NIE
ŚPI W NOCY?**

**OWIECZKA HAŁA
I PIESEK FARMERK SZUKAJĄ
ODPOWIEDZI NA TE
PYTANIA!**



Książka idealna do pracy
w domu i przedszkolu.

Znajdziesz w niej:

- ciekawe historie
- twórcze zadania
- kukiełki do zabawy
w miniteatrzyki

książkę polecają:

maluchy.pl
portal dla rodziców

**blizel
przedszkola**

**Książeczki
synka i córeczki**

Wydawnictwo Skrzat

www.skrzat.com.pl

Dział handlowy: tel. (12) 418 41 98