

## „NIE BOIMY SIĘ ŻŁOBKA ANI PRZEDSZKOŁA” WARSZTATY DLA RODZICÓW I DZIECI

### 1. Dziecko - istota społeczna.

Od chwili narodzin oczy dziecka zwrócone są ku opiekunowi, początkowo ku matce, by następnie rozszerzyć swe zainteresowanie innymi ludźmi - ojcem, rodzeństwem, dalszą rodziną, rówieśnikami, przyjaciółmi itd. Zdrowy kontakt z drugim człowiekiem w ogóle opiera się na początkowej komunikacji matka - dziecko. Od charakteru tej wymiany zależy w dużej mierze charakter i jakość życia społecznego dziecka, a później dorosłego człowieka. W trakcie komunikacji matka- dziecko, w procesie opieki nad nim wytwarza się specyficzna więź-zwana przywiązaniem. Za jakość przywiązania, które można traktować jako "przepustkę" dziecka do świata innych ludzi odpowiedzialna jest matka i najbliżsi opiekunowie dziecka. Czy nam się to podoba, czy nie - przychodzi wreszcie czas, kiedy do prawidłowego rozwoju dziecka niezbędni stają się inni ludzie. Dziecku potrzebny jest bowiem cały repertuar doświadczeń (poznawczych i emocjonalnych), by uczyć się radzenia sobie w szerszym niż domowe środowisku. Co to więc jest zdrowe przywiązanie dziecka i matki? Na czym polega? W skrócie: to umiejętność kierowania dzieckiem, podążania za nim na obszarze podstawowych sfer rozwojowych (emocjonalnej, społecznej, poznawczej). Warunkiem niezbędnym do wytworzenia się prawidłowej relacji matka - dziecko jest świadomość, że dziecko to nie ktoś, kogo mam, kogo posiadam, ale że jest to oddzielna, autonomiczna istota, która, z racji swojego wieku jest niesamodzielna i nieporadna i której potrzebna jest pomoc w odnalezieniu się w świecie innych (rówieśników, dorosłych). To zadanie początkowo należy głównie do matki, ale tak naprawdę tylko do ok. 6 m. ż, gdy



pojawia się u dziecka zainteresowanie rówieśnikami. Początkowo jest ono bardzo instrumentalne, by w 3 r. ż zamienić się w traktowanie innych jak towarzyszy zabawy - wówczas pojawia się w rozwoju nastawienie dziecka na współpracę w grupie.

## 2. Co może utrudnić adaptację dziecka do żłobka/ przedszkola?

- Słaby układ nerwowy dziecka. Dziecko nie potrafi przyjąć jednocześnie dużej ilości silnych bodźców ze środowiska, nie umie dłużej skupić się na jednej czynności, ma problemy z przystosowaniem się do nowych ograniczeń (duża grupa obcych dzieci, nieznanymi dorośli, dużo nieznanymi zabawek).
- Mała odporność dziecka na zmęczenie, hałas, rozgardiasz, płacz innych dzieci itd.
- Mowa i procesy poznawcze dziecka są na etapie rozwoju, stąd trudności w porozumiewaniu się, w odpowiednim reagowaniu na polecenia, problemy z porozumiewaniem się z innymi dziećmi, z wyrażeniem swoich potrzeb (stres powoduje często, że dziecko zapomni iść do toalety lub boi się powiedzieć o swojej potrzebie, boi się powiedzieć, że go coś boli itd.)
- Dziecko ma problemy z orientacją w czasie i przestrzeni, stąd lęk przed rozstaniem i lęk przed pozostaniem w nowej, nieznanym sali z obcymi osobami (dziecko myśli, że mama opuszcza go na zawsze, bo dla niego "niedługo przyjdę po ciebie" znaczy tylko, że mama odchodzi).
- Zachwiane poczucie bezpieczeństwa, które powoduje lęk i poczucie opuszczenia.
- Inna niż w domu pozycja dziecka w grupie (konieczność podporządkowania się rytuałom przedszkolnym, np. mycie rąk, siadanie na dywanie, wspólne zabawy - ogólnie nastawienie na współpracę i dzielenie się).

## 3. Specyfika okresu adaptacyjnego.

Może ten okres trwać do ok. 3 miesięcy. Charakteryzuje się głównie odczuwaniem przez dziecko lęku spowodowanego wkroczeniem w nowe, nieznanym środowisko i



odcięciem pępownicy między nim a matką. Stres związany z rozstaniem może przejawiać się na różne sposoby: zaburzeniami snu, łaknieniem, zaburzeniami fizjologicznymi, bólami brzucha, płaczliwością, krzykiem, apatią, niegrzecznym zachowaniem w domu. Największy lęk odczuwa dziecko tuż przed rozstaniem z matką i kilka minut po rozstaniu. Wówczas należy przygotować się na długie uściski, czepianie się matki, trzymanie jej za szyję, domaganie się zapewnień o miłości, płacz, krzyk dziecka, histerię lub apatię. Są dzieci, które bez oporów oddają się w ręce opiekunek, ale w wielu przypadkach są to dzieci z rodzin zaniedbywanych.

Co zatem ułatwia dziecku proces adaptacji do żłobka/ przedszkola?

Po pierwsze: naturalna chęć dziecka do kontaktu z rówieśnikami (nowe zabawki, inne niż w domu zabawy).

Po drugie: pozytywne nastawienie siebie jako opiekuna i dziecka do instytucji żłobka/ przedszkola. Po trzecie: odpowiednie przygotowanie dziecka na jego wyjście z domu (w sferze samoobsługi i sferze psychicznej). Rozwińmy zatem te problemy.

Kontakt z rówieśnikami, jak wcześniej powiedziano, jest dla dziecka jedną z podstawowych potrzeb, której niezaspokojenie objawia się zaburzeniami emocjonalnymi i społecznymi, wyzwaniem - na każdym stopniu rozwoju oraz przyjemnością. Dziecko, podobnie jak dorosły, ma głód poznawania, doświadczania, odczuwania rozmaitych emocji w związku z innymi, współpracy, dzielenia się, empatii, rozwoju wyobraźni itd. Najważniejszym polem w zaspakajaniu tych potrzeb jest wspólna zabawa - najbardziej dostępny i najpowszechniejszy na tym etapie rozwoju sposób uczenia się świata i ludzi. Dobry żłobek i i przedszkole powinny w dużej mierze spełniać te zadania ucząc dzieci samodzielności, zachowania w grupie, rozwijając twórczość i zainteresowania dziecka. Opiekę nad dziećmi sprawują osoby do tego przeszkolone, a więc znające podstawowe prawa rządzące psychiką dzieci, ich poziom myślenia i emocjonalności.

Przed wypuszczeniem dziecka z ramion pojawiają się dwie przeciwstawne myśli: "dziecko potrzebuje mojej opieki i najlepiej czuje się ze mną. Ja najlepiej wiem jak się nim zaopiekować" oraz "dziecko jest istotą autonomiczną potrzebującą kontaktu z rówieśnikami, potrzebującą do rozwoju nowych bodźców i wrażeń, których ja



sama nie jestem w stanie mu zapewnić". Połowa sukcesu to nie mieć żalu do siebie, że inni ludzie sprawują opiekę nad moim dzieckiem kilka godzin dziennie. Małe dziecko nie rozumie wielu rzeczy, ale potrafi odczytywać emocje z twarzy rodziców, a te są zaraźliwe. Przygotowanie siebie do wysłania dziecka do przedszkola może znacznie ułatwić mu adaptację do nowego miejsca i skrócić ten czas w myśl zasady " sama z pełnym przekonaniem przecieram dziecku nową ścieżkę". W tym celu dobrze jest:

- uświadomić sobie, że strach przed rozstaniem z dzieckiem jest rzeczą naturalną i nie opuszcza rodzica nigdy, nawet, gdy dziecko jest dorosłym samodzielnym człowiekiem
- nie traktować żłobka/ przedszkola ani jako przechowalni dla dziecka, ani jako instytucji wyręczającej rodzica w wychowaniu dziecka
- pozytywnie nastawić się do personelu (zawsze można z opiekunami porozmawiać, wyjaśnić wątpliwości)
- przygotować personel na przyjęcie swojego dziecka (dokładnie opisać temperament dziecka, jego przyzwyczajenia, lęki, stan zdrowia, ograniczenia w żywieniu)
- być w stałym kontakcie z opiekunami/ nauczycielami. Matka ma prawo wiedzieć pokrótce co działo się z jej dzieckiem podczas jej nieobecności.

Co możemy zrobić my - rodzice, aby przedszkole stało się dla dziecka bliskie zanim jeszcze przekroczy jego progi?

Długo przed pierwszym dniem w żłobku/ przedszkolu należy uczyć dziecko samodzielności (w zależności od wieku) np. sygnalizowania potrzeb fizjologicznych, radzenia sobie w toalecie, mycia rąk i buzi, ubierania się, jedzenia itd.

Dobrze jest zachęcać dziecko do obejrzenia sali, rozmawiania z panią wychowawczynią, zwiedzenia przedszkola, pobawienia się na przedszkolnym podwórku (ważne, żeby dziecko pierwszy raz przez kilka godzin nie pozostawało w zupełnie obcym sobie miejscu).



Powinniśmy rozmawiać z dzieckiem o przedszkolu, o tym, co się tam robi, jakie są zabawy, można pobawić się z dzieckiem w przedszkole.

Pozwolić, by dziecko aktywnie uczestniczyło w przygotowaniach do bycia przedszkolakiem (samo może wybrać piżamkę, kapcie, worek).

Gdy zbliża się termin pierwszej wizyty naszego dziecka w przedszkolu, należy trzymać się pewnych zasad:

- przygotować dziecko dzień wcześniej, że kiedy się obudzi, pójdzie z mamą do przedszkola
- dziecko powinno być wypoczęte przed rozstaniem z matką (łatwiej go znieść)
- pozwolić dziecku wziąć ulubioną zabawkę pełniącą rolę "strażnika" i "opiekuna" podczas pobytu w placówce
- przygotować się na długie i dramatyczne rozstanie - zawsze można się miło rozczarować
- wytłumaczyć dziecku dlaczego idzie do przedszkola (*ja swoim dzieciom tłumaczyłam, że to ich praca, że każdy pracuje, mama w domu, tata w swojej pracy- po pewnym czasie kiedy jeden buczał, że nie chce iść do żłobka, to drugi mu tłumaczył: nie rozumiesz? To twoja praca i już*)
- nie przedłużać rozstania, nie wracać, bo o czymś się zapomniało itd.
- mówić dziecku kiedy się go odbierze, ale nie używać godzin tylko czynności np. kiedy zjesz zupkę, czy podwieczorek i dotrzymywać słowa!
- nie zostawiać dziecka od razu na 10 godzin, ale stopniowo wydłużać ten czas (zacząć o 1- 2 godzin w przypadku małego dziecka)
- zachęcać dziecko, aby mówiło nam, opowiadało swoje przeżycia z przedszkola
- przygotować się na zmianę w zachowaniu dziecka bezpośrednio po powrocie z przedszkola (dziecko może być nadmiernie pobudzone, śpiące, płaczące itd). Dać mu wówczas możliwość robienia tego, co najbardziej lubi, żeby go wyciszyć

