

Pierwsze dni w przedszkolu, czyli o dziecięcych łzach, rozterkach rodziców i zderzeniu wyobrażeń z rzeczywistością.

Dla większości z nas, radość z dążenia do celu trwa tak długo jak długo podążamy drogą do jego osiągnięcia. Kiedy już mamy przystawione szczęście w garści, zaczynamy „rozbijać jądro na atomy” czyli analizować mocne i słabe strony nowo osiągniętego sukcesu. Tak też jest ze staraniem się o miejsce w przedszkolu dla naszej pociechy. Kiedy skupiamy się na procesie wyboru przedszkola i starań o uzyskanie miejsca, naszym głównym celem jest zapewnienie dziecku opieki, kiedy wrócimy do pełnej aktywności zawodowej. Kiedy już z radością odnajdziemy dziecko na liście przyjętych i stołce w naszym życiu zda się świecić pełnym blaskiem, na niebie nieoczekiwanie pojawiają się najpierw niewinne obłoczki, które gotowe są w każdej chwili przeistoczyć się w ciemne chmury – chmury rozterek, obaw, wątpliwości – jak to będzie... .

Dlaczego dziecko płacze, czyli trzy główne stresory w trakcie adaptacji dzieci w przedszkolu.

Stres pierwszy: ROZSTANIE

Dziecko czyta emocje rodziców. Jeśli droga Mamo, drogi Tato jesteście pełni obaw i lęków o los Waszej pociechy pozostawianej w przedszkolu, to ona idealnie to odczuwa. Nie potrzebuje słów, czyta w Was jak w otwartej książce. Jeśli mama rano ma łzy w oczach, drżą jej ręce, załamuje się głos, to co myśli dziecko?: **„przepadłem, już po mnie, mama płacze, zostawia mnie w obcym miejscu, u obcych ludzi, to straszne!!!”**. Często podpowiadamy, że jeśli jest taka możliwość organizacyjna, to lepiej aby przedszkolaka przyprowadzał tata. Nie dla tego, że mniej kocha – ale - tak po męsku - staranniej ukrywa emocje. Druga ważna odpowiedź: im krótszy poranek od przebudzenia do pozostania w przedszkolu – tym lepiej. Dziecko budzimy kiedy już sami jesteśmy gotowi, następnie w dobrym tempie mycie, ubieranie dziecka i wychodzimy. W przedszkolu zmiana obuwia, ubranka, szybki buziak i do sali. Im mniej czasu na poranne negocjacje tym lepiej. Przedłużające się pożegnania przy drzwiach sali nikomu nie służą. Im dłużej trwa rozstanie, tym silniejsza nadzieja w dziecku, że jednak uda się wygzeknować powrót do domu. Rodzicu – uprzedzam jeśli raz ulegniesz i zabierzesz swoją córkę czy syna z powrotem do domu – toś stracony ! Dzieci w wieku trzech lat mają już bardzo silną wolę, bystry umysł i doskonale wiedzą – jeśli udało się raz, to uda się i kolejny. Więc jeśli dziecko ma chodzić do przedszkola – to proszę nie ulegnijcie ! Jeszcze jedna ważna wskazówka. Rodzicu, to Twoje zadanie wprowadzić dziecko do sali i przekazać nauczycielce pod opiekę, proszę nie oczekiwać, że nauczyciel będzie odrywał od mamy płaczące dziecko, dlaczego?, bo dziecko myśli **„mama mnie tuli - nie chce oddać, a ta obca osoba wydziera mnie od niej siłą!”** i jak w takiej sytuacji nauczyciel ma zdobyć zaufanie dziecka ? Tu jeszcze słówko o punktualności. Kochani rodzice oraz dziadkowie wspierający młodsze pokolenie w przyprowadzaniu dziecka do przedszkola. Każde przedszkole ma swój rytm, godziny przyprowadzania, godziny posiłków, rozpoczynania sytuacji edukacyjnych. W wielu przedszkolach godzina 9.00 jest taką ważną porą, kiedy już po śniadaniu, nauczyciel wprowadza dzieci w nowe światy, fascynujące tematy, w nowe umiejętności. O tej godzinie wszystkie dzieci powinny być już w grupie, aby mieć równe szanse uczestniczenia od pierwszej minuty w tematyce, którą specjalnie na ten dzień przygotował nauczyciel. Jeśli dziecko spóźnia się, wkracza do sali o 9.15 czy 9.30 odczuwa silny dyskomfort, bo nie wie czym zajęte są dzieci, a nie jest to czas swobodnej zabawy. Nauczyciel skupiony już na kolejnym etapie realizowania zajęć edukacyjnych, prowadzi w zagadnieniu inne dzieci i nie może nagle przerwać i dokonać od nowa wprowadzenia dla „spóźnialskiego”, czyni to więc pobieżnie, powierzchownie. Taki powtarzający się schemat prowokuje u dziecka niechęć do przedszkola i trudności z wejściem do sali zajęć, a także w efekcie problem z ogólną adaptacją w przedszkolu.

Małe dziecko, bez doświadczeń z wychowaniem i edukacją instytucjonalną (czyli żłobkiem, przedszkolem, szkołą) pozostawienie w przedszkolu traktuje trochę jak „porzucenie przez rodzica”. Pojęcie czasu jest dla niego jeszcze czystą abstrakcją. Kiedy zrozumie, że mama, tata zostawiają je w przedszkolu lecz zawsze po nie wracają – uspakaja się, nabiera zaufania i zaczyna się dobrze bawić – doprowadzając wreszcie do uwielbianej przez nauczyciela sytuacji, kiedy to rodzicowi, który po nie przyszedł obwieszcza : „ *jesteś za wcześnie, ja chcę jeszcze zostać w przedszkolu!*”.

Stres drugi: POSILKI

Każdy z nas na dyskomfort, sytuację stresową reaguje nieco inaczej, lecz jedno wszystkich nas łączy: stres bardzo często wpływa na to co i ile jemy ! Jedni z nas w stresie tracą łaknienie, jedzenie może przestać istnieć, drudzy zaś jedzą wręcz kompulsywnie lub nie funkcjonują bez dużej ilości słodczy. Poprzez manipulowanie sposobem odżywiania się, wyrażamy swoją frustrację. Podobnie dzieje się z naszymi milusińskimi. Jedzenie często staje się dla dziecka pewnym „terytorium” na którym próbuje wyegzekwować swoją niezależność. Chce mieć całkowitą decyzyjność w zakresie tego czy w ogóle będzie jadło, kiedy, co i w jakich ilościach. Faktem jest też różnica smaków. Każdy dom ma swoje charakterystyczne gusty kulinarne, aromaty i konsystencje, inny ceremoniał stołu. Każdy styl jest inny i każdy najlepszy dla danej rodziny. Przedszkole jest początkowo „obcym” domem, do którego smaków i obyczajów trzeba przywyknąć. I tu bardzo ważna jest bliska, szczerza współpraca nauczyciela z domem rodzinnym. Oczekujemy od rodziców jasnych komunikatów – jak postępować w tych pierwszych dniach pobytu w przedszkolu. Czy mamy zachęcać dziecko do zjedzenia jak najpełniejszej porcji każdego posiłku, kiedy możemy „przymknąć oko” i poprzestać na symbolicznych „pięciu łyżkach” zupy, które danie lub jego składnik lepiej pominąć, bo jest to np. smak dziecku zupełnie nieznan (przysłowiowy szpinak). Prosimy o szczerze komunikaty, czego dziecko (często wszak także rodzice) nie lubią i nie gotują w domu. Chodzi o to, by naszą postawą nie generować lub nie potęgować istniejącego w dziecku napięcia „około posiłkowego”. Na próbowanie nowych smaków i zachęcanie do zjadania wszystkich dań przyjdzie czas po okresie adaptacyjnym. Powiedzcie nam też drodzy rodzice szczerze – czy wasza pociecha ma już nawyk siadania do posiłku przy stole z innymi, czy kultywujecie może „mobilne” odżywianie biegając za dzieckiem po mieszkaniu lub ogródku i podtykając różne kąski. Pomoże nam to zrozumieć zachowanie dziecka w pierwszych dniach, kiedy to zdarza się, że propozycja siedzenia z innymi dziećmi przy stole spotyka się z kategorię odmową wyrażoną krzykiem i płaczem. Niestety bywa, że jest to propozycja dziecku nieznaną... . Bądźcie też proszę konsekwentni w tym czy rano przed wyjściem do przedszkola podajecie dziecku coś do jedzenia. Jeśli zje w domu o wpół do ósmej solidne śniadanie, to raczej o ósmej trzydzieści nie będzie miało apetytu. Z wieloletniego doświadczenia wiem, że w dobrej wierze i poczuciu matczynej troski dziecko rano, w półśnie dostaje jeszcze butlę mleka z kaszką – po takim „preludium dnia” nie ma mowy aby miało apetyt na śniadanie a często także i obiad w przedszkolu. I tak pora przedszkolnych posiłków staje się dla dziecka małym koszmarkiem, okraszonym jak mantrą słowami „no zjedz troszeczkę, no spróbuj choć odrobinę, no spójrz – inne dzieci jedzą... po prostu męka, nie fundujcie jej własnym dzieciom. Obserwuję też sytuacje, gdy jednego dnia nasz przedszkolak ewidentnie jadł już w domu solidne śniadanko, bo wije się i unika jedzenia jak ognia, a w dniu następnym zjadłby „konie z kopytami” pałaszując z apetytem trzy kanapki i poprawiając dwoma kubkami mleka. Przyjmijcie proszę jednolite zwyczaje a pomożecie własnemu dziecku.

Stres trzeci: LEŻAKOWANIE

Jak świat stary leżakowanie dzieci w przedszkolu budzi skrajne emocje zarówno dzieci jak i dorosłych. Z jednej strony rodzice zapisując trzylatka do przedszkola mówią, że ono w dzień nie sypia – bo nie ma już takiej potrzeby. Nie chcą aby dziecko usnęło, bo później wieczorem mają problem z ich uśpieniem. Inni, którzy zostawiają maluszka w przedszkolu bardzo wcześnie już ok godz. 6.00 sygnalizują, że dziecko musi spać w ciągu dnia, bo wstało bardzo wcześnie rano. Wszyscy mają rację.

I dzieci też mają swoją rację ! Prawda jest taka, że fizjologia małego dziecka przebywającego cały dzień w przedszkolu wręcz woła o odrobinę snu. Dzieci przebywające osiem – dziesięć godzin w grupie są wystawione na działanie o wiele większej liczby bodźców: wzrokowych, dźwiękowych, dotykowych, są bardzo aktywne intelektualnie i fizycznie. Męczą się o wiele szybciej i mocniej niż przebywając w domowym zaciszu. Potrzebują poobiedniej relaksacji. Tak właśnie: relaksacji – która jest z jednej strony czymś mniej a z drugiej czymś więcej niż leżakowanie. Już wyjaśniam: relaksacja zakłada stworzenie w sali przedszkolnej takiej atmosfery, która sprzyja wypoczynkowi – lekkiemu wytłumieniu światła, wyciszeniu zbędnych dźwięków, czytaniu baśni, słuchaniu audiobooków, muzyki relaksacyjnej. Ma zapewnić warunki do odpoczynku – jeśli dziecko ma potrzebę i usypia, to znak, że tego potrzebuje, jeśli tylko leży wtulone w kocyk i słucha – to znaczy, że taki odpoczynek mu wystarcza i nie potrzebuje snu. Każdy organizm podpowiada czego potrzebuje. I w tym rozumieniu relaksacja jest czymś więcej niż tradycyjne leżakowanie, zakłada aranżowanie odpowiedniego klimatu i uznaje, że jedni potrzebują snu inni zaś nie. Nic na siłę. A co to znaczy, że relaksacja jest czymś „mniej” niż leżakowanie ? Otóż, tu przechodzimy do sedna tego trzeciego stresora. Wieloletnie obserwacje dzieci, które mają organizowane tradycyjne leżakowanie – z tą całą otoczką leżaków, kocy obłożonych w białinę pościelową, rozbieraniem z ubranka dziennego i przebieraniem w pidżamki wskazało jak silne i negatywne emocje budzi to w przedszkolakach. Otóż nasze pociechy, które jak wspomniałam we wcześniejszym akapicie nie rozumieją jeszcze pojęcia czasu, myślą sobie tak: „**aha, rozbierają mnie i każą zakładać piżamkę, kładą na łóżeczku z pościelą, to znaczy, że jest już noc a mama/tata po mnie nie przyszli**”. Proszę uwierzyć, że nie ma dla dziecka znaczenia, że jest środek dnia – samo południe, słońce świeci w zenicie – sen w pidżamce i pościeli jest doświadczeniem tak nierozzerwalnie połączonym z domem, że natychmiast budzi lęk porzucenia, wywołuje strach i często płacz dziecka. Dlatego też od lat proponujemy rozwiązanie „lżejsze”. Spersonalizowane, polarowe, miłutkie kocyki, ukochana podusia – przytulanka i żadnego przebierania w pidżamki ! Relaks staje się formą odpoczynku, jednym z kolejnych punktów charakterystycznych dla przedszkola i stanowiących stały element dnia, wypełniających świat przedszkolaka.

Przedstawiony tu zarys kluczowych sytuacji stresogennych jest oczywiście tylko czubkiem góry lodowej, ale choć trochę przybliży realia początkowych dni dziecka oddanego w objęcia pierwszego etapu edukacji instytucjonalnej.

Początek uczęszczania do przedszkola jest ogromną zmianą w życiu dziecka i jego najbliższych. Z dobrze oswojonego terytorium domu rodzinnego, Wasz Skarb - Drodzy Rodzice - zostaje przerzucony do nowego, nieznanego świata, którym rządzą z początku niezrozumiałe reguły, dzieją się inne rzeczy i dziecko nie jest jedynym obiektem uwagi dorosłych - gdyż tych „obiektów” jest w grupie dwadzieścia pięcioro... . Jeśli będziecie naszymi sprzymierzeńcami, partnerami, posłuchacie wskazówek i zaakceptujecie fakt, że to dziecko dostosowuje się do przedszkola, bo przedszkole nie jest w stanie dostosować się do np. dwustu dzieci, w zamian zrewanżujecie się nam wiedzą o upodobaniach dziecka, o tym jak radzicie sobie z waszą pociechą w trudnych chwilach, to gwarantujemy , że adaptacja będzie szybka i możliwie najmniej bolesna . Dla Was Drodzy Dorośli to także trudny czas. Mierzycie się bowiem ze zderzeniem wyobrażeń o przedszkolu z rzeczywistą wiedzą o jego funkcjonowaniu. Przedszkole aby zapewnić opiekę wielu dzieciom, (a nie dwojgu czy trojgu – ja w domu) musi opierać się na regułach i zasadach, których uczymy Wasze Skarby. Prosimy pamiętać, że wychowanie dziecka nie polega na dostosowaniu do niego otaczającego je świata, ale na wdrożeniu dziecka do zasad i wartości jakie w tym świecie obowiązują, zapoznaniu i nakłonieniu dzieci do stosowania norm społecznych, dzięki którym możemy zgodnie i z życzliwością żyć w tym świecie obok siebie, szanując się nawzajem.

Do zobaczenia w przedszkolu !

Joanna Poselt,
dyrektor Przedszkola