

Bez płaczu do przedszkola?

To możliwe, czyli rzecz o dobrej adaptacji

Adaptacja to trudny czas. Czas zmian dla dzieci, rodziców i nauczycieli. Od dzieci wymaga on nie tylko przystosowania się do nowych warunków otoczenia, poznania nowej organizacji dnia, zaakceptowania innej niż do tej pory pozycji społecznej – w przedszkolu przebywają przecież w licznej grupie rówieśniczej – ale przede wszystkim nierozzerwalnie łączy się z rozstaniem z rodzicami.

Nie wszyscy rodzice są gotowi do rozstania z dzieckiem. Większość przekracza we wrześnie próg przedszkola z niepokojem i obawą, w końcu oddają swoje dziecko pod opiekę – wykwalifikowanych bądź, co bądź – ale jednak obcych wychowawców. Zwykle lęk adaptacyjny ustępuje, gdy zaakceptują nauczycieli i zasady panujące w przedszkolu.

Co zrobić żeby pomóc dzieciom, rodzicom i nauczycielom przetrwać ten trudny czas?

Możliwie szybko poinformować rodziców o oczekiwaniach i organizacji placówki w czasie adaptacji, zapewniając im jednocześnie wsparcie ze strony specjalistów: nauczycieli, metodyka, psychologa. Ważne jest uświadomienie rodzicom istoty i wagi współpracy między środowiskiem domowym i przedszkolem oraz wskazanie wzorców zachowań w nowej sytuacji. Sposobów jest wiele: może to być wręczenie listu, np. takiego:

Mamo! Tato!

Właśnie zostałem przedszkolakiem i potrzebuję waszego wsparcia:

Przed wyjściem do przedszkola

Stwórzcie poranny rytuał, da im on poczucie bezpieczeństwa. Może to być wspólna pięciominutowa zabawa, wysłuchanie lub zaśpiewanie ulubionej piosenki, a może opowiecie im historię o tym jak Wy chodziliście do przedszkola?

Spróbujcie żegnać się czule, ale szybko. Wiem, jakie to trudne, ale postarajcie się uodpornić na moje łzy. Pamiętajcie, że one są moim sposobem na stres i rozstanie. Zwykle jednak szybko zapominam o smutku. Pamiętajcie, że Wasze zdenerwowanie i niepewność wyczuje natychmiast a wtedy ... będę protestować jeszcze głośniejsze.

Zawsze dotrzymujcie danego słowa.

Jeżeli obiecujecie, że będziecie w pobliżu, bądźcie tam i nigdzie nie odchodźcie. Zawsze mówcie mi, co zamierzacie. Nie martwcie się, jest ze mną Pani wychowawczyni, która na pewno mnie przytuli. Jeśli będziecie chcieli powiedzieć mi, o której mnie odbierzecie, to nie mówcie, że będziecie za trzy godziny, bo ja nie wiem ile to jest. Lepiej jak usłyszę, że przyjdziecie po obiedzie, po odpoczynku. I nigdy się nie spóźniajcie. Nie chcę pomyśleć, że zapomnieliście o mnie.

Rozmawiajcie pozytywnie o przedszkolu

Pamiętajcie, że wszystko, co mówicie na temat przedszkola wpływa na to jak w nim się czuję. Wiem, że macie prawo do przeżywania własnych emocji - ale to są sprawy dorosłych. Ja jestem dzieckiem i bardzo chciałbym słyszeć jedynie spokojne i pełne szacunku opinie. Motywujcie mnie do przedszkola w sposób pozytywny – podkreślając często ile już udało mi się osiągnąć. Opowiedzcie najbliższym o moich sukcesach (najlepiej przy mnie) - ale nie koloryzujcie.

Odbiór dziecka z przedszkola

Dbajcie o dobrą komunikację z moimi wychowawcami. Osoby opiekujące się mną powinny znać moje mocne i słabe strony oraz kłopoty, z jakimi właśnie się borykam. Pytajcie nie tylko o czy zjadłem obiad, ale jakie poczyniłem postępy, czy nawiązuję kontakty z rówieśnikami, w jakim stopniu jestem samodzielny.

Nigdy nie porównujcie mnie do innych dzieci. Nie ma reguły, co do czasu trwania i przebiegu adaptacji. Mam prawo przechodzić ją tak, jak przechodzę.

Samodzielność

Pomóżcie mi stać się samodzielnym przedszkolakiem. Bądźcie cierpliwi, kiedy będę długo sam się ubierał, zakładał i wiązał buty, jadł samodzielnie posiłek czy radził sobie w toalecie. Bądźcie przy mnie i wspierajcie mnie, ale nie wyręczajcie w tych czynnościach. Za rok będziecie wspominać moje pierwsze kroki w przedszkolu patrząc na to jaki jestem samodzielny i ile już umiem !!!

Dobra adaptacja to proces starannie przygotowany, w którym przedszkole i środowisko domowe współpracując wspierają dziecko w nowej sytuacji. Moment pójścia do przedszkola jest bardzo ważnym wydarzeniem. Te pierwsze doświadczenia społeczne często odbijają się na dalszym życiu dziecka. Otoczone, dotychczas, troską i uwagą rodziny nagle znajduje się w miejscu, gdzie wszystko jest obce, inne: przedmioty, osoby, rytm dnia. Niektóre dzieci są wówczas zaciekawione. Inne są niespokojne, niepewne, boją się zostać same, bez rodziców. Ich poczucie bezpieczeństwa zostaje zachwiane. Warto do adaptacji podejść z rozwagą i zaangażowaniem, a takie postępowanie na pewno przyniesie pozytywne rezultaty. Nagrodą będzie uśmiech małego przedszkolaka, zadowolenie rodziców i efektywna, spokojna praca nauczycieli.