

Trudności adaptacyjne dzieci rozpoczynających przedszkole

– kilka słów dla rodziców.

- **Czym jest adaptacja?**
- Adaptacja rozumiana jest jako proces bądź wynik procesu uzyskiwania równowagi między potrzebami jednostki, a warunkami otoczenia. Inaczej mówiąc, jest to przystosowanie w szerokim znaczeniu.
- Do czynników wewnętrznych, mających wpływ na adaptację dziecka w przedszkolu zaliczamy: wiek dziecka, płeć, stan zdrowia, ogólny poziom rozwoju psychoruchowego oraz indywidualne cechy układu nerwowego.
- Do czynników zewnętrznych zaliczamy: środowisko rodzinne dziecka oraz nowe środowisko do którego musi się zaadaptować. Szczególne więzy, które łączą dziecko z rodzicami, a szczególnie z matką mogą powodować kłopoty z adaptacją w związku z kilkugodzinną rozłąką.
- A. Klim – Klimaszewska sformułowała definicję dziecka posiadającego kłopoty z adaptacją. *„Za wykazujące trudności w adaptacji uważa się dziecko, które przez dłuższy czas na terenie przedszkola przejawia zachowania świadczące o złym samopoczuciu, różniące się znacząco od zachowań w okresie poprzedzającym wstąpienie do przedszkola. Są to także zauważone przez rodziców wyraźne zmiany w zachowaniu dziecka w domu, po rozpoczęciu uczęszczania do placówki.”* Dziecko przeżywa wewnętrzny konflikt pomiędzy chęcią zabawy, przebywania z rówieśnikami, a pragnieniem pozostania w domu z rodzicami czy dziadkami.
- Lęki dzieci w wieku przedszkolnym związane są z głównie z **momentami rozstania, posiłków oraz odpoczynku**. Rozstanie jest dla dziecka najtrudniejszym przeżyciem. Dziecko do ostatniej chwili, próbuje poprzez płacz zmusić rodziców do zabrania go do domu. Płacz dla dziecka jest naturalnym sposobem radzenia sobie ze stresującą sytuacją. Absolutnie nie można dopuścić jednak do sytuacji, kiedy płaczący malec zostanie zabrany do domu. To go jedynie utwierdzi w przekonaniu, że zachowanie przyniosło oczekiwany rezultat. Przy następnej okazji najprawdopodobniej postąpi podobnie.
- Ważne jest, by dziecko weszło do sali na własnych nogach, a nie na rękach rodzica. Moment „wrywania dziecka” z objęć mamy jest nieprzyjemny dla każdej ze stron – dziecka, rodzica i nauczyciela. Rozstanie wiąże się z utratą poczucia bezpieczeństwa, dlatego ważne jest aby jak najszybciej nawiązać emocjonalną więź z nauczycielem oraz rówieśnikami.
- Za prawidłową adaptację dziecka, odpowiedzialne jest przede wszystkim nowe środowisko, jakim jest przedszkole. To ono powinno zadbać o stworzenie takich warunków, które umożliwią dziecku wykształcenie się prawidłowych umiejętności adaptacyjnych, szczególnie, że dziecko po raz pierwszy musi się przystosować do tylu zmian na różnych poziomach swojego funkcjonowania poczynawszy od fizjologicznego, emocjonalnego, poznawczego czy społecznego.

- Prawidłowo przebiegający proces adaptacji przeważnie trwa około trzech tygodni. Po tym okresie dziecko powinno czuć się bezpiecznie i na tyle przystosowane, by móc zaspokoić swoje potrzeby, a także w pełni swoich możliwości podejmować stawiane mu zadania.
- W początkowym okresie, bez względu, czy odbywały się w przedszkolu zajęcia adaptacyjne, czy nie, rodzice powinni mieć prawo do przebywania w nim razem z dzieckiem, ale według wcześniej ustalonych zasad ustalonych przez nauczyciela. Nauczyciel jako specjalista potrafi ocenić, czy dziecko nadal potrzebuje rodzica, czy może to rodzic nie potrafi pozostawić swojego dziecka.
- Nauczyciel z dziećmi w początkowym okresie powinien pracować nad zbudowaniem poczucia bezpieczeństwa i nawiązaniem wspólnej więzi. Powinien dbać, by dzieci mogły zaspokoić swoje potrzeby.
- Warto również zadbać o to, by dzieci przebywały w przedszkolu stopniowo coraz dłużej, a nie od pierwszego dnia pozostawały w nim np. osiem godzin.
- **Ważna jest również szczerść rodziców wobec dziecka i dotrzymywanie obietnic** typu: „wybiorę cię po obiedzie, po podwieczorku” itp. Kiedy mówimy: „Mamusia pójdzie na chwilę do samochodu i za chwileczkę wraca”, oszukujemy, a dziecko szybko się zorientuje, że nie może ufać rodzicowi. Brak zaufania do rodzica przekłada się na brak zaufania wobec nowej pani i przedłuża proces adaptacji dziecka.”
- Strach w głosie rodziców, żal i współczucie, mówienie „nie bój się” powoduje u dziecka lęk, i daje informację, że najwidoczniej jest w ogóle czego się bać. **„Będzie fajnie! Miłej zabawy! Baw się dobrze! Miłego dnia!” – te słowa wypowiedziane z uśmiechem pomogą dziecku pozytywnie nastawić się do nowej sytuacji.**
- Proces adaptacji bywa trudny, ale od nas, dorosłych w dużej mierze zależy, jak długo on będzie trwał.
- Wszyscy chcemy, aby wychowywane przez nas dzieci były radosne, wesole, mądre, dlatego też tak **bardzo ważna jest współpraca rodziców z nauczycielem w życzliwej i pełnej wzajemnego zaufania atmosferze.** Optymistyczne nastawienie zarówno rodziców jak i nauczycieli pomoże przetrwać trudne dni.

P.Załęska

- Na zakończenie polecamy lekturę broszurki, ze strony panimonia.pl

POŻEGNANIE Z DZIECKIEM – JAK POMÓC SOBIE I DZIECKU?

KRÓTKIE POŻEGNANIE	
CO POMAGA	CO UTRUDNIA
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Nie poganiaj dziecka ✓ Pożegnaj je jeden raz ✓ Rozmowę z dzieckiem przeprowadź w domu ✓ Szybko opuść salę 	<ul style="list-style-type: none"> * Kilukrotne żegnanie dziecka * Długie rozmowy przed salą * Stanie w drzwiach i obserwowanie dziecka
RUTYNA	
CO POMAGA	CO UTRUDNIA
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Umów się z dzieckiem na sposób pożegnania i stosuj go, np. „buziak, przytulias, piąteczka i idziesz do pani” ✓ Rutyna pozwala dziecku powoli nabierać kontroli nad sytuacją, a rodzicowi kontroli nad czasem potrzebnym na pożegnanie 	<ul style="list-style-type: none"> * Chaos i pośpiech, który rodzi się, gdy rodzic nagle urywa pożegnanie z dzieckiem, spiesząc się np. do pracy
POZYTYWNE KOMUNIKATY	
CO POMAGA	CO UTRUDNIA
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Uśmiech rodzica ✓ Radosny i pewny głos ✓ Miłe życzenia: „Dobrej zabawy!”, „Miłego dnia”, „Baw się dobrze” – dzięki temu dziecko wie, że przedszkole to miejsce, gdzie miło spędzi czas i można się tam bawić 	<ul style="list-style-type: none"> * Słowa współczucia: „Przykro mi, ale muszę iść” – to sugeruje, że dziecko znajduje się w przedszkolu za karę * Przeprosiny: „Przepraszam, ale musisz tu zostać” – to sugeruje, że przedszkole jest czymś nieprzyjemnym * Pocieszanie: „Nie bój się” – to sugeruje, że jednak jest się czego bać * Współczucie, żal i strach w głosie rodzica – strach rodzica to gwarancja strachu u dziecka
MÓWIENIE PRAWDY	
CO POMAGA	CO UTRUDNIA
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Szczerość ze strony rodzica ✓ Dotrzymywanie obietnic, np. „Przyjdę zaraz po twoim obiadku”, „Dzisiaj po przedszkolu pójdziemy razem na plac zabaw”, itp. 	<ul style="list-style-type: none"> * Kłamstwa: „Mama wróci po coś do auta i za chwilę po ciebie przyjdzie” - dziecko czuje się nie tylko smutne, ale i oszukane, co sprawia, że boi się bardziej * Ucieczka rodzica: wychodzenie z sali bez pożegnania, gdy dziecko odwróciło swoją uwagę przy zabawie – dziecko szybko zorientuje się, że mamy nie ma i będzie czuło się zdezorientowane, a to potęguje strach i niepokój * Nie dotrzymywanie umów zawartych z dzieckiem: „Po przedszkolu odbierze cię mama”, „Będę zaraz po leżakowaniu”
CIERPLIWOŚĆ I WRAŻLIWOŚĆ	
CO POMAGA	CO UTRUDNIA
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Dużo czasu spędzanego z dzieckiem ✓ Spokój rodzica, czułość i ciepłe słowa 	<ul style="list-style-type: none"> * Poganianie dziecka * Straszanie: „Jak nie wejdiesz do sali, zabieram twojego misia do domu”
WEJŚCIE DO SALI NA WŁASNYCH NOGACH	
CO POMAGA	CO UTRUDNIA
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Dziecko przyprowadzone na własnych nogach 	<ul style="list-style-type: none"> * Dziecko na rękach rodzica, które trzeba zrywać z rąk mamy
ZAUFANIE	
<p>Wiemy, że powierzają nam Państwo swój najcenniejszy skarb. Będziemy się o niego troszczyć!</p>	