

Przed pójściem do przedszkola rodzice powinni przygotować swoje dziecko do tego ważnego wydarzenia. Dlatego też prezentujemy kilka rad i wskazówek pomocnych w dobrej adaptacji dziecka w środowisku przedszkolnym.

Nie chcę do przedszkola! – oznajmia Twój kilkulatek, a Ty drętwiejesz na myśl, że znowu będziesz musiała stoczyć z nim bój albo wziąć zwolnienie z pracy. Lepiej nie lekceważyć słów malucha, ale też nie rezygnuj pochopnie z przedszkola. Spytaj go, dlaczego nie lubi tam chodzić. Tylko pamiętaj, że taki smyk często nie umie jeszcze nazwać problemu i zwykle pod jego słowami kryją się zupełnie inne komunikaty.

Opisujemy najczęstsze problemy.

Chcę zostać z tobą i nie pójdę do przedszkola! ...krzyczy córeczka, czepiając się Twoich nóg. To trudny moment. Może nawet sama masz łzy w oczach i jesteś o krok od zabrania dziecka do domu.

Co się za tym kryje? Jeśli to pierwsze dni czy tygodnie pobytu malca w przedszkolu, jego reakcja jest naturalna. Wyrwane z domowego zacisza dzieci tęsknią za rodzicami i różnie przeżywają okres adaptacyjny. Niektóre po kilku dniach dumnie kroczą do przedszkola i rzucają się w wir zabawy, inne potrzebują więcej czasu, aby przystosować się do nowych warunków.

Jeśli dziecko do tej pory bez większych oporów żegnało się z tobą rano, zastanów się, czy przyczyną zmiany nie jest jakaś nowa, stresująca dla malucha odmiana w domu, np. pojawienie się młodszego rodzeństwa, dłuższy wyjazd taty, przeprowadzka. Wszystkie te okoliczności sprawiają, że dziecko czuje się zagrożone i na wszelki wypadek chce być blisko ciebie.

Przyczyną lęku może być też dłuższa nieobecność w przedszkolu (np. po chorobie) lub to, że ostatnio masz mniej czasu

Co robić? Postaraj się zachować spokój. Nic tak nie potęguje rozpaczki dziecka jak nerwowe reakcje rodziców. Nie krzycz, nie odrywaj go od siebie i nie pozwól, by zobaczyło, że sama wahasz się, czy zostawić je w przedszkolu. Spokojnie powiedz mu, że musi zostać (nie wdawaj się w zawiłe wywody), i obiecaj, że przyjdiesz po nie, np. po obiedzie. Możecie wspólnie zaplanować, co miłego zrobicie po przedszkolu. Pożegnaj się i wyjdź, nawet jeżeli malec płacze. Jeśli mimo twojej konsekwencji nic się nie zmienia w zachowaniu dziecka, być może trzeba zasięgnąć porady psychologa – i wspólnie wyjaśnić, jaka może być inna przyczyna jego płaczu.

Nie lubię chodzić do przedszkola..... skarży się maluch dzień po dniu. Po kilku nerwowych tygodniach zaczynasz się zastanawiać nad zmianą przedszkola.

Co się za tym kryje? Za słowami „nie lubię przedszkola” może stać wiele różnych

komunikatów. Gdy kończy się weekend, dziecko w ten sposób wyraża żal, że musi rozstać się z rodzicami. Innym powodem może być to, że malec pokłócił się z kolegą i tak naprawdę „nie lubi” Jasia, a nie przedszkola. Albo może nie najlepiej wykonał jakieś zadanie i „obraził się” na całe przedszkole. Przedszkola mogą nie lubić także jedynaki, które wychowują się bez konkurencji i są przyzwyczajone do poświęcania im całkowitej uwagi. W grupie często czują się odrzucone.

Co robić? Jeśli problemem jest kłótnia albo bójka z kolegą, niepowodzenie podczas zajęć plastycznych czy niedobra zupa, którą pani kazała zjeść, wytłumacz dziecku, że to, co zdarzyło się poprzedniego dnia, wcale nie musi wydarzyć się znowu. Pomóż dziecku rozwiązać sprawę kłótni z kolegą (może wspólna zabawa u was w domu?) i zapewnij, że nie musi jeść tego, co mu nie smakuje (porozmawiaj o tym z wychowawczynią). Zaś jedynakowi okaż wyrozumiałość. I na koniec: wymyśl powód – misję, dla której twoje dziecko będzie „musiało” iść do przedszkola, np. po to, żeby codziennie przynieść innym dzieciom wydrukowane przez ciebie kolorowanki, nakarmić rybki czy podlać kwiatka, który zanieśliście do przedszkolnej sali (ustal szczegóły z wychowawczynią). Jest szansa, że taka misja sprawi, iż dziecko poczuje się niezbędne.

W przedszkolu dzieci mnie nie lubią..... płacze Twój synek. Wpadasz w rozpacz, bo od razu widzisz oczyma wyobraźni, jak samotnie spędza dni w kąciku sali. Co się za tym kryje? Zwykle „nikt mnie lubi” znaczy „pokłóciłem się z...”. Przedszkolaki co chwilę kłócą się i godzą. Starają się określić własną tożsamość i opierają się w tym głównie na ocenie rówieśników. Chłopcy próbują sił, ustalają swoje miejsce w grupie, dziewczynki znajdują wśród rówieśniczek ideał, do którego chcą się upodobnić. Jeśli im się to nie uda, mogą uznać, że nikt ich nie lubi. I bardzo to przeżywają.

Co robić? Wytłumacz synkowi, że nawet jeśli kłóci się z Franiem, to nie znaczy, że inne dzieci też go nie lubią. Przypomnij, że ostatnio martwił się podobnym zdarzeniem z innym kolegą, a teraz świetnie się bawią. Jeśli problem nie mija, porozmawiaj z nauczycielką – czasem dziecko jest odrzucane przez większość rówieśników i trzeba wspólnie działać.

Nie pójdę do przedszkola, bo boli mnie brzuszek..... jęczy synek w drodze do przedszkola, i choć podejrzewasz, że udaje, niepokoisz się.

Co się za tym kryje? Bóle brzuszka, głowy, nudności, które nie są symptomami konkretnej choroby, mogą dokuczać wrażliwym dzieciom, zwłaszcza w pierwszych dniach przedszkola. Niektóre dzieci jednak udają, jeśli zauważyły, że to gwarantuje pozostanie w domu.

Co robić? Obserwuj dziecko. Jeśli na dodatek ma gorszy apetyt, źle śpi, jest osowiałe i utrzymuje się to miesiąc – należy zasięgnąć porady psychologa. Może jest jeszcze zbyt małe na przedszkole. Jeśli objawy niedyspozycji znikają, gdy tylko

dziecko dowie się, że zostaje w domu – można podejrzewać, że cię nabiera. Wtedy powinnaś jasno dać do zrozumienia, że jeśli zostaje w domu z powodu choroby, to nie będzie mógł jeść lodów, odwiedzić kolegi. W ten sposób szybko nauczy się, że nie warto udawać.

W przedszkolu Pani krzyczy.....Żali się dziecko. A w Tobie narasta złość na wychowawczynię. Już myślisz, żeby zrobić z tym porządek!

Co się za tym kryje? Zanim interweniujesz, warto, byś wiedziała, że dzieci w tym wieku często opowiadają o tym, co przydarzyło się nie im, lecz kolegom. W wyobraźni zdarzenie, którego malec był obserwatorem, może stać się jego własnym. Poza tym wszystko, co dzieje się w przedszkolu, dziecko odbiera bardzo emocjonalnie – zwrócona neutralnym tonem uwaga, że np. nie skończyło kolorować rysunku, może być odebrana jako „nakrzyczenie”. Możliwe też, że nauczycielka rzeczywiście zwróciła ostro uwagę dziecku, bo np. dokuczało innym maluchom.

Co robić? Wybadaj dziecko i ustal fakty, aby wiedzieć, czy w ogóle trzeba interweniować. Gdy sprawa dotyczy „niepokolorowanego rysunku”, wyjaśnij, że pani nie miała nic złego na myśli.

Kilkulatek nie zawsze potrafi wytłumaczyć, dlaczego nie lubi przedszkola. Ale to nie znaczy, że sobie coś wymyśla. Przyczyna niechęci może być całkiem realna.

Jak ją odnaleźć?

Poproś dziecko, by narysowało obrazek o dzieciach w przedszkolu, zabawach, ulubionym zdarzeniu... Zorientujesz, jakie są jego odczucia.

- Zaproponuj mu zabawę w przedszkole (uczestnikami mogą być misie, lalki). Ważne jest, by to dziecko przewodziło zabawie i decydowało o jej przebiegu – a ty obserwuj.
- Popytaj, jak inne dzieci bawią się tam i co robią. Niektóre maluszki chętniej mówią o tym, co się zdarzyło koledze, a nie o sobie.
- Porozmawiaj z rodzicami innych przedszkolaków. To cenne źródło informacji, ale filtruj je przez własny rozsądek.
- Umów się na rozmowę z wychowawczynią. Postaraj się nie zaczynać od pretensji. Raczej proś o radę i pomoc, zamiast wymagać i żądać.

Ucz samodzielności

Bo samodzielność to najlepsza wyprawka dla dziecka. Ucz go tego, co mu się w przedszkolu przyda i pomoże poczuć się pewniej:

- Korzystać z nocnika lub toalety.
- Mówić, jak ma na imię i nazwisko.
- Zgłaszać potrzeby (mówić, że coś boli, jest zimno itp.).
- Używać łyżki i widelca przy jedzeniu.

- Ubierać się i wiązać buty

Trudniejsze sytuacje z adaptacją przedszkolną

Niechęć do przedszkola to zwykle wynik normalnego procesu adaptowania się w nowym środowisku lub przejściowych kłopotów z rówieśnikami. Ale bywają też trudniejsze przypadki. Przedłużające się stany lękowe, apatia lub agresja, bóle głowy, brzuszka czy kłopoty z wtórnym moczeniem się (gdy dziecko już kontrolowało pęcherz, ale znów tego nie robi) to znak, że w przedszkolu dziecku jest źle. Warto poprosić o radę nauczycielkę lub ewentualnie psychologa.