

## ADAPTACJA BEZ STRESU

*Dziecko zrozumiane, nie czuje się tak bardzo osamotnione.*

Publikacja ta przybliży problemy dzieci trzyletnich i czteroletnich, które po raz pierwszy przekraczają próg przedszkola. Dzień, w którym dziecko trafia do przedszkola jest bardzo ważny w jego życiu. Musi rozstać się z rodzicami i w nowym środowisku poradzić sobie samo z różnymi problemami. U wielu z nich wywołuje to sytuację stresową – lęk, złość, upór, apatię, agresję czy gniew. Rola rodziców i nauczycielek grupy w zaspakajaniu u dzieci potrzeby bezpieczeństwa, przynależności i kontaktu z innymi jest doniosła.

**Cele** nauczycieli i personelu przedszkola oraz rodziców są spójne: stworzenie warunków zapewniających komfortową adaptację maluszków. To, w jaki sposób dziecko przejdzie próg między domem a przedszkolem zaważy w wielu przypadkach na jego późniejszych postawach wobec wyzwań życiowych. Sfera emocjonalna u małych dzieci odgrywa rolę pierwszoplanową w rozwoju. Od niej zależy aktualny dobrostan i wykorzystanie pozostałych zasobów (np.: aktywności poznawczej, ruchowej, społecznej). Ona też wpływa na późniejszą, szeroko pojętą adaptację do ciągle zmieniających się warunków życia. Wiek przedszkolny to okres osiągania kolejnego stadium dojrzałości fizjologicznej organizmu i rozwoju intelektualnego, budowania podstawowych struktur osobowości a także złoty wiek uczenia się, zdobywania doświadczeń społecznych dziecka przystosowujących do życia w grupie. Dziecko musi być na tyle dojrzałe emocjonalno - społecznie i sprawne psychomotorycznie, aby poradzić sobie z odbiorem dużej ilości silnych bodźców, wzmożonego, jednostajnego wysiłku i znoszenia ograniczeń w zaspokajaniu potrzeb.

**Przedszkole:** bawi, uczy, wychowuje, stwarza nowe warunki rozwoju (społecznego, emocjonalnego, intelektualnego, fizycznego), zapewnia towarzystwo dzieci i innych dorosłych osób, uczy norm obowiązujących w grupie, buduje zaufanie do środowiska pozarodzinnego, uczy samodzielności, twórczej zabawy, dostarcza nowych wrażeń, rozwija mowę, pamięć, uwagę, kojarzenie, sprawność grafomotoryczną, spostrzegawczość. Jednakże przedszkole może zapewnić prawidłowy rozwój dziecka oraz zaspokoić jego potrzeby tylko wtedy, gdy współdziała z rodziną.

## **JAK MOŻNA ZARADZIĆ STRESOM I TRAUMIE PIERWSZYCH DNI W PRZEDSZKOLU?**

W rozwiązanie tego problemu powinny być zaangażowane trzy strony: dziecko, rodzice i personel przedszkola.

### **DZIECKO I RODZICE**

- Dla dziecka i rodziców jest ważny udział w zajęciach adaptacyjnych, bo łatwiej jest zaakceptować rozstanie, gdy dziecko pozna miejsce pobytu i nauczycielkę.
- Pierwsze spotkania powinny być w obecności mamy/taty, aby mogło schronić się w ich ramionach, gdy się przestraszy, albo znajdzie się w trudnej (za trudnej) sytuacji.
- Dziecku łatwiej oddzielić się od matki, gdy ma obiekt przejściowy (maskotkę, wybrany przedmiot), który jest wspomnieniem domu, miejsca, w którym czuło się bezpiecznie.
- Adaptacja powinna być przeprowadzana stopniowo, uwzględniając indywidualne różnice między dziećmi.
- Czas pobytu dziecka na początku powinno się skrócić do minimum (3 – 5 godzin dziennie). Zawsze należy dotrzymywać obietnic (przyjdę po ciebie po obiedzie).
- Rodzice powinni rozmawiać z dzieckiem o przedszkolu. Opowiadać mu co będzie tam robiło. Zapewnić, że pozna nowych kolegów i koleżanki, że dużo się nauczy.
- Rodzice muszą rozbudzać ciekawość dziecka, wręcz prowokować radosne oczekiwanie na pobyt w przedszkolu.
- Rodzice muszą okazywać pełną akceptację i wsparcie dziecka, rozumieć jego emocje, stres, lęki.
- Rodzice powinni mówić pozytywnie o przedszkolu, budować zaufanie do nauczycielek, personelu. Nigdy nie wolno straszyć dziecko przedszkolem.
- Rodzice powinni rozmawiać w obecności dziecka z nauczycielką, w sposób symboliczny udzielając jej zgody na zajęcie się dzieckiem.
- Dziecko powinno bez pośpiechu rozpocząć swój dzień. Ujednolicenie rytmu dnia w domu i przedszkolu.
- Rodzic przy rozstaniu z dzieckiem okazuje spokój, akceptację sytuacji, zaufanie do nauczycielki, zdecydowanie, poczucie bezpieczeństwa. Przy rozstaniu przekazuje dziecku tylko pozytywne emocje.
- Współpraca rodziców z nauczycielkami w celu ujednolicenia oddziaływań wychowawczych, przepływu informacji o postępach dziecka, jego mocnych i słabych stronach.

## JAK MOŻNA ZARADZIĆ STRESOM I TRAUMIE PIERWSZYCH DNI W PRZEDSZKOLU?

### NAUCZYCIELKI GRUPY I PERSONEL PRZEDSZKOLA.

- Zdobyć maksymalnej wiedzy na temat potrzeb dziecka (szkolenia, warsztaty, literatura). Skorzystanie z doświadczeń koleżanek, które mają pozytywne doświadczenia.
  - Opracowanie i realizacja Programu Adaptacyjnego jako działania pedagogicznego, które sprzyja rozładowaniu negatywnych doznań dziecka wywołanych gwałtownym rozstaniem z rodziną i brakiem wiedzy o nowym środowisku.
  - Przekazanie rodzicom ankiet informacyjnych o dziecku i korzystanie w praktyce z zawartych w niej danych.
  - Przygotowanie własnych zasobów emocjonalnych.
  - Zerwanie ze stereotypami i rutyną (rezygnacja z realizacji programu na korzyść budowania poczucia bezpieczeństwa i zaufania dzieci).
  - Tworzenie w przedszkolu okazji do wysłuchania dziecka. Rozmawianie z dzieckiem o tym, że widzimy jak tęskni za rodzicami, jak jest mu ciężko, gdy czuje się opuszczone i jak będzie szczęśliwe, gdy rodzice wrócą. Dziecko zrozumiane, nie czuje się tak bardzo osamotnione. Konfrontacja z przykrymi emocjami dziecka wymaga czasami odwagi słuchającego. Do niego należy dodawanie otuchy dziecku.
  - Umożliwienie rodzicom pobyt z dzieckiem (na sali, na jadalni, w ogrodzie) przez taki okres czasu jaki jest potrzebny do jego adaptacji.
1. Trzylatek jest gotowy do separacji, chociaż przeżywa strach, że będzie porzucony.
  2. Co robić ze strachem? Jest to część naszego życia, nie możemy go wyeliminować. Matka musi nazwać uczucia dziecka: *boisz się, że cię porzucę! Zapewniam cię, że po ciebie wrócę!* Podobnie może powiedzieć nauczycielka o mamie: *boisz się, że mama cię porzuci! Zapewniam cię, że wróci po ciebie!*
  3. Szanujemy odczucia i emocje dziecka. Nie mówimy *nie bój się*, bo jest to rada albo rozkaz. Kiedy dorosły okazuje dziecku zrozumienie, wtedy bierze jego niepokój na siebie.

## **RODZICE POMAGAJĄ DZIECKU W OSIĄGNIĘCIU SAMODZIELNOŚCI**

- Przyzwyczajaj dziecko do samodzielnego załatwiania potrzeb fizjologicznych, korzystania z papieru toaletowego, mycia rąk i buzi, ubierania i rozbierania się, korzystania z chusteczek higienicznych – czyszczenie nosa.
- Ucz dziecko zdejmowania i zakładania ubrań, butów.
- Dobieraj garderobę, która łatwo się zdejmuje (spodenki z gumką, luźne bluzy wciągane przez głowę, pantofle na rzepy lub zamek).
- Wdrażaj dziecko do utrzymywania w ładzie i porządku garderobę i do dbania o swój estetyczny wygląd.
- Zachęcaj dziecko do samodzielnego jedzenia, picia z kubka, używania łyżki, widelca, serwetki.
- Zachęcaj dziecko do podejmowania prób skosztowania nowych potraw, mów mu, że w przedszkolu jedzenie jest zdrowe, smaczne.
- Odzwyczajaj dziecko od smoczka, butelki, pampersa, pieluch.
- Motywuj dziecko do samodzielności, stosuj pochwały (udało ci się jak prawdziwemu przedszkolakowi).
- Zachęcaj dziecko do odkładania zabawek na wyznaczone miejsce.
- Organizuj dziecku zabawy ruchowe: bieganie, wspinanie.
- Stwarzaj okazje sprzyjające rozwojowi mowy.
- Wdrażaj dziecko do przestrzegania umów i zasad.
- Ucz dziecko rozpoznawać swoje rzeczy (części garderoby, pościel, zabawki, ozdoby do włosów)
- Naucz dziecko, aby potrafiło powiedzieć jak ma na imię i nazwisko.

## **Bibliografia**

1. Lubowiecka J., *Przystosowanie psychospołeczne dziecka do przedszkola*, WSiP, Warszawa 2000.
2. Gruszczyk – Kolczyńska E., Zielińska E., *Wspomaganie rozwoju umysłowego trzylatków i dzieci starszych wolniej rozwijających się*, WSiP, Warszawa 2000.
3. Furman E., *Jak wspierać dziecko w rozwoju*, Jacek Santorski & Co, Warszawa 1994.
4. Friedl J., *Moje dziecko idzie do przedszkola*, Jedność, Kielce 2001.

Opracowały: Agnieszka Zagawa, Marzanna Kominiak.