

# **JAK PRZYGOTOWAĆ DZIECKO NA ROZŁĄKĘ PRZED PÓJŚCIEM DO PRZEDSZKOLA?**

Wrzesień to nie tylko początek szkoły, ale też przedszkola. Dla trzylatków i ich rodziców stanowi nierzadko pierwsze wyzwanie związane z czasową rozłąką. Obawy, które towarzyszą rodzicom dobrze oddają pytania: Jak sobie poradzi moje dziecko?, A co, jeśli będzie płakać?, Jak pomóc dziecku, żeby nie bało się przedszkola? Postaramy się na nie odpowiedzieć.

## **Wyzwanie**

Pozostanie w grupie dzieci, nawiązanie relacji z innym dorosłym niż rodzice, czy mnogość doznań sensorycznych to dla wielu maluszków nowość. Która może niepokoić, ale może również przyjąć perspektywę wyzwań rozwojowych. Warto spojrzeć na te wyzwania rozwojowe nie z przerażeniem, a jak na okazję do zdobycia nowych umiejętności, które będą potrzebne w usamodzielnianiu się. Warto wspomnieć o kilku : umiejętnościami dla trzylatka będą pozostanie pod opieką innego dorosłego, zabawa naprzemienna z rówieśnikami czy kształtowanie zasad społecznych w rodzaju czekania na swoją kolej. Są to podstawy kompetencji społecznych, których uczenie się w środowisku domowym nie jest tak intensywne jak w grupie przedszkolnej.

## **Od czego zacząć przygotowania do adaptacji?**

Zacznij od snu. Większość trzylatków potrzebuje 11-12 h snu na dobę. Policz, ile godzin zwykle przesypia twoje dziecko i uwzględnij, o której godzinie zamierzasz odprowadzać je do przedszkola. Już na tydzień lub dwa przed początkiem adaptacji kładź dziecko spać tak, żeby o pożądanej godzinie pobudki było wyspane, a wyjściu nie towarzyszył pośpiech, który mógłby przysporzyć nadmiaru emocji. Jeśli sądzisz, że dziecko zasypia za późno, by przespać swoją normę snu, skonsultuj się z psychologiem dziecięcym lub samodzielnie zastosuj zasady higieny snu – absolutną podstawą są regularne pory kładzenia się i wstawania, bez odstępstw w weekendy. Licz nie tylko sen nocny, ale i czas drzemek w trakcie dnia. Około 50% trzylatków ma jeszcze fizjologiczną potrzebę drzemki, a dla czterolatków wskaźnik ten wynosi około 25%. Jak widać, to nadal okres zmian w kształtowaniu się cyklu snu i czuwania, dlatego nie ma sztywnej daty oznaczającej koniec drzemek. Naturalnym będzie, że jeśli podczas odpoczynku w przedszkolu (popularnie nazywanym „leżakowaniem”) twoje dziecko uśnie, zasypianie wieczorem może być opóźnione w stosunku do dnia, w którym drzemki nie było.

## **Wskazówki przed pierwszymi dniami w przedszkolu**

Przygotowując maluszka do przedszkola, warto pokazać mu trasę, jaką będzie chodził. Wybierzcie się na spacer, zobaczcie budynek, czy przedszkolny plac zabaw. Opowiedzcie, jak można się tam świetnie bawić. Są placówki organizujące dni adaptacyjne, w trakcie których na teren wchodzi rodzice wspólnie z dziećmi, poznają pedagogów i opiekunów. Jeśli będzie wtedy możliwość, żeby dziecko bawiło się samodzielnie z kadrą przedszkola, pozostańcie w roli obserwatorów. Podążanie niczym cień za dzieckiem może nasilić niepokój przy rozstaniu. Alternatywnie można wydrukować kilka zdjęć (bucików dziecka, trasy do przedszkola, budynku przedszkola, kilku zabawek z placówki, a może nawet i wychowawcy) i wpiąć je w mały segregator, żeby stworzyć obrazkową historyjkę pod tytułem „ja i moje przedszkole”. Będzie to

świetna baza do opowiadania, że przedszkole to świetna zabawa. Część dzieci w formie zabawy chętnie zaangażuje się też w pakowanie wyprawki, o której rodzice są informowani przez placówki.

## **Zaufaj kadrze przedszkola**

Pedagodowie są doświadczeni w adaptacjach dzieci i zgodnie podkreślają, że najwięcej lęku w okresie adaptacyjnym towarzyszy rodzicom. A lęk jest zaraźliwy – dzieci szybko wyczuwają niepokój rodziców i odzwierciedlają tę emocję. Tworzy się błędne koło, które utrudnia rozstanie. Kiedy twój lęk o dziecko weźmie górę, głosem rozsądku będą pedagogowie. Warto słuchać ich podpowiedzi i wskazówek, co ułatwi adaptację. Przykładem takiej zasady jest krótkie pożegnanie. Po wejściu do szatni rodzic towarzyszy dziecku w przebieraniu się i krótko, konkretnie żegna się z dzieckiem, przekazując pod opiekę wychowawcy. Przedłużanie momentu rozstania będzie podtrzymywać niepokój zarówno rodzica, ale także dziecka. Młody człowiek będzie się uczyć, że płaczem może sprawić, iż rodzic pozostanie przy nim dłużej. Trzylatek zazwyczaj jest gotów do uczenia się czegoś przeciwnego: że może być bezpieczny przy innym opiekunie niż rodzic i zostanie z wychowawcą też będzie w porządku.

Przy zapisie do przedszkola otrzymuje się formularze do wypełnienia. Im więcej informacji o dziecku podasz (np. co je, jakie ma alergię, jak potrafi się bawić, co pozwala je uspokoić i wyciszyć), tym lepiej przygotujesz pedagogów do opieki na twoim dzieckiem. Pamiętaj, że pozytywne wypowiedanie się o pedagogach, z którymi bawi się dziecko pozwoli mu budować poczucie bezpieczeństwa. Wychowawcy nie raz stają się bohaterami dziecięcych zabaw, bajek przed snem, czy pożyczają swoje imiona lalkom i przytulankom. Angażuj się w te zabawy, ocieplaj wizerunek „ulubionej pani”. Będzie jej wtedy łatwiej pocieszyć dziecko w momencie smutku, ukoić, gdy się przestraszy, a pochwała stanie się niemal tak cenna, jak ta płynąca od rodzica.

## **Pierwsze dni**

Uczenie się zachodzi na wielu płaszczyznach, również tych sensorycznych. Zmienia się liczba bodźców otaczających dziecko: rówieśnicy wokół powodują szum i hałas, ubranka innych osób pachną różnymi proszkami, pojawiają się nowe zabawki, mnogość kolorów, powierzchni, a nawet nieznane potrawy na talerzu. Może to przypominać wejście na głośną imprezę w zupełnie nowym otoczeniu, co będzie szczególnie odczuwane przez osoby nadwrażliwe. Zanim zmysły dziecka i przetwarzanie bodźców zaadaptują się do nowych warunków, muszą podjąć wysiłek. Możliwe, że będzie się to objawiało w zmęczeniu, rozdrażnieniu, powrocie do drzemek. Możesz się spodziewać, że dziecko początkowo będzie grymasić np. przy posiłkach, jednak z czasem, gdy przyzwyczai się do regularnego chodzenia do przedszkola, otworzy się na próbowanie nowych produktów. „Daj czas” – to zalecenie, które nie znaczy „nie rób nic, aż mu przejdzie”, a oznaczające „dziecko musi opanować i utrwalić pewną umiejętność, żeby być gotowym do kolejnej”. Na przykład musi nauczyć się chodzić, zanim zacznie jeździć na rowerze. Rozwój odbywa się skokowo, często zaskakująco z dnia na dzień, a przebiega od najprostszyc do coraz bardziej skomplikowanych czynności.

## **Emocje rodzica**

Kiedy oddamy dziecko do przedszkola, to gdzie przez pierwsze dni będą wędrować nasze myśli? Czujemy się tak, jak myślimy. A umysł chętnie podpowiada wątpliwości i najgorsze scenariusze, co wzmagają lęk. Dobrym rozwiązaniem na pierwsze dni pobytu dziecka w przedszkolu będzie zaplanowanie sobie angażujących uwagę czynności, czy

porozmawianie o swoich emocjach z bliskimi osobami. Poznaj też innych rodziców, którzy oddają dzieci na adaptację. Nie zabraknie wam wspólnych tematów, a wyrażenie swoich emocji w rozmowie przynosi ulgę. Im bardziej będziemy spokojni, tym łatwiej będzie dać dziecku poczucie bezpieczeństwa, zmniejszyć lęk separacyjny i dać mu szansę na nauczenie się budowania relacji z innymi osobami.

Ile czasu może trwać adaptacja? Nie ma reguły, choć dzięki wprowadzeniu w życie choćby części powyższych wskazówek, powinno zredukować czas adaptacyjny. Niektóre dzieci zaplączą jedynie drugiego dnia, a inne potrzebują kilku tygodni. Szczególnie, jeśli brakuje regularności w chodzeniu do placówki (np. z uwagi na choroby). W tym stresującym czasie niepokój i wątpliwości są na miejscu i nie są niczym wstydlwym. Możesz o nich mówić, zadawać pytania. Odpowiedzi na nie udzielą być może bliscy, mający doświadczenie w adaptacji za sobą, a na pewno wychowawca dziecka, dyrektor przedszkola czy psycholog dziecięcy.