

„Bo jakie początki takie będzie wszystko.”  
Jan Amos Komeński

Okres trzech lat jest dla dziecka szczególnie trudny. Obok burzy emocjonalnej, labilności nastrojów jest to też okres zmiany dotychczasowego rytmu życia. Wielu trzylatków zaczyna wychodzić poza orbitę mama- dziecko poprzez rozpoczęcie uczęszczania do przedszkola. Zaczyna się dla dziecka proces przystosowywania i zależności od innych dorosłych niż rodzice i najbliżsi. Ten okres przystosowania łączy się z codziennymi rozstaniem z rodzicami często z tęsknotą i płaczem za nimi. Pani nauczycielka w przedszkolu staje się najważniejsza po mamie i tacie. To czas zmian dla dziecka i jego rodziców. Niektórzy spośród nich po raz pierwszy zostawiają na tak długo w ciągu dnia swoją pociechę. Naturalnym jest, że to odstawienie od rodzinnego gniazda większość dzieci źle znosi. Czasami zaczyna dominować lęk separacyjny, gdy maluch nadmiernie zamartwia się i smuci pozostając bez rodziców. Boi się, że komuś z rodziców coś się stanie albo zapomni po niego przyjść do przedszkola. Ten lęk dziecka przed opuszczeniem może skutkować niepokojem u rodziców. Rodzic się martwi, bo jego dziecko się martwi. Poza tym każdemu z rodziców trudno jest słuchać jak jego dziecko płacze pozostawiane w przedszkolu. Może wtedy wyobrażać sobie, że będzie tak płakało długo a jedynym antidotum na ten płacz będzie powrót i ponowne pożegnanie się. Nauczycielka przedszkola jest w bardzo trudnej roli podwójnego rozumienia i ogarnięcia ( przerażonego dziecka i nie mniej przerażonego tyle, że wewnątrz rodzica). Jeśli jesteśmy sami rodzicami jesteśmy w stanie to zrozumieć. Jeśli nimi nie jesteśmy możemy wyobrazić sobie jakbyśmy oddawali komuś rozsądnemu, profesjonalnemu, życzliwemu niemniej obcemu nasz skarb. Wiemy, że za parę godzin go zobaczymy, ale lęk jest silniejszy niż rozum. Jest silniejszy, bo pierwotny, bo pochodzący z naszego wewnętrznego dziecka. Zaprowadzając dziecko do przedszkola konfrontujemy się z własnymi doświadczeniami przedszkolnymi. Pewna mama mówi: ” Ja bardzo źle wspominam przedszkole, był to dla mnie czas przeczekania i nieustannych pytań, kiedy w końcu przyjdzie po mnie mama. Czas tęsknoty za domem i rodzicami”. Dlatego pewnie tej Mamie trudno teraz słuchać, że jej dziecko płakało i chciało wracać do domu. Ojca odprowadzającego swoją córkę męczyły pytania: Czy ktoś się nią zajmie, czy ktoś ją pocieszy, czy bardzo jej będzie smutno, bo jemu było smutno.

W moim przekonaniu jest to jeden z piękniejszych i ciekawszych okresów w życiu każdego z nas, dlatego ważnym jest, by proces adaptacji do przedszkola był dla dziecka mniej bolesny. Mniej bolesny będzie wtedy, gdy powiemy rodzicowi, że rozumiemy jego trudność, ale też, że przedłużające się pożegnania tylko pogarszają sytuację. Zapewnić o tym, że się przytuli, pogłaska lub w jakikolwiek inny sposób zaspokoi potrzebę kontaktu fizycznego. Podkreślić, że dziecko zaczyna się interesować innymi dziećmi i bawić przedszkolnymi zabawkami nawet, gdy jest to zabawa „ obok innych dzieci”. Uspokajając rodzica uspokajamy też dziecko.. Ważnym też jest uświadomienie rodzicowi, że reakcja smutku i płaczu u dziecka w tej sytuacji jest naturalna. Nikt nie lubi gdy wytrąca się go z dotychczasowego, bezpiecznego i ustalonego porządku.

Najlepsze zastosowanie ma tutaj zasada, że wszystko jest czasowe i na pewno dziecko się przyzwyczai i zaakceptuje zmianę. Możemy zasugerować rodzicowi, by

- przed uczęszczaniem do przedszkola oswajał dziecko z nowym miejscem
- przebywał jakiś czas z dzieckiem na sali
- rozmawiał z dzieckiem o przedszkolu podkreślając zalety kontaktu z innymi dziećmi
- informował o porze odbioru dziecka
- wytłumaczył i przybliżył rytuały przedszkolne
- spokojnie i zdecydowanie żegnał się z dzieckiem

- wspominał swoje dobre doświadczenia z przedszkola
- czytał dziecku bajki o pokonywaniu trudności
- uznał, że dziecku może być smutno

Pewnie można byłoby podać jeszcze parę sposobów na to jak przejść okres adaptacji do przedszkola. W tym miejscu chcę podkreślić, że dziecko nie uczy się tylko poprzez słowa i czyny a przez atmosferę emocjonalną jaką budujemy wokół jakiegoś zdarzenia. Mam nadzieję, że rodzicom a za tym też dzieciom uda się zbudować pozytywną i ciepłą atmosferę wokół uczęszczania do przedszkola.

Mirosława Bochner