

# Trudności z adaptacją do przedszkola

Pierwsze dni rozłąki z rodzicami zawsze są dla dzieci dużym przeżyciem. Stresem jest to, że dziecko nagle trafia w miejsce gdzie wszystko jest obce i nowe: opiekunowie, rówieśnicy i otoczenie.

## *Na czym polegają trudności adaptacyjne do przedszkola?*

Pierwsze dni rozłąki z rodzicami zawsze są dla dzieci dużym przeżyciem. Stresem jest to, że dziecko nagle trafia w miejsce gdzie wszystko jest obce i nowe: opiekunowie, rówieśnicy i otoczenie. Pojawiają się też nowe zasady i oczekiwania społeczne. Nic więc dziwnego, że początkowe 2-3 tygodnie są nie lada wyzwaniem. Jeżeli w tym czasie dziecko rozchoruje się, co jest bardzo częste ze względu na brak pełnej dojrzałości immunologicznej i słabszą odporność z powodu stresu, wówczas okres adaptacyjny wydłuża się.

W okresie adaptacyjnym najbardziej widoczny jest lęk separacyjny ujawniający się przy rozstaniu z rodzicami. Lęk ten jest typowy dla wszystkich dzieci, które mają poczucie bezpieczeństwa w kontakcie z najbliższymi osobami. Wynika stąd, że dziecko nagle zostaje bez opieki kochających osób w całkiem nowym środowisku. Nie może już oczekiwać od nich pomocy, gdy pojawi się jakiś kłopot. U niektórych dzieci lęk i tęsknota są bardzo nasilone, podczas gdy u innych – ledwie zaznaczone, zwłaszcza jeżeli dziecko miało już wcześniej udane doświadczenia separacyjne.

Oprócz przezwyciężenia lęku separacyjnego dzieci idące do przedszkola muszą poradzić sobie w relacjach z dużą liczbą nowych osób. Aby zmniejszyć obawy z tym związane, dziecko powinno poznać i zaakceptować reguły społeczne regulujące życie przedszkolne, np. na czym polega rola wychowawczyń, uczestniczenie w zajęciach grupowych i wspólna zabawa z rówieśnikami w wolnym czasie. Trzeba nauczyć się „dogadywania” z dorosłymi i innymi dziećmi w wielu różnych sprawach. Najwięcej emocji budzi zazwyczaj konieczność stosowania się do poleceń opiekunów, dzielenie się zabawkami, umiejętność czekania na swoją kolejkę oraz radzenie sobie z trudnościami i porażką.

Kolejnym wyzwaniem jest samodzielność i samoobsługa. Dziecko musi zapamiętać gdzie jest jego szafka w szatni i miejsce przy stoliku, jak nazywa się grupa do której uczęszcza, jak mają na imię jego Panie, która sala jest do zabawy, a dokąd trzeba iść na rytmikę itp. Musi w miarę samodzielnie radzić sobie z ubieraniem i rozbieraniem, myciem rąk, jedzeniem oraz korzystaniem z toalety. Wychowawczynie co prawda trochę pomagają dzieciom, ale nie są w stanie poświęcić każdemu z nich tyle czasu ile być może by potrzebowało.

W obliczu wszystkich nowych zadań, płacz dziecka przy rozstaniu z rodzicami jest zrozumiały. W przedszkolu może być ono początkowo osowiałe i niechętnie włączać się we wspólne zabawy. Niektóre dzieci

dopytują wychowawców, czy rodzice na pewno po nie przyjdą. Bywa, że podchodzą do szyby, aby wypatrywać czy mama lub tata już nadchodzi. Płacz i pochlipywanie często pojawiają się również w ciągu dnia. Niektóre dzieci nie chcą początkowo jeść w przedszkolu; inne niechętnie korzystają z toalety, co może kończyć się zmoczeniem lub zabrudzeniem bielizny; czasami odmawiają wyjścia z grupą do innej Sali, na plac zabaw lub położenia się na poobiednią drzemkę w obawie, że rodzice ich nie znajdą. Dziecięcy stres adaptacyjny w przedszkolu manifestuje się zazwyczaj wycofaniem społecznym albo zachowaniami opozycyjno-buntowniczymi – dziecko sprzeciwia się, odmawia współpracy, robi różne rzeczy po swojemu, bywa agresywne wobec rówieśników itp.). Po powrocie do domu dzieci często są zmęczone i nie potrafią „znaleźć sobie miejsca”. Bywają rozdrażnione lub płacziwe, apatyczne, nie chcą nawet na chwilę rozstawać się z rodzicami ani wychodzić z domu, bywają nadpobudliwe, agresywne w stosunku do rodzeństwa itp. Mogą przez pewien czas gorzej jeść lub spać i dopytywać się, czy rano znowu będą musiały iść do przedszkola. Opisane tu problemy występują u dzieci w różnych konfiguracjach i są typowe dla okresu adaptacyjnego.

### *Kiedy należy martwić się trudnościami adaptacyjnymi?*

- Gdy objawy są bardzo nasilone nie zmniejszają się z upływem czasu
- Gdy objawy nasilają się i do dotychczasowych dołączają się kolejne problemy
- Gdy dziecko ma duże trudności w kontaktach z rówieśnikami
- Gdy dziecko nie radzi sobie z adaptacją do zasad społecznych
- Gdy występują i utrzymują się objawy psychosomatyczne: zaburzenia apetytu, problemy z wypróżnianiem się, snem, wymioty i bóle brzuszka
- Gdy pojawiają się informacje z przedszkola, że na tle rówieśników dziecko radzi sobie słabiej niż inne dzieci

### *Jak zapobiegać trudnościom adaptacyjnym do przedszkola?*

- Pozwalać małemu dziecku poznawać świat pod okiem opiekuńczych, ale nie wyręczających dorosłych; im bardziej ciekawskie i zaradne dziecko – tym bardziej otwarte na nowe doświadczenia;
- Uczyć dziecko pokonywania trudności zapewniając mu niezbędną pomoc, ale zachęcając jednocześnie do samodzielnego wysiłku; dostrzegać i chwalić nawet małe sukcesy;
- akceptować uczucia dziecka i wskazując mu jednocześnie sposoby radzenia sobie z trudnymi emocjami;
- Zapewniać jak najwięcej kontaktów z rówieśnikami w okresie poprzedzającym pójście do przedszkola (wspólne zabawy na placu zabaw i w piaskownicy, udział w zajęciach prowadzonych w „klubach Malucha”, spotkania ze znajomymi mającymi dzieci w podobnym wieku itp.);
- Dawać dziecku okazję do doświadczania separacji z najbliższymi osobami w bezpiecznych emocjonalnie warunkach – zostawiać

malucha czasami pod opieką babci lub cioci gdy rodzice wychodzą na zakupy, należy jednak pamiętać, że zbyt długa i zbyt częsta nieobecność rodziców nie będzie sprzyjała dojrzałości dziecka do separacji. Jeżeli dziecko pracujących rodziców pozostaje pod opieką babci lub opiekunki, powinno mieć jednak w ciągu dnia czas na wspólną zabawę i spacer z rodzicami.

- **Uczyć samodzielności w zakresie samoobsługi**, tak by dziecko idąc do przedszkola czuło się pod tym względem jak najbardziej zaradne.

*Co robić gdy trudności adaptacyjne do przedszkola są nasilone i stanowią dla dziecka zbyt duże obciążenie emocjonalne?*

W takim wypadku warto jak najszybciej skontaktować się z doświadczonym psychologiem dziecięcym, który pomoże ustalić przyczyny problemu. Mogą one wynikać z trudności jakie ma samo dziecko – są to np. zaburzenia przetwarzania bodźców sensorycznych, problemy z komunikacją i wchodzeniem w kontakty społeczne, niedostatecznie rozwinięta umiejętność zabawy, mała samodzielność itp. Czasami problemy wynikają z obaw separacyjnych rodziców, którzy boją się, czy dziecko poradzi sobie bez ich opieki i przekazują mu swoje obawy. Bywa, że placówka przedszkolna, do której dziecko zaczęło uczęszczać nie jest dostosowana do jego potrzeb. Przyczyny trudności adaptacyjnych do przedszkola są zazwyczaj złożone i mogą dotyczyć wszystkich trzech opisanych wyżej aspektów. Specjalista powinien w oparciu o diagnozę sytuacji psychologicznej konkretnego dziecka zaproponować odpowiednie rozwiązania. Mogą to być zalecenia dla rodziców i placówki przedszkolnej, jednak czasami również dziecko potrzebuje dodatkowego wsparcia ułatwiającego mu odnalezienie się w nowym środowisku. Wskazane mogą okazać się zajęcia z integracji sensorycznej, terapia manualna albo indywidualne lub grupowe zajęcia adaptacyjne. Dodatkowo czasami konieczne okazuje się tymczasowe skrócenie pobytu dziecka w przedszkolu lub zmiana placówki. Jeżeli u dziecka stwierdza się poważniejszą niedojrzałość przedszkolną nie powinno się pozostawiać go bez fachowej pomocy z nadzieją, że na przyszły rok szkolny wrośnie ze swoich problemów. Tak się najczęściej nie dzieje – wręcz przeciwnie problemy nasilają się, ponieważ rówieśnicy już poczynili znaczne postępy w zakresie separacji od rodziców i samodzielności.

źródło: <https://gabinetpromyk.eu/neurolog-w-promyku-2/>