

Pierwsze dni w przedszkolu czyli akcja ADAPTACJA!

Pierwsze dni i tygodnie w przedszkolu bywają trudne! Mały człowiek pierwszy raz musi pożegnać się z ukochanymi rodzicami i zacząć powoli rozwijać skrzydła. Co jednak zrobić by tak było? By skrzydła tego małego człowieka rozwinęły się a nie zostały podcięte! Jest na to kilka sposobów.

Po pierwsze czas... Trzeba go sobie i dziecku dać! Przychodząc w pierwszych dniach pamiętajmy aby zarezerwować sobie czas na oddanie dziecka. Nerwy związane z możliwym spóźnieniem do pracy, nie pomogą ani dziecku ani rodzicowi! Jeśli to możliwe, dobrym pomysłem jest wzięcie urlopu po to aby móc dziecko w pierwszych dniach odbierać nieco wcześniej. Dziecko w tych dniach uczy się, że rodzic zawsze po nie przychodzi. Choć dla nas dorosłych jest to oczywiste, dzieci muszą dopiero się o tym przekonać aby być spokojniejsze. I na pewno w pierwszych dniach będą wyczekiwały rodziców! Czas w przedszkolu może być, szczególnie na początku, za długi nie tylko z powodu rozstania i tęsknoty, ale też z powodu zmęczenia, bo dla małego dziecka to bardzo duży przeskok, jeśli chodzi o liczbę bodźców, z jakimi dotąd się stykało, a jakie są w przedszkolu.

Po drugie uśmiech! Zdaża się, że rodzice przejęci pierwszym dniem rozłąki z dzieckiem tak bardzo się denerwują, że ich nerwy rezonują także na dzieci... Dziecko może pomyśleć, że skoro mama czy tata tak bardzo się denerwują, to to musi być coś trudnego, coś z czym może nie dać sobie rady a nawet coś strasznego!

Jeśli jednak widzimy, że dziecko się denerwuje nie próbujmy tego negować czy umniejszać mówiąc np.: *„Nie denerwuj się wszystko będzie dobrze. To nie jest nic strasznego.”* *„Nie płacz już, jesteś dużym dzieckiem”* itp... Możemy za to spróbować nazwać trudne uczucia dziecka *„Widzę, że jest to dla Ciebie trudne i denerwujesz się. Ja też się denerwowałam gdy szłam pierwszy dzień do nowej pracy. To normalne. Pomogło mi wtedy...np przytulenie do Ciebie”* itp. Nie jest też dobrym pomysłem tłumaczenie dziecku *„mama musi iść do pracy, wiesz, że nie mogę tu z tobą cały dzień siedzieć.”*. Tłumaczenie powoduje u dzieci poczucie, że nikt nie rozumie, co się z nim dzieje.

Trzeba pozwolić dziecku na łzy, złość. Są one normalne. Ważne jest abyśmy nie stracili cierpliwości. Potrzebny jest też czas na wyprytulanie i wycałowanie dziecka. Pamiętajmy jednak, że zbyt długie pożegnania też nie są dobre.

Dobrze jest też, gdy dziecko w pierwszych dniach może przyjść ze swoją ulubioną

zabawką. Z czymś co kojarzy mu się z domem, z bezpieczeństwem. W czasie pandemii covid-19 jest to nieco utrudnione, dzieci nie powinny przynosić trudno dezynfekowalnych przedmiotów, jak pluszaki czy kocyki. Można jednak pomyśleć o jakimś drobiazgu, który zmieści się w kieszonce dziecka (breloczek, chusteczka do nosa spryskana perfumami mamy), którą łatwo umyć/wymienić i którą dziecko gdy tylko będzie potrzebowało będzie mogło wyjąć i ścisnąć w rączce. Trzeba jednak uczulić dziecko by nie dzieliło się tymi przedmiotami z innymi dziećmi i zawsze miało je przy sobie np. w kieszonce spodni.

Innym sposobem który sprawdza się u dzieci, jest spróbowanie przekierowania ich uwagi, myśli na jakieś zadanie które mu damy do wykonania w czasie pobytu w przedszkolu, na przykład *„Dziś będziesz małym detektywem! Twoim zadaniem jest odkryć czy w sali jest jakieś czerwone auto!”*.

Im mniejsze dziecko, tym słabsze ma poczucie czasu. Dlatego też tak ważna jest konkretna informacja dla dziecka kiedy rodzic po niego przyjdzie (np. - tata przyjdzie po obiedzie). Uwaga! Dla rodzica *„po obiedzie”* oznacza *„jak obiad się skończy”*, dla dziecka *„kiedy będę jadł ostatnią łyżkę to tata już będzie na mnie czekał”*.

Kiedy już odbierzemy dziecko, dobrze jest dać dziecku czas wypowiedzieć się o tym jak było i byśmy nie naciskali: Byłeś dzieciny? Nie płakałeś? Zjadłeś obiad?. Może się zdażyć, że dziecko nie będzie chciało nic opowiadać. Nie naciskajmy. Zdarzają się dzieci które przez cały pobyt w przedszkolu nie zawiele mówią o tym, co tam robią. Jeśli czujemy niepokój porozmawiajmy z nauczycielem. Warto też być przygotowanym i potrafić przyjąć to, że dziecko mówi, że mu było bardzo trudno, źle, że tęskniło...Uważnie wysłuchane dziecko z większym prawdopodobieństwem pójdzie następnego dnia do przedszkola. Nie musi to wcale oznaczać, że faktycznie tak było, czasem chodzi o to, że dziecko czekało cały dzień na to, by móc powiedzieć bliskiej osobie, że było mu trudno i od tego potrzebuje zacząć.

Kiedy dziecko mówi nam, że tęskniło, nie mówmy mu, że my także tęskniliśmy. To z reguły nie pomaga dziecku. Kiedy dorosły mówi, że trudno mu było się rozstać, dziecku trudno jest uwierzyć w to, że samo może się rozstawać z przyjemnością i łatwością. Może także zacząć się martwić, żeby nie zrobić przykrości bliskiej osobie, i w rezultacie może zacząć protestować przed rozstaniem.

Pierwsze tygodnie są trudne zarówno dla dzieci (wszystko jest nowe, nieznanne, inne niż w domu) rodziców (trudno oddać swój największy skarb w nieznanne ręce), jak i dla

nauczycieli (wcale nie jest łatwo przytulać i trzymać na kolanach jednocześnie 25 zapłakanych dzieci ;)). Uratować nas może tylko spokój, zaufanie, że wszyscy chcą dobra dla naszych pociech i że każdym dniem i tygodniem będzie łatwiej.

Opracowała:
mgr Monika Seremak