

O tym, co mogą zrobić rodzice, by nie bać się pierwszych dni dziecka w przedszkolu,
opowiada psycholog Michalina Gajewska

Rz: Co przeżywa dziecko podczas pierwszych dni w przedszkolu?

Michalina Gajewska: Proszę sobie wyobrazić, że jest pani nauczycielką, idzie do nowej pracy i nagle dowiaduje się, że ma być kardiochirurgiem! Dziecko doświadcza w tych dniach wyzwań i uczuć, których nie należy bagatelizować. Po raz pierwszy musi poradzić sobie poza obrębem swojego domu i rodziny. Wszystko jest dla niego nie tylko nowe, ale też nierzadko zaskakujące, dziwne. Nagle ma inny rytm dnia. Musi wyrobić w sobie poczucie przynależności do nowej, obcej mu, grupy. Zaczyna trening umiejętności społecznych, jak dzielenie się, czekanie na swoją kolej. Nagle przestaje być najważniejsze, podczas gdy w domu zwykle jest wysoko w hierarchii rodzinnej. Cała ta sytuacja jest dla niego przekroczeniem niebywalej granicy, krokiem milowym, odkryciem innego świata. Towarzyszy temu duży stres.

Jak rodzice mogą mu pomóc?

Najważniejsze, by zaakceptowali fakt, że pójście dziecka do przedszkola to po prostu sytuacja trudna. Moment często kryzysowy, który trzeba przetrwać. Rodzice nie powinni przy tym myśleć, że problemy adaptacyjne dziecka wynikają z tego, że ono wydziwia, dlatego że zrobili lub robią coś źle. Ono po prostu przeżywa silny stres i okazuje to m.in. płaczem, bo nazwać swoich emocji nie potrafi. Pomagać należy mu już przed pójściem do przedszkola. Warto zacząć już kilka miesięcy wcześniej, ale parę dni przed 1 września trzeba pamiętać o kilku sprawach.

Po pierwsze: nie demonizować przedszkola. Zachęcam, by podczas weekendu przejść się z dzieckiem na spacer w okolice przedszkola i wspólnie z nim podziwiać ogródek, pokazywać mu okna w budynku, naklejone na nich ozdoby. Opowiadać, że będą tam nowe zabawki, inne dzieci, ciocie, których warto słuchać, bo mają ciekawe pomysły na zabawę.

Należy w sposób pogodny i naturalny mówić malcowi, co go czeka. Przygotowywać rozmowę do nowego, ważnego etapu. To, co zna, chociażby z opowieści, mniej przeraża. Dobrym sposobem jest np. zabawa w przedszkole. Niech w najbliższą sobotę w dziecięcym pokoju w kolejce do zaaranżowanej łazienki stoją misie, które potem wspólnie siedzą w kółku, jedzą, a nawet leżakują. Jeśli rodzicom brakuje fantazji lub wspomnień, polecam specjalne bajki i opowiadania o pierwszym dniu w przedszkolu (w księgarniach jest ich bardzo dużo). Dzięki nim dziecko będzie miało świadomość nie tylko tego, co je czeka, ale również, że nie jest w swych uczuciach i obawach odosobnione - książkowy bohater przeżywa te same emocje.

Ważne by trzylatek uczestniczył w przygotowaniach: mógł sobie wybrać w sklepie kaptcie i kolor worka, zdecydować, w jakiej będzie spał piżamce.

Istnieje jakiś przepis na to, jak rodzice powinni zachowywać się podczas pierwszego odprowadzania do przedszkola?

Tak. Bardzo ważne jest, by wieczorem głośno ustalić plan dnia, a rano go powtórzyć. Powiedzieć, co po kolei będziemy w poniedziałek robili. Że właśnie ubieramy się i wychodzimy - rodzice do pracy, dziecko do przedszkola. Tam będzie śniadanie, obiad i podwieczerek. A po podwieczorku przyjdzie po niego mama lub tata. Dziecko nie zna zegarowego poczucia czasu, ale posiłki bardzo dobrze dzielą dzień w jego głowie. Pożegnanie powinno się odbywać bez pośpiechu, ale krótko. Przebywanie z dzieckiem wspólnie w sali nic nie da, tylko odroczy trudny moment rozstania, a dzieci, które będą przebywać tam bez rodziców, mogą się czuć pokrzywdzone i niespokojne. Danego słowa - że dziecko będzie odebrane np. po deserze, trzeba absolutnie dotrzymać. Odbieranie malca wcześniej lub później zaburzy jego poczucie bezpieczeństwa. Dorośli rzadko zdają sobie sprawę z tego, co myśli trzy-, czterolatek, gdy jego rodzic się spóźnia. Proszę mi wierzyć, dziecko często wyobraża sobie wtedy najgorsze rzeczy: że rodzice umarli, zniknęli, że nigdy już po niego nie przyjdą. Pamiętam dziewczynkę, która była odbierana systematycznie przed leżakowaniem. Któregoś dnia jej mama nie przyszła po nią o zwyczajowej porze, nie uprzedzając jej o tym wcześniej. To był dla niej dramat. Dziewczynka myślała, że zostaje na noc, że rodzice o niej zapomnieli. I tak po pięknie rozpoczętej adaptacji przedszkolnej mała straciła ufność i nie chciała już więcej przychodzić do przedszkola.

A o czym rozmawiać, jak zachowywać się po powrocie do domu? Znowu bawimy się misiami w przedszkole?

Proponuję obserwować dziecko i zająć je czymś, co lubi. Absolutnie nie należy wypytywać o to, jak było. I tak nic nie powie albo stwierdzi: nie wiem. Lepiej opowiedzieć, jak nam, rodzicom, minął dzień. Malec nie powinien tego dnia robić czegokolwiek pod presją. Dzieci po pierwszym dniu w przedszkolu bywają apatyczne, zmęczone lub agresywne i rozdrażnione. Będą szukać ujęcia dla swoich emocji. Reagować należy z cierpliwością, a wieczorem z bardzo pogodnym nastawieniem rozpocząć wspólne przygotowania do następnego dnia: wybieranie zestawu ubrań, czyszczenie butów itd.

A jeśli dziecko oświadcza z płaczem, że nie chce, nie pójdzie więcej do przedszkola?

Poddanie się i odroczenie decyzji o uczęszczaniu do przedszkola nie da dziecku, wbrew pozorom, satysfakcji, bo dostaje ono sygnał: no tak, ty się rzeczywiście do grupy jeszcze nie nadajesz. Negocjowanie, dyskutowanie z nim też odradzam. Najlepiej stanowczo oświadczyć: rozumiem, że jesteś zmęczony, to był dla ciebie ciężki dzień, ale jutro będzie na pewno lepiej, pewnie wypróbujecie nowe zabawy, sprawdzicie huśtawki na placu zabaw. Nie należy używać przy tym takich słów, jak "musisz iść". Najlepiej oświadczyć, że w naszym domu są takie zasady, że my chodzimy do pracy, a ty do przedszkola, i tego będziemy się trzymać. Nie współczujemy dziecku, nie przepraszamy go.

Zdarza się, że jednak dziecko nie jest jeszcze gotowe, by do przedszkola uczęszczać. Jak to rozpoznać?

Warto tu oprzeć się na opinii pedagoga lub psychologa przedszkolnego obecnego na miejscu. Nauczycielki najlepiej ocenią zachowanie malca w ciągu dnia. Większość dzieci bardzo rozpacza podczas rozstania z rodzicem, ale po 10 minutach wycisza się i z ciekawością uczestniczy w grupowych zajęciach. Jeśli jednak dziecka nie można ukoić przez cały dzień i sytuacja się powtarza, a w domu zaczyna się np. jąkać lub moczyć, choć dawno już pożegnało się z pieluchą - to sygnał, że sytuacja może je przerastać. Wówczas z przedszkola należy zrezygnować, decyząc o uczęszczaniu do niego odroczyć. Takie przypadki są rzadkie. Zdarzają się, gdy w życiu dziecka jest zbyt wiele nowych wydarzeń - nowe rodzeństwo, przeprowadzka itp. Trzy-, nawet czterolatek może udźwignąć emocjonalnie tylko jedną z takich życiowych zmian.

Ale bywa też tak, wcale nierzadko, że dzieci już po pierwszym dniu przedszkole uwielbiają i nie mogą się doczekać, kiedy do niego wrócą. Pamiętam maluchy, które płakały, gdy nadchodził weekend. Były gotowe przyjść do grupy nawet w niedzielę. Znam dziewczynkę, która każdego dnia po południu mówiła do mamy: po co przysłaś, jeszcze nie skończyłam się bawić.

Autor: Monika Janusz-Lorkowska

„Rzeczpospolita”