



Pierwsze dni dziecka w przedszkolu są dla całej rodziny dużą zmianą, która na ogół wiąże się ze stresem, niepewnością, lękami i wyrzutami sumienia. Często rodzice nieświadomie przenoszą na pociechy swoje emocje związane z pierwszym rozstaniem, a maluch chłonie je jak gąbka. Jak pomóc dziecku w tym pierwszym kroku w samodzielność? Jak sprawić, by był łatwiejszy i zamiast niepokoju budził ciekawość?

Pierwsze dni w przedszkolu, czyli (wcale nie taki) najtrudniejszy pierwszy krok!

Renata WRONA

Podczas prowadzonych sesji coachingowych z dorosłymi od razu widzę, kogo nauczyli rodzice wierzyć w swoje możliwości, wzmacniać wysoką samoocenę i samoświadomość. Komu rodzice z wiarą pozwolili rozwinąć skrzydła.

Osoby, które były wspierane przez opiekunów w poczuciu otwartości na zmiany i siły sprawczej, są szczęśliwsi ludźmi, odnoszą sukcesy w życiu zawodowym i prywatnym. Ci, którzy chodzili do przedszkola, w dorosłym życiu łatwiej nawiązują nowe znajomości i rzadko miewają problemy z komunikacją interpersonalną. Jednak pójście pociechy do przedszkola to duża zmiana.

na, dlatego warto, aby zarówno rodzice, jak i dzieci byli na nią odpowiednio przygotowani.

Jak pomóc rodzicom?

Uspokój opiekunów. Rozdrażnienie, niepokój, a nawet strach i poczucie winy to naturalne emocje, które towarzyszą rodzicom zostawiającym pociechy pod opieką nauczycieli. Opiekunowie mają prawo do tych emocji. Postaraj się zrozumieć ich obawy i napięcie towarzyszące tej zmianie. Warto pokierować ich nastawieniem, przekonaniami i zachowaniem. To ważne, by zapewnić rodziców o tym, że ich pociecha będzie pod opieką osób, które lubią dzieci, szanują ich potrzeby i mają duże doświadczenie w adaptacji maluchów do nowego miejsca.

Dodatковым stresem w domu może być powrót mamy do pracy. Wiąże się to z nową organizacją zadań domowych, rozmowami o tym, kto zrobi zakupy, ugotuje obiad, kto dziecko odprowadzi do przedszkola, a kto z niego przyprowadzi. Dochodzą do tego rozmowy na temat kosztów pobytu malucha w przedszkolu i koniecznych zakupów z tym związanych. Wiele spraw – nie zawsze łatwych – rodzice omawiają przy dziecku i w konsekwencji słowo *przedszkole* kojarzy mu się z napięciem i lękiem. Zasugeruj to rodzicom, zaproponuj, aby unikali takich rozmów przy dziecku.

Nie ma złych emocji, ale są złe zachowania i reakcje na te emocje

Emocje związane z pójściem dziecka do przedszkola rodzą się najpierw w rodzicach, a nie w małym dziecku. Warto uświadomić opiekunom, że ich nerwowe zachowanie, płacz przy rozstaniu z maluchem, pełne lęku wypytywanie, co dziecko robiło i czy nikt nie zrobił mu krzywdy, budzą w nim niezrozumiały lęk i niepokój. Maluch, nawet jeśli jeszcze dobrze nie mówi, to już bardzo trafnie rozpoznaje nastroje i napięcie rodziców, odbiera energię, która krąży wokół, dlatego nie należy rozmawiać w obecności dziecka na temat swoich obaw co do przedszkola i tego, czy sobie w nim poradzi. Dysku-

owanie w obecności dziecka na temat opinii babci, która uważa, że lepiej aby mama została w domu i nie oddawała pociechy do przedszkola, czy cioci, która opowiada, jak jej dzieci płakały w przedszkolu, jest najprostszą drogą do wzbudzenia w maluchu lęku przed nieznanym.

Zwróć także uwagę, by rodzice nie straszili dzieci przedszkolem ani nauczycielami. Czasem słyszę, jak opiekun mówi do dziecka: *Zobaczysz, w przedszkolu nie wolno ci będzie tak rozrabiać lub Czemu nie chcesz jeść? W przedszkolu nie dostaniesz takiego dobrego obiadu.* Istnieje prawdopodobieństwo, że maluch zapamięta te opinie i wypowiedziane słowa spowodują dodatkowy stres, utrudnią pierwsze kontakty z nauczycielem oraz wzmocnią niepokój w pierwszych dniach pobytu w placówce. Te słowa nie tylko niepotrzebnie straszą dziecko, sugerując mu, że w przedszkolu będzie zupełnie inaczej, lecz także ukazują negatywne nastawienie rodziców, ich przekonanie, że w placówce będzie maluchowi gorzej niż w domu.

Nowe perspektywy dla dziecka

Rodzice, pod wpływem stresu związanego z rozstaniem z pociechą, zapominają o pozytywnym wpływie grupy i przedszkola na rozwój dziecka. Zwróć ich uwagę na to, że w przedszkolu nie jest gorzej, lecz inaczej. Inaczej, bo ich pociecha będzie miała okazję uczyć się komunikacji z innymi przedszkolakami i nauczycielem, czyli z osobami, które nie znają dziecka od małego i nie wyprzedzają jego myśli. Pozwala to na obserwowanie osób o różnych charakterach, sposobach zachowania i wyglądzie. Ponadto daje maluchowi olbrzymi potencjał i przyczynia się do otwartości w dorosłym życiu. Przedszkole nie jest złem koniecznym, nie jest przechodnią dzieci podczas pracy rodziców, lecz jest inkubatorem, gdzie w bezpiecznych warunkach, pod okiem fachowej kadry, mały człowiek stawia pierwsze kroki ku samodzielności. Warto, by rodzice ułatwiali to dziecku, ubierając je w pierwszych dniach w wygodne ubrania, łatwe do zapięcia, tak aby

maluch nie odczuwał dodatkowego stresu, że sobie z czymś nie poradzi. Wspomnij rodzicom, jakie zajęcia będą się odbywały w przedszkolu, pokaż rysunki i prace wykonywane przez dzieci ze starszych grup, podkreśl wpływ przedszkola na rozwój malucha.

Jak rodzice mogą pomóc dziecku?

Podczas pierwszego spotkania z rodzicami powiedz, że warto wcześniej rozmawiać z dzieckiem na temat tego, że będzie chodziło do przedszkola i że tam są ładne zabawki, wesołe dzieci i miłe panie, które będą się z nim bawiły, czytały mu bajki i śpiewały piosenki. Niech nie zadają maluchowi pytania: *Czy chcesz chodzić do przedszkola?*, ponieważ nie jest on na nie gotowy i oczywiste jest, że odpowie: *Nie chcę*, a wtedy sytuacja stanie się bardziej napięta. Lepiej, żeby mówili o przedszkolu dobrze, wesołym głosem, jak o czymś naturalnym, np. *Gdy wyrosną nam ząbki, myjemy je codziennie i tak samo codziennie chodzimy do przedszkola, gdy jesteśmy w odpowiednim wieku.* Można powiedzieć maluchowi, że wszystkie dzieci chcą chodzić do przedszkola, bo jest tam wesoło i kolorowo.

Zaproponuj rodzicom, aby wcześniej chodzili z pociechą na spacer w okolice przedszkola i brali udział w zajęciach adaptacyjnych. Dziecko przyzwyczai się do otoczenia, będzie widziało, jak maluchy bawią się na placu zabaw, pozna przedszkole, swoją panią i innych kilkulatek. Rodzice będą wtedy mogli opowiedzieć dziecku o tym, jak wesoło przedszkolaki bawią się razem, gdy opiekunowie są w pracy. Kiedy przyjdzie czas na pierwszy dzień w przedszkolu, pociecha nie będzie już szła w obce jej miejsce, a to zmniejszy stres. Spotkania adaptacyjne mogą być dobrym pretekstem do zabawy w przedszkole. Podczas warsztatów, które prowadzę, często odgrywamy scenki dotyczące np. trudnych sytuacji czy planowanych rozmów. Przeanalizowanie sytuacji w bezpiecznych warunkach ułatwia późniejsze rozwiązanie różnych realnych problemów. Warto zastosować tę technikę podczas

zabawy z dziećmi. Dorosły może wraz z pociechą ustawiać zabawki w szeregu, prowadzić malucha na plac zabaw, potem na wspólny obiad, na leżakowanie i zabawę na dywanie oraz towarzyszyć mu do momentu, kiedy po dzieci przychodzą rodzice i wspólnie idą do domu. Można odgrywać scenki pożegnania, wysyłania buziaków na do widzenia, jedzenia obiadu, powitania i opowiadania, co się dziś robiło. Odgrywanie takich scenek, z powielaniem schematu kilku dni, pozwoli dziecku oswoić się z nowym rytmem dnia, kiedy to wychodzi z domu, bawi się w przedszkolu i wraca do domu.

Maluch potrzebuje poczucia bezpieczeństwa, rodzicielskiej czułości i akceptacji. Dlatego rodzice powinni pozwolić dziecku na łzy przy pierwszych rozstaniach w szatni. Łzy są naturalnym sposobem wyrażania emocji przez małego człowieka. Zwróć uwagę, aby rodzice nie wyśmiewali lęków dziecka, nie krytykowali jego łez, ale też nie przeciągali pożegnania, ponieważ to tylko potęguje smutek. Niech pożegnanie będzie serdeczne, ale krótkie i stanowcze. Można powiedzieć, że mamusia i tatuś chodzą do pracy, brat do szkoły, a ono będzie chodziło do przedszkola – że to jest naturalne i nie podlega dyskusji.

Zapewnij rodziców, że dzieci nie mają poczucia czasu i przez cały dzień bawią się bez problemu, nie licząc, ile godzin nie ma opiekunów. Doradź im, aby przez pierwsze dni przychodzili do przedszkola trochę wcześniej, by mieli czas na spokojne przekazanie

pociechy pod opiekę nauczycieli. Gdy rodzice przychodzą w ostatniej chwili, spiesząc się do pracy, automatycznie stają się bardziej spięci i nerwowi. Nie mają czasu na uśmiech czy pochwałę, a takie zachowanie może wzmacniać u niektórych dzieci stres adaptacyjny. Rodzice mają też tendencję do zagładania do sali po kilku minutach i obserwowania, czy pociecha przestała płakać. Odradź im takie zachowanie. Maluch może ich zauważyć i żal przy ponownym rozstaniu będzie jeszcze większy.

Zaproponuj rodzicom, aby przez pierwsze dni dziecko było w przedszkolu krócej, np. godzinę, dwie, potem tylko do obiadu, następnym razem niech przy rozstaniu poinformują malucha, że przyjdą po niego np. po leżakowaniu, i niech dotrzymają słowa. Jest to niezwykle ważne, aby mógł on zaufać swoim rodzicom. Ponadto może poczuć się bezpiecznie, a dzieci z zachwianym poczuciem bezpieczeństwa dłużej i bardziej cierpią z powodu chwilowej rozłąki.

Taka duża zmiana w życiu malucha może spowodować zmianę w jego zachowaniu. Może on stać się bardziej nerwowy, gorzej spać, częściej płakać lub złościć się czy nawet bić kolegów. Poinformuj o tym rodziców, niech będą przygotowani i świadomi, że takie zachowanie jest naturalną reakcją dziecka na zmianę. Obecna sytuacja może trwać kilka dni, tygodni lub miesięcy. Najlepiej, aby rodzice byli cierpliwi i świadomi tego, że dziecko w taki sposób pokazuje swój niepokój

i że tak naprawdę potrzebuje teraz jedynie czułości i zrozumienia, a nie ciągłego rozmawiania o tym, czy będzie, czy nie będzie chodziło do przedszkola. Lepiej niech chwilę posiedzą przytuleni, jeśli pociecha tego potrzebuje, niech powiedzą, że bardzo ją kochają, i poświęcą jej trochę więcej uwagi wieczorami.

Podczas tych pierwszych dni okaż rodzicom cierpliwość – taką, jaką masz na co dzień do dzieci. Pamiętaj, że ich drażliwość i podejrzliwość nie są wynikiem braku zaufania do ciebie, ale oznaką naturalnego lęku przed rozłąką z pociechą, którą do tej pory zawsze mieli przy sobie. Zapewnij rodziców, że jako doświadczona osoba zrobisz wszystko, aby ułatwić ich dziecku adaptację w nowym środowisku. Ty wiesz najlepiej, że wrzesień nie jest łatwym miesiącem dla wychowawcy przedszkola, ale potem nadchodzą kolejne miesiące pełne satysfakcji z tego wyjątkowego i ważnego zawodu.

Życzę ci powodzenia.

Renata Wrona

Coach ICF, trenerka rozwoju osobistego,
właścicielka Prime Image,
www.renatawrona.pl,
www.facebook.com/CoachRenataWrona

Autorka interesuje się rozwojem osobistym oraz wpływem przekonań na skuteczność w osiąganiu celów, jakość życia i relacje z innymi. Podczas warsztatów wykorzystuje między innymi metodę Points of You (praca z obrazem). Szkolenia i warsztaty, które prowadzi, inspirowane są metodą porozumienia bez przemocy.

Przyjaciół dzieci

Idzie krasnal leśną drogą
i wesoło śpiewa.
Dookoła kwitną wrzosey,
słoneczko przygrzewa.

Dokąd idziesz, krasnoludku?
– zajączki pytają.
Właśnie idę do przedszkola,
tam na mnie czekają.

Mirosława Wojtczak

