

ADAPTACJA DZIECKA

Artykuł przybliży problemy trzylatków przekraczających po raz pierwszy próg przedszkola. Wprowadzenie w ostatnich latach wielu pozytywnych zmian w placówkach oświatowych bardzo złagodziło ten trudny dla dzieci moment. Niniejszy tekst ma na celu zwrócenie uwagi na dalsze doskonalenie warunków leżących w gestii rodziców zapewniających komfortową socjalizację najmłodszym.

Dziecko odczuwa nadzwyczajną potrzebę obecności innych dzieci, potrzebuje ich jak witamin, jest to konieczne dla jego przyjemności. Jednak tę przyjemność odczuje tylko w uspokajającej i ubezpieczającej obecności swoich rodziców

Sytuacja emocjonalno społeczna małego dziecka w domu rodzinnym.

W domu rodzinnym, dziecko jest otoczone troską i uwagą, a jego potrzeby zaspokaja przeważnie matka. Przez trzy lata tworzy się silna więź utkana z miłości, codziennego kontaktu, przeżywania wspólnych dobrych (rytuałów, zabaw, drobnych radości) i trudnych chwil (chorób, napięć, kłótni). Ta prawidłowo wytworzona więź z matką jest bazą w przyszłości dla późniejszych satysfakcjonujących relacji międzyludzkich opartych na empatii, przyjaźni, miłości. Jest wzorem do umiejętnego „posługiwania się” uczuciami, odczytywania potrzeb własnych i cudzych. To matka, a stopniowo także inni członkowie rodziny przybliżają niemowlęciu/ małemu dziecku świat zewnętrzny: sąsiadów, dalszą rodziną, panią w sklepie, kolegów w parku. Dziecko uczy się odróżniać „swoich” od „obcych” i wie, że podstawowe potrzeby zaspokaja rodzina a z innymi osobami można mieć kontakt doraźny. Od 3 roku życia maluch zaczyna czuć się kimś odrębnym, tworzy się jego poczucie tożsamości, nie musi już być tak blisko mamy. I na tym etapie, pojawia się PRZEDSZKOLE.

Co zmienia się w życiu rodziny, gdy dziecko idzie do przedszkola?

Przychodzi moment pójścia dziecka do przedszkola. Co ten fakt zmienia? Chciałoby się powiedzieć wszystko, ale tak nie jest. Dziecko nadal pozostaje w rodzinie, ale dłużej lub krócej przebywa w placówce.

To, w jaki sposób dziecko przejdzie próg między domem a przedszkolem zaważy w wielu przypadkach na jego późniejszych postawach wobec wyzwań życiowych.

Czy dziecko wie, co je czeka?

Nie wie, jeśli do tej pory nie przeżyło traumy rozstania. Idzie ufne i ciekawe. I słusznie, bo przedszkole m.in.: 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. Ale też w przedszkolu spotykają dziecko duże zmiany. Zmiana codziennych nawyków, jakości pożywienia, zamiast mamy (babci) jeden nauczyciel a wiele dzieci, inny sposób zaspokajania potrzeb w grupie (pani nie wie, że jak się bawię to trzeba mi przypomnieć o toalecie), konieczność poczekania na swoją kolej i podporządkowania się nowym normom, innej dyscyplinie i innym granicom (co w domu wolno, tutaj nie), inne oczekiwania niż do tej pory (żebym był szczęśliwy i zadowolony, a tu o ten komfort muszę zadbać sam).

Czy rodzice wiedzą, co ich czeka?

To zależy od wielu czynników, ale najczęściej mają obawy co do tego, jak ich maluch poradzi sobie w przedszkolu. Te niepokoje dotyczą podstawowych pytań: jak będzie jadło, czy przełamię nieśmiałość, czy nie będzie zbyt agresywne; czy będzie płakało i co wtedy mam robić, czy nie nauczy się złych wzorów od kolegów, czy będzie „grzeczne”, czy nie przysporzy mi kłopotów swoim zachowaniem? Jak ono poradzi sobie z tęsknotą, a ja z rozstaniem itd.

Dochodzą do tego wszechobecne informacje z mediów, od innych rodziców, wreszcie własne doświadczenia z pobytu w przedszkolu. Ten bagaż lęków, niepewność, zagubienia i mnóstwa pytań niesie rodzic i przekazuje nieświadomie dziecku. Oczywiście są rodzice, którzy z ulgą i nadzieją oddają dziecko do przedszkola, aby wreszcie mieć chwilę wytchnienia od jego stałej obecności. To wcale nie znaczy, że ich obawy są mniejsze! Oni też chcieliby, aby dziecko szybko zaakceptowało przedszkole.

Dlaczego tak ważna jest adaptacja?

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.

Łacińskie słowo *adaptatio* oznacza przystosowanie. Kto do kogo lub do czego ma się przystosować? Oczekujemy tego od dziecka. Ale przecież ono jest tu najsłabszym ogniwem. Z jednej strony dorośli (rodzice), z drugiej - instytucja (przedszkole). A mówi się głównie o dziecku. Na szczęście mamy już wiele doświadczeń w adaptacji w przedszkolu. Wiemy, że przystosować muszą się wszyscy. Jak mają to zrobić rodzice? Oni nie zawsze są świadomi potrzeb dzieci i swoich własnych. Rodzice oczekują pomocy od specjalistów, by zdjęli brzemień lęków, zapewnili, że dziecko jest w porządku, a oni są dobrymi rodzicami. A przede wszystkim, aby pomogli przejść przez próg przedszkola najłagodniej jak się da.

Jak ma się przystosować dziecko? Oczywiście z pomocą dorosłych, którzy rozumieją naturę trzylatka i wiedzą, do czego jest gotowy, a co jest za trudne. Dziecko musi być na tyle dojrzałe emocjonalnie - społecznie i sprawne psychomotorycznie, aby poradzić sobie z odbiorem dużej ilości silnych bodźców, wzmożonego, jednostajnego wysiłku i znoszenia ograniczeń w zaspokajaniu potrzeb. Człowiek nie rozwija się harmonijnie, więc nie zawsze wszystkie wymienione sfery są w równowadze. Tym bardziej potrzebny jest plan działania, który uwzględnia takie przystosowanie, które nie narusza delikatnej struktury psychicznej dziecka.

Konsekwencje psychofizyczne ponoszone przez dziecko, poddawane w nowym miejscu jest nadmiernej presji.

Konsekwencje bezpośrednie

Te czynności, które w domu były już opanowane i wykonywane z niewielką pomocą dorosłego, w przedszkolu, na skutek stresu, są „zapominane”, dziecko przeżywa regresję (cofa się do wcześniejszych etapów rozwoju), czuje się zagubione, niepewne i zakłopotane własną nieporadnością. A bywa głęboko zawstydzone, gdy przytrafi się fizjologiczny kłopot. Im młodsze dziecko tym bardziej wyraża swój niepokój ciałem poprzez zaburzenie jedzenia, snu, zanieczyszczanie się. Przejawem głębszej rozpaczki jest utrata apetytu, wagi, przewlekła choroba, brak zainteresowania otoczeniem, wycofanie, bierność, apatia.

Dziecko nie potrafi zrozumieć i opowiedzieć o tym, co je niepokoi. Ale wiemy, że największe lęki odnoszą się do braku poczucia bezpieczeństwa gwarantowanego przez najbliższą osobę. Dziecko myśli (niektóre już mówi): *brakuje mi mamy, tęsknię za nią, martwię się, że już nie wróci, ona mnie nie kocha.* Zamiast rozpoznać i nazwać niepokoje, dziecko może demonstrować je poprzez uogólnione lęki, nieposłuszeństwo, rozpacz wobec drobnych spraw, nadaktywność, agresję wobec dzieci i dorosłych. Okazuje bunt i brak zaufania do bliskich osób (nie biegnie z radością do mamy, gdy ta przyjdzie, obraża się, albo „wisi” na mamie cały czas).

Kiedy stres staje się nadmierny, dotychczasowe osiągnięcia osobowości małego dziecka kruszą się. W pierwszym rzędzie naruszeniu ulegają możliwości zaspokojenia potrzeb. Posiłki, drzemki i czas zakończenia dnia zawsze przysparzają trudności

.Konsekwencje dalsze.

Wzorce zachowań z wczesnego dzieciństwa są bardzo trwale i wywierają duży wpływ na funkcjonowanie człowieka. Jeśli nie dostanie on należytego wsparcia w okresie adaptacji, wtedy w każdej nowej sytuacji najpierw dziecko, potem dorosły będzie zamknięty w sobie, nieufny, spięty i czujny. Ten wcześniej „zapisany” w mózgu uraz będzie wracał i blokował sytuacje prowadzące człowieka do rozwoju. Będzie wpływał na przyszłość, dezorganizując szeroko pojęte funkcjonowanie społeczne jednostki. W praktyce oznacza to, że człowiek w obawie przed przeżywaniem przykrych uczuć (lęku, zagubienia, niepewności, zawstydzenia) nie uczy się nowych umiejętności, nie podejmuje ryzyka zmiany, która byłaby dla niego korzystna. Tkwi w bezpiecznych, bo sprawdzonych schematach. Boi się na przykład wszelkich spotkań grupowych, a jeśli już musi tam być – czuje napięcie i unika spontanicznych zachowań, ujawniania swoich potrzeb i uczuć.

Pamiętajmy jednak przede wszystkim, by chronić dziecko przed długo trwającym lękiem, gdyż ten stan uczuciowy spowodować może – jak wskazują na to życiorysy dzieci i dorosłych cierpiących na nerwice – najtrwalsze wypaczenie rozwoju osobowości

Współczesne społeczeństwo jest słabe, narażone na środki uzależniające. Oczekuje się zbyt szybko niezależności dzieci. Jeśli separacja od matki wystąpiła za wcześnie i nie została właściwie przeprowadzona, wtedy w okresie dojrzewania wszystkie niepokoje wychodzą na wierzch.

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.
- Dziecku łatwiej oddzielić się od matki, gdy ma obiekt przejściowy (maskotkę, wybrany przedmiot), który jest wspomnieniem domu, miejsca, w którym czuło się bezpiecznie.
- Adaptację powinna być przeprowadzana stopniowo, uwzględniając indywidualne różnice między dziećmi.
- Czas pobytu dziecka na początku powinno się skrócić do minimum (3 – 5 godzin dziennie).

Dziecko musi pójść z rodzicami do przedszkola, gdzie spotyka nauczycielkę. Rodzice mówią dziecku: *to jest twoje miejsce i twoja pani*. Trzeba rozmawiać w obecności dziecka z nauczycielką, w sposób symboliczny udzielając jej zgody na zajęcie się dzieckiem.

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.

Które momenty na początku życia przedszkolnego są najtrudniejsze dla dzieci?

Można rozpatrywać te momenty w aspekcie naruszania cielesności dziecka i zmian w miejscu

- Leżakowanie – (klasyczne) jest podwójną traumą dla dziecka.

Zaciera się granica między byciem podmiotem a przedmiotem, co narusza kruchą jeszcze tożsamość dziecka. Łóżko kojarzy się ze spaniem nocnym. Dziecko traci poczucie miejsca i czasu, kontroli tego, co tu i teraz. Przed nocą jest zwykle dużo niepokoju i dziecko jest przekonane, że nie wróci już do domu. Zасыpanie dziecka w przedszkolu w pierwszych dniach września nieuchronnie prowadzi do sytuacji wybudzenia się z silnym lękiem, który obrazują poniższe pytania: Gdzie jestem, czemu nie w swoim łóżeczku? Gdzie jest moja mama, mój tata? Kim są te panie? Czy zostanę tu na zawsze?

- Jedzenie

Dzieci niechętnie jedzące w początkowym okresie pobytu w przedszkolu mogą wyrażać swój protest: *Nie chcę tu być, więc nie chcę też jeść*. Żołądek jest jednym z najbardziej unerwionych organów człowieka, można powiedzieć, że najbardziej czułym na impulsy dochodzące z układu nerwowego. Takimi impulsami silnie oddziałującymi na funkcjonowanie narządów wewnętrznych są emocje. Dziecko w pierwszych dniach pobytu w przedszkolu przeżywa bardzo silne negatywne emocje lęku, złości, niepokoju. Pod wpływem stresu żołądek dziecka obkurcza się i trudno mu przyjąć przedszkolny posiłek tak, aby zostawić pusty lub choćby częściowo opróżniony talerz.

- Korzystanie z toalety

Korzystanie z toalety – to też czynności intymna, związana z ciałem. Mama w określony sposób pomagała wciągnąć majteczki, uniknąć ich zabrudzenia. Czasami dziecku trudno zapamiętać gdzie, w tej pełnej nowych rzeczy sali, jest wejście do łazienki.

Zmiana w miejscu pobytu.

- Zmiana sali

Kiedy dziecko pozna już swoją salę i poczuje się w niej w miarę bezpiecznie, każde naruszenie status quo wywołuje nową falę lęku i niepewności. Tak jest z wyjściem na gimnastykę czy do ogrodu. Dziecko jeszcze nie wie, co go tam czeka, jaka nowa, z założenia niemiła (bo nieznana) niespodzianka.

- Zmiana nauczyciela.

Dziecko już oswoiło się z nową panią, zaczyna obdarzać ją zaufaniem, jest dla niego ostoją bezpieczeństwa i ...nagle znika. Przychodzi inna osoba, czasami jeszcze inna, często ktoś zagląda popatrzeć na maluszki. A każda taka ingerencja w konstytuującą się grupkę powoduje niepokój i czasami kolejną falę rozpacz.

Rozpacz dziecka przyprowadzonego do przedszkola budzi u rodziców niepokój i żal.

Niejednokrotnie rodzice sami płaczą i w trosce o swoje pociechy zabierają je do **domu**, rezygnując ze swojej pracy i z wcześniejszych planów. Zdarza się, że stoją pod salą, oczekując, aż dziecko przestanie popłakiwać lub wracają po jakimś czasie, by niezauważenie sprawdzić, czy ich synek lub córka są już spokojni.

Podstawowy problem w tej sytuacji leży po stronie rodzica, a nie świeżo upieczonego przedszkolaka. Zauważmy, że dzieci od chwili narodzin komunikują swoje potrzeby płaczem, z czasem zaczynają wykorzystywać płacz, by coś osiągnąć np. żądają bujania, noszenia itp. Uczą się więc, że płaczem można zdobyć to, czego pragną. Najczęstsze postawy rodziców to

zaangażowanie; są przejęci, obecni i starają się zrobić wszystko, aby dziecko nie płakało. Jest to zrozumiałe zachowanie wynikające z troski, jednak najczęściej staje się źródłem licznych błędów rodziców, które są przyczyną ich bezradności i skutkują problemami w wychowaniu. **Jeśli chcesz pomóc dziecku w procesie adaptacji przedszkolnej, pamiętaj:**

- **jeśli mówisz dziecku “poradzisz sobie”, nie płacz przy nim, nie pokazuj mu swoich łez:**
jeżeli zapewniasz je, że da sobie radę, że w tym miejscu będzie mu dobrze, wierz w to, co mówisz. Nie rozważaj co złego może się zdarzyć, nie pokazuj zatroskanej twarzy. Nie zapewniaj swojego dziecka rankiem, że w przedszkolu będzie szczęśliwe, równocześnie wieczorem opowiadając przy nim, o swoich lękach i niepokojach. Bądź wierny/a temu, co do niego mówisz. Rozumienie wyprzedza mówienie, więc nie pozwól, by mały człowiek usłyszał to, czego nie powinien. Nie uwierzy wówczas Twoim ciepłym zapewnieniom, a Ty będziesz się dziwić, dlaczego tak bardzo protestuje
- **pozwól dziecku płakać:**
bo płakać prawdopodobnie będzie, ponieważ jest to reakcja naturalna. Dlatego nie czyni płaczu jedynym wyznacznikiem jego samopoczucia w przedszkolu, np. *Moje dziecko dziś płakało, więc jest oczywiste, że jest mu tam źle.* To nieprawda. Mały człowiek, zwłaszcza gdy nie potrafi mówić, ma prawo płakać. W ten sposób komunikuje się z nami. Płaczem opowiada o swoich potrzebach, o napięciu, jakiego doświadcza, o swoich uczuciach. Płacze, by dać znać innym, że czuje, że jest, że chce być zauważony. **Pozwól mu płakać – to jedyny sposób dla małego dziecka, aby pozbyć się nadmiaru emocji.**
Jeżeli chcesz pomóc dziecku, nie mów wiele na ten temat, nie uspokajaj za bardzo, nie uciszaj na siłę. Nie lekceważ jednak jego potrzeb, ani nie krytykuj, raczej posadź maluszka na kolanach i mocno przytul. Często słowa bywają niepotrzebne, a samo przytulenie wystarczy, by dać dziecku wsparcie. **Przestanie płakać, ponieważ poczuje, że je rozumiesz**
- **pozwól dziecku się zmienić:**
dla małego dziecka wszelkie zmiany często związane są z niepokojem, dlatego może je mocno odczuwać. Ma prawo do tego, by je przeżywać i wyrażać. Gdy zacznie przychodzić do przedszkola, mogą pojawić się w jego zachowaniu elementy, których wcześniej nie było, np:
 - może budzić się w nocy, choć dotąd ją przesypiał
 - może chcieć spać z Wami, mimo, że spał już we własnym łóżeczku
 - może wrócić do noszenia pampersa, pomimo, że już go nie potrzebował
 - może nie chcieć jeść
 - może częściej płakać
 - może domagać się noszenia na rękach przez cały czas obecności z Wami
 - może okazywać swoje przywiązanie w sposób szczególny tylko jednej tylko (np. mamie)
 - może pojawić się więcej oznak protestu, skierowanego także w stronę rodziców
 - może nie słuchać poleceń i próśb
 - może zacząć okazywać swoje niezadowolenie bijąc lub popychając
 - może przejawiać niechęć do wyjścia z domu, do osób dotąd akceptowanych bez zastrzeżeń
 - może zacząć chorować

– w zachowaniu dziecka mogą pojawić się dziwne przyzwyczajenia, np. ukochaną przytulanką z dnia na dzień stanie się pieluszka lub poduszczyk

- **pozwól dziecku na protest:**

na jego sposób opowiadania Wam, co się z nim dzieje. Zmiany, w okresie adaptacji przedszkolnej, mają prawo się pojawić. **Są oznaką tego, że dziecko się rozwija i zauważa, że w jego życiu coś się zmieniło.**

Gdy my – dorośli, np. rozpoczynamy nową pracę, w naszym funkcjonowaniu także zmienia się wiele. Dla małego dziecka, które przez pierwsze lata swojego życia było tylko z mamą, babcią lub opiekunką w domu, wejście w świat przedszkola oznacza zazwyczaj pierwszą, tak dużą zmianę.

Jako mądrzy Rodzice pozwólcie mu na dorastanie do tej zmiany na swój własny sposób i w jego własnym tempie. Wasze dziecko ma do tego prawo.

Jeśli będziecie go wspierać, dawać mu dużo czasu w domu, bawić się i przytulać – emocje i nietypowe reakcje wkrótce wrócą do normy. **Pozwólcie na dziwne, czasami niepokojące zachowania Waszego dziecka.** Nie są one, jak często uważamy, oznaką cofania, pogorszenia jego stanu. Są znakiem rozwoju. Znakiem tego, że nasze dziecko coraz lepiej rozumie otaczający świat i odpowiada na niego w sposób, w jaki potrafi.

Te reakcje miną – czasem po kilku tygodniach, czasem po trzech miesiącach. Wasze dziecko, poradzi sobie z nową sytuacją i swoim niepokojem. Panie – ciocie w przedszkolu będą robić wszystko, by mu to ułatwić.

Ale to Wy, jego opiekunowie, swoim spokojem, pewnością, możecie pomóc mu najbardziej.