

Kiedy dziecko nie chce iść do przedszkola... czyli o problemach adaptacyjnych dzieci rozpoczynających edukację przedszkolną.

Zuzia ma trzy lata, jest wesołą, rezolutną dziewczynką. Samodzielnie ubiera buty i korzysta z toalety, chętnie pomaga mamie w codziennych czynnościach, lubi bawić się z innymi dziećmi na placu zabaw i spacerować z tatą.

Jakiś czas temu rodzice Zuzi stwierdzili, że córka jest już wystarczająco duża, aby od września uczęszczać do przedszkola.

Pierwsze tygodnie w przedszkolu były bardzo trudne dla Zuzi, a jeszcze trudniejsze dla jej rodziców. Każdego ranka dziewczynka płakała, krzyczała i błagała mamę, żeby jej nie zostawiała, później przed każdym wyjściem z domu pojawiały się bóle brzucha, wymioty, w przedszkolu Zuzia nie chciała jeść ani bawić się z innymi dziećmi. Rodzice czuli, że krzywdzą swoją ukochaną jedynaczkę i byli bezradni w tej sytuacji.

Historia Zuzi jest przykładem problemów z adaptacją w nowej dla niej sytuacji. Do innych - nieadaptacyjnych sposobów radzenia sobie kilkulatków możemy zaliczyć:

- Niereagowanie na prośby i polecenia opiekunów;
- Odmowa uczestniczenia w zajęciach proponowanych przez opiekunów;
- Izolacja: pozostawanie z dala od innych dzieci, niechęć do wspólnych zabaw, rozmów (aż do całkowitego milczenia);
- Moczzenie, mimo kontrolowania potrzeb fizjologicznych wcześniej;
- Agresywne zachowanie: kopanie, gryzienie, plucie, popychanie, szczypanie innych dzieci lub opiekunów;
- Agresja słowna: krzyczenie, pieszczczenie, wulgaryzmy.

Tego typu zachowania, nigdy wcześniej nie przejawiane przez dziecko, mogą powodować lęk, złość i dezorientację u opiekunów. Nie rozumieją oni, skąd biorą się tak gwałtowne reakcje u ich małych dzieci, czują się winni zaistniałej sytuacji, nie wiedzą jak się zachować. Warto zastanowić się, skąd biorą się tego typu problemy i jak można im przeciwdziałać.

Obecnie w Polsce realizacja obowiązku przedszkolnego dotyczy dzieci w wieku 5 lat, natomiast do przedszkoli lub oddziałów przedszkolnych przyjmowane są dzieci od 3 roku życia, w uzasadnionych przypadkach dyrektor placówki może przyjąć do przedszkola dziecko, które ukończyło 2,5 roku.

Wcześniej dziecko pozostaje pod opieką rodziców, członków najbliższej rodziny lub niani. Opiekun skupia na nim całą swoją uwagę i natychmiast zaspokaja wszystkie potrzeby. Gdy dziecko trafia do przedszkola pierwszy raz styka się z frustrującą go sytuacją, gdy musi funkcjonować w grupie, a opiekun nie jest już „na wyłączność”. Przekraczając próg przedszkola dziecko musi odnaleźć

się w zupełnie nowym środowisku, tu wszystko jest inne niż w domu: wykonywane czynności, zasady, pomieszczenia, jedzenie, zabawki.

Warto zwrócić uwagę, iż do przedszkola trafiają dzieci, które ukończyły trzeci rok życia według kryterium kalendarzowego, a nie rozwojowego. Oznacza to, że w jednej grupie może znaleźć się dziecko urodzone w styczniu i grudniu danego roku, a różnica kilku, kilkunastu miesięcy w tym okresie stanowi ogromną przepaść rozwojową. Dynamiczny rozwój fizyczny i poznawczy, gwałtowne zmiany w układzie nerwowym nie muszą przebiegać w tym wieku równomiernie i jest to naturalny proces. Przekłada się to na zróżnicowanie poziomu mowy, umiejętności samoobsługowych, reakcji emocjonalnych, sposobu funkcjonowania w grupie i reagowania na nowe bodźce.

Adaptacja, czyli proces przystosowania się do nowej sytuacji angażuje trzy niezwykle ważne obszary – poznawczy, społeczno-emocjonalny i fizjologiczny. Zastanówmy się jakie są przyczyny problemów z przystosowaniem się u dzieci w wieku przedszkolnym.

Procesy poznawcze, czyli myślenie, pamięć, uwaga, mowa nie są w pełni ukształtowane, co utrudnia nawiązanie szybkiego i adekwatnego kontaktu z nowym otoczeniem.

Podobnie dzieje się z umiejętnościami społecznymi, okres przedszkolny obfituje w zdobywanie nowych doświadczeń, konieczność przystosowania się do nowych warunków, nabywanie ról społecznych (dziecko uczy się, że inaczej można zachować się w stosunku do mamy, inaczej do lekarza, a jeszcze inaczej do kolegi z przedszkola), poznawanie reguł (nakazów i zakazów) i ich przestrzeganie.

W początkowym okresie uczęszczania do przedszkola zagrożone jest poczucie bezpieczeństwa dziecka. Dziecko odchodzi od tego, co jest znane, a tym samym bezpieczne. Może odczuwać lęk i opuszczenie, ponieważ w pobliżu nie ma matki. Mimo wielokrotnych zapewnień z jej strony, boi się że ta porzuci je na zawsze. Trudność w opanowaniu tego lęku wiąże się także z tym, że dziecko nie odróżnia związków czasowych i przestrzennych. Stąd też nie rozumie, kiedy mama mówi, że przyjdzie po nie o godzinie 15 (bardziej zrozumiałe będzie dla niego określenie czasu na podstawie rozkładu dnia, np. po podwieczorku).

Mimo iż dziecko rozwija się bardzo szybko i z dnia na dzień staje się coraz bardziej samodzielne, jego układ nerwowy jest nadal bardzo delikatny. Przedszkolak nie jest odporny na nowe, silne bodźce pojawiające się w przedszkolu (np. hałas), wysiłek fizyczny i zmęczenie, nadal ma trudności w samoobsłudze.

Warto jednak zauważyć, że edukacja przedszkolna niesie dla dziecka szereg wymiernych korzyści. Uczy się ono respektować obowiązujące zasady, pomagać innym, postępować uczciwie. Dowiaduje się, jak nawiązywać i utrzymywać relacje społeczne, jak radzić sobie w sytuacji konfliktowej.

Przybywanie w grupie przedszkolnej jest szczególnie korzystne dla jedynaków, którzy muszą nauczyć się współpracy z innymi, dzielenia się zabawkami, czekania na swoją kolej i walczenia o swoje racje.

Przedszkole jest miejscem, gdzie możliwości zabawy są nieograniczone, a opiekunowie dostarczają coraz nowszych pomysłów, które rozwijają wyobraźnię i motywację. Poprzez zabawę stymulowana jest mowa, pamięć, koncentracja, motoryka mała (umiejętność chwytania i manipulowania przedmiotami, a później pisanie). Dziecko uczy się wierszy, piosenek, lepi przedmioty z gliny, rysuje, występuje na przedstawieniach, odwiedza muzea, teatry i inny niezwykle ciekawe miejsca. Z dnia na dzień staje się coraz bardziej samodzielne.

Pobyty w przedszkolu, zwłaszcza w pierwszym roku wiąże się z częstymi chorobami malucha. W związku z tym zdarza się, że dziecko więcej czasu spędza w domu niż przedszkolu, jest to jednak najlepszy sposób na zahartowanie młodego organizmu i wzmocnienie układu immunologicznego. Wówczas dziecko będzie mniej chorować w szkole.

Dzieci realizujące obowiązek przedszkolny przygotowują się do kolejnego etapu edukacji. Wiele z nich już w przedszkolu nabywa umiejętności liczenia, pisanie, poznaje podstawy angielskiego, uczy się tańca, pływania lub sztuk walki.

Stymulacja wszystkich sfer organizmu, niwelowanie dysharmonii rozwojowych oraz przygotowanie do podjęcia edukacji wczesnoszkolnej do podstawowe atuty płynące z uczęszczania do przedszkola.

Posłanie dziecka do przedszkola niewątpliwie niesie korzyści zarówno dla niego samego jak i dla jego rodziców. Aby adaptacja w przedszkolu przebiegła pomyślnie, przygotowania należy rozpocząć dużo wcześniej. Oto kilka wskazówek:

- Kierując się wyborem przedszkola rozważmy jego położenie. Ważne jest, aby rodzice lub dziadkowie mogli w dość szybkim czasie do niego dotrzeć, zwłaszcza w ciągu pierwszych kilku tygodni.
- Zajrzyjmy na stronę internetową przedszkola, skąd można zaczerpnąć istotnych informacji dotyczących czasu przyprowadzania i odprowadzania dzieci, wyżywienia (w wielu przedszkolach pojawiają się obecnie posiłki uwzględniające dietę wegetariańską, bezglutenową czy alergię pokarmową), planu dnia, opieki logopedycznej i psychologicznej, zajęć dodatkowych, wyprawki przedszkolaka.
- Wiele przedszkoli jeszcze przed wakacjami zaprasza dzieci i ich rodziców na tzw. dni adaptacyjne/dni otwarte – warto skorzystać z takiej możliwości. Maluchy mogą poznać budynek (własną salę, szatnię, łazienkę), nauczycielki i innych przyszłych przedszkolaków, a my uzyskać dokładne informacje o funkcjonowaniu placówki. Nauczyciele organizują zajęcia mające na celu integrację przyszłych przedszkolaków i pozostawienie miłych wspomnień. Dzieci pierwszy raz odwiedzają przedszkole w poczuciu bezpieczeństwa, bo przecież towarzyszy im mama lub tata.
- W czasie wakacji opowiadajmy o tym, czym jest przedszkole, jak dzieci spędzają tam czas. Często przypominajmy, że za jakiś czas/po wakacjach/za kilka dni maluch pójdzie do przedszkola i będzie to dla niego przyjemne. Im więcej dziecko będzie wiedziało o tym nowym miejscu, tym mniej będzie się denerwowało.

- Przygotujmy dziecko do rozstania z nami – pozostawiamy je u rodziny, znajomych, systematycznie wydłużając czas rozłąki.
- Uczmy dziecka samodzielności już w domu, poświęcając na to odpowiednią ilość czasu (czasem aby zaoszczędzić czas wyręczamy dziecko w jego obsłudze i obowiązkach)

Przed pójściem do przedszkola dziecko powinno opanować następujące umiejętności:

- Znajomość swojego imienia i nazwiska
- Samodzielne jedzenie łyżką
- Mycie rąk
- Samodzielne załatwianie potrzeb fizjologicznych
- Umiejętność zakładania i zdejmowania podstawowych części garderoby (np. butów, kurtki).
- Przygotujmy dziecku odpowiednią garderobę, taką która będzie łatwa do zakładania/zdejmowania i nie będzie krępować ruchów (buty na rzepy zamiast wiązanych, ubrania bez trudnych do odpięcia guzików, łatwe do zdejmowania i wygodne dresiki zamiast ogrodniczek).
- Na początku odbieramy dziecko już po 2, 3 godzinach i powoli wydłużamy ten czas. Wówczas łatwiej mu będzie przyzwyczać się do nieobecności rodziców, poza tym nowe bodźce powodują, że maluch szybko się męczy. W domu będzie mógł się szybko zregenerować.
- Dotrzymujmy złożonych dziecku obietnic. Jeśli obiecaliśmy, że odbierzemy go zaraz po obiedzie, a nie robimy tego, wówczas dziecko traci zaufanie i poczucie bezpieczeństwa.
- Żegnajmy się zdecydowanie, ale bez pośpiechu (lepiej wyjść z domu 15 minut wcześniej i posiedzieć z dzieckiem w przedszkolnej szatni, niż „wrzucać” je do przedszkola, bo spóźnimy się do pracy).
- Zdarza się, że dziecko ma trudności z rozstaniem. Wówczas można poprosić o pomoc nauczycielkę, która ma doświadczenie w tego typu sytuacjach.
Czasem musi ona przytrzymać wyrwywające się i płaczące dziecko, ale gdy rodzic oddali się, zaopiekuje się malcem i ukoi jego smutek.
- Warto wyposażyć dziecko w ukochanego misia/laleczkę, które jest „łącznikiem” pomiędzy dzieckiem a mamą i domem i stwarza poczucie bezpieczeństwa w nowej sytuacji.
- Niezwykle ważne w procesie adaptacji jest przekonania i zachowanie rodzica. Przekroczenie progu przedszkola to stresujące wydarzenie także dla rodziców malucha. Możemy odczuwać strach przed pozostawieniem dziecka pod opieką nieznanych nam osób, czasem poczucie winy, że narażamy dziecko na stres, zwłaszcza gdy w procesie adaptacji pojawiają się problemy. Pojawienie się negatywnych emocji w tej sytuacji jest naturalne i wynika z troski.

Nie możemy jednak obarczać tym naszego malucha. Widząc zdenerwowanego rodzica, będzie postrzegał wizyty w przedszkolu jako coś zagrażającego.

- Dziecko, tak jak każdy człowiek ma prawo do wyrażania swoich emocji. Smutek i napięcie wyraża poprzez płacz. Jeśli taka sytuacja ma miejsce, przytulmy je i uspokójmy prostymi słowami: „kocham cię”, „będę tęsknić”.

W razie jakichkolwiek wątpliwości warto zasięgnąć porady nauczyciela przedszkolnego lub pracowników poradni psychologiczno-pedagogicznej. Poradnie dysponują także narzędziami umożliwiającymi kompleksową diagnozę dziecka. Wiele instytucji organizuje różnego rodzaju wykłady i warsztaty wspierające rodziców w wychowaniu dzieci.

Bibliografia:

Ustawa o systemie oświaty ze zmianami wynikającymi z ustawy z dnia 19 marca 2009 r. o zmianie ustawy o systemie oświaty oraz o zmianie niektórych innych ustaw (Dz.U. nr 56, poz. 458)

Bogdanowicz M. (1991). Psychologia kliniczna dziecka w wieku przedszkolnym. Warszawa: Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne

Fried J. (2001). Moje dziecko idzie do przedszkola. Poradnik dla rodziców. Kielce: Jedność

Lubowiecka, J. (2000). Przystosowanie psychospołeczne dziecka do przedszkola. Warszawa: Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne

Rola J., Zalewska M. (red.) (2002). Wybrane zagadnienia z psychologii klinicznej dziecka. Warszawa: Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej

Siuta J. (red.) (2009). Słownik psychologii. Kraków: Krakowskie Wydawnictwo Naukowe

Szeplewicz G. (red.) (2004). Trudne sytuacje w przedszkolu. Poradnik dla dyrektorów i nauczycieli przedszkolnych. Warszawa: