

Agnieszka Sokołowska

Beata Świstak

Jestem sobie przedszkolaczką...

„Gdy za moim trzyletnim synkiem zamknęły się drzwi kolorowej sali, zrozumiałam dopiero co się stało. Wysłałam swoje dziecko w świat. Co prawda wiedziałam, że jest tam dużo zabawek, dzieci, no i pani, która się nim opiekuje. Ale moje myśli podążały w złym kierunku. Widziałam moje maleństwo siedzące gdzieś w kącie i płaczące z tęsknoty za mną... Wychowawczynie codziennie powtarzały mi, że wszystko jest w porządku i że nic mojemu synkowi nie będzie. Miała rację. Mały jakoś przeżył pierwszy tydzień w przedszkolu. I następny. Nie płakał już przy rozstaniu, a po miesiącu nie musiałam już go nawet odprowadzać do sali. Pomagałam mu tylko w zmianie obuwia, dostawałam całus na pożegnanie i już go nie było...”

Debiut malucha w przedszkolu często wiąże się z rozpaczą i łzami. Rodzic musi nieraz wymyślać nie lada fortele, by pokonać opór synka czy córeczki przed wejściem do sali. Nie umkną uwadze wrześnie sceny w szatni, kiedy to malec, kurczowo trzymając się spódnicy mamy i płacze „krokodylimi łzami”.

Przedszkolny okres adaptacyjny u większości dzieci trwa od kilku tygodni do kilku miesięcy.

Jego przebieg jest różny. Jedno dziecko po tygodniu ma już najgorsze za sobą, inne swój trudny czas zaczyna dopiero po miesiącu (i to też jest naturalne) – bo dopiero wtedy w pełni zrozumiało i odczuło, że pewien etap skończył się bezpowrotnie, a ono wolałoby żeby było tak jak dawniej. Są jednak takie maluchy, które mimo upływu czasu nie akceptują przedszkola. Każde poranne rozstanie okupione jest łzami. Maluch niespokojnie sypia, budzi się z płaczem, skarży na bolący brzusek. Rozpacz i opór, rosnący z każdym dniem jest wskazówką do ponownego rozważenia decyzji o posłaniu malca do przedszkola. Może po prostu do niego nie dojrzał?

Ale zanim podejmiemy ostateczną decyzję, koniecznie musimy porozmawiać o tym z wychowawczynią. Może warto też skonsultować się z psychologiem. Przedszkole to ważny etap w rozwoju dziecka. Jego rola nie sprowadza się tylko do zabawy. Dzieci w przedszkolu uczą się samodzielności, współdziałania w grupie, nabierają wiary w siebie. Im wcześniej maluch spotka się z rówieśnikami, pobawi w grupie, tym większe ma później szanse na sukces w szkole.

Wszystko jest trudne nim stanie się proste. Każda ważna zmiana w życiu jest źródłem stresu. Do tej pory obecność mamy zapewniała dziecku poczucie bezpieczeństwa. Teraz zostaje samo. Rozłąka z mamą, przebywanie w dużej grupie, konieczność podporządkowania się innym niż w domu rygorom, to bardzo trudne doświadczenie dla małego dziecka.

Dziecko ma prawo do złego humoru lub złości. Łzy przy rozstaniu z mamą są naturalne.

Lepiej być nie przygotowanym. Pozwólmy dziecku wypłakać się – bez uspokajania lub dawania za przykład odważniejszych kolegów. Jeśli naprawdę nie możemy zostać by osuszyć łez, nie przedłużajmy momentu rozstania. Należy pożegnać malucha czule, ale stanowczo i wyjść.

Zaglądanie do sali i podpatrywanie, czy dziecko się bawi, wzmacnia jego niepokój i utwierdza w przekonaniu, że jest się czego bać. Większość dzieci wkrótce po naszym opuszczeniu sali oswoja się z nieobecnością mamy i zaczyna bawić się, dlatego, przy odbiorze dziecka warto zapytać wychowawcę jak maluch zachowuje się po naszym odejściu. Być może niezmierna rozpacz to próba sił – sposób na uniknięcie kolejnego pójścia do przedszkola.

Gdy rozstanie z pociechą przychodzi nam z trudnością, warto poprosić o pomoc kogoś bliskiego – może on znieść to zadanie dzielniej.

Pamiętajmy, że dziecko nieświadomie przejmując obawy dorosłych. Niektórym małym przedszkolakom w trudnych chwilach rozstania pomagają jego ukochana zabawka, „przytulanka” – coś co będzie przypominało mu dom. Pozwólmy mu ją zabrać do przedszkola.

Pomocne w przedszkolnej adaptacji jest zapewnienie dziecku poczucia bezpieczeństwa poprzez obietnicę przyjscia po nie w umówionym czasie. Jeśli obiecujemy przyjść po malca zaraz po obiedzie, dopełnijmy obietnicy. Dla małego dziecka każda dodatkowa chwila czekania na mamę jest jak wieczność. Spóźnienie oznacza utratę zaufania dziecka, a w efekcie wzmacnia lęk przed przedszkolem. Przyjdźmy zatem po malucha punktualnie. Możemy przynieść ze sobą mały prezent z okazji zostania przedszkolakiem – to na pewno wzmocni naszego malca w zmaganiach z przedszkolnym stresem.

Żeby oszczędzić sobie i dziecku dodatkowych napięć i stresów, związanych z rozstaniem, unikajmy pośpiechu.

Warto wyjść z domu wcześniej, przejść spacerem drogą do przedszkola, wiedząc że się nigdzie nie spóźnimy. Nie poganiajmy zatem malucha i poświęcajmy mu tyle czasu, ile potrzebuje w szatni lub sali. Jeśli nasza pociecha płacze w przedszkolu cały ranek i nie interesuje się zabawkami ani rówieśnikami, może to oznaczać, że rozstanie jest dla niego zbyt dużym obciążeniem. Warto wtedy porozmawiać i umówić się z wychowawczynią, że zostaniemy z dzieckiem przez jakiś czas w sali przedszkolnej, z czasem ograniczając swój pobyt. Możemy też przez pewien okres odbierać dziecko wcześniej, ułatwiając mu stopniowe przyzwyczajanie się do nowej sytuacji. Nasze dzieci lubią słuchać opowieści o przeżyciach swoich rodziców, kiedy oni byli mali. Korzystajmy z tego. Opowiedzmy im o tym, jak chodziliśmy do przedszkola, jak na początku było nam smutno i jak sobie z tym poradziliśmy. Być może jest to sposób na łagodzenie stresu związanego z przedszkolną adaptacją.

Rozmawiajmy jak najczęściej z naszymi pociechami o przedszkolu, jeśli one tylko tego chcą – zapytajmy o przyjemności i miłe chwile pobytu w przedszkolu. Pozwólmy im też wypłakać żale. Może nam narysują, co dzisiaj robiły podczas zajęć. Dzieci często rysunkami wyrażają to, czego nie chcą powiedzieć na głos. Chwalmy dziecko za jego dzielność i umiejętność radzenia sobie w każdej sytuacji. Jeśli bardzo płakało, wyjaśnijmy, że wszyscy ludzie boją się robić coś pierwszy raz, ale po kilku dniach czują się pewniej – tak będzie i nim.

„Doceniam przedszkole. Udało mu się okiełznać nieokiełznany dotąd temperament mojego synka. Nauczyło go rzeczy, o które ja walczyłam bezskutecznie od lat, jak choćby samodzielne jedzenie czy mycie rąk, nie wspominając już o liczeniu do dziesięciu. Zrozumiałam rzecz nieuniknioną. Moje maleństwo stało się niezależnym małym człowiekiem.”

Agnieszka Sokołowska
Beata Świstak
Poradnia Psychologiczno-
Pedagogiczna nr 3 w Łodzi