

DZIECKO NIE CHCE IŚĆ DO PRZEDSZKOLA? CZYM JEST ADAPTACJA DO PRZEDSZKOLA?

Adaptacja to słowo, które oznacza przystosowanie. Najczęściej jest powiązane ze zmianą, która zachodzi w życiu. A pójście dziecka do przedszkola jest dla niego ogromną zmianą, która wywraca cały znany mu do tej pory porządek świata. Dlatego dziecko potrzebuje przede wszystkim czasu, by przystosować się do nowej rzeczywistości.

Jednak czasami to nie wystarczy. Nawet dziecko, które jest jak najbardziej pozytywnie nastawione do idei pójścia do przedszkola i takie, które podczas wakacji nie mogło się tego doczekać, może nagle we wrześniu zmienić zdanie. To zupełnie realne – w końcu chodzi o ważną chwilę w życiu malucha. Może się przestraszyć, mieć wątpliwości i uznać, że jednak nie bardzo mu się podoba to całe przedszkole – nawet jeśli wcześniej mówił zupełnie inaczej.

Adaptacja to cały proces. Wymaga przede wszystkim czasu. Nie porównuj dziecka do starszego rodzeństwa czy rówieśników, nie oceniaj i nie potępiaj. Dzieci są bardzo różne i mają różną wrażliwość. Część z nich może przystosować się i odnaleźć w przedszkolu nieco wcześniej, inne nieco później. Nie wpędzaj dziecka w poczucie winy i wstydu z tego powodu.

Adaptacja w dużej mierze zależy też od wcześniejszych doświadczeń dziecka i tego, jak przystosowywało się do zmian w dotychczasowym życiu. Dużo też zależy od tego, w jaki sposób rodzice przygotowują je do wejścia w nowe, przedszkolne środowisko i czy dziecko otrzyma tyle wsparcia i bliskości, ile w istocie potrzebuje.

DZIECKO NIE CHCE CHODZIĆ DO PRZEDSZKOLA – REGRES ADAPTACYJNY

Przedszkole zazwyczaj przez wszystkich jest kojarzone z zabawą, bez troską i pierwszą nauką. Jednak dzieci nie zawsze chcą tam chodzić. Momentami nie odbierają przedszkola jako przyjaznego dla nich miejsca, w którym czują się bezpiecznie.

Maluch, który dopiero zaczyna chodzić do przedszkola, ma wiele powodów, żeby zwyczajnie tego miejsca nie lubić. Może mieć trudności z zaadaptowaniem się w nowym otoczeniu. W dodatku nie ma przy nim żadnych kolegów, których zna na przykład z podwórka. To nie wszystkie powody, dla których dziecko może nie chcieć chodzić do przedszkola.

Pierwszą ważną przyczyną niechęci dziecka może być lęk przed rozłąką z rodzicem. Dziecko może obawiać się tego, jak poradzi sobie bez Ciebie w zupełnie nowym miejscu.

To, że dziecko nie chce iść do przedszkola, może wynikać również z tego, że dziecko znajdzie się w nowym, nieznanym miejscu, jakim jest przedszkole. Wynika to stąd, że dziecko tak do końca nie wie, co je czeka.

Czasami również dziecko nie chce iść do przedszkola, ponieważ będą w nim nieznane mu dzieci. Może się obawiać, że nie uda mu się z nimi zaprzyjaźnić. Możesz mu pomóc przełamać pierwsze lody i sprawić, że poczuje się trochę pewniej.

Zdarza się tak, że nawet dziecko, które dotychczas chętnie i bez żadnych problemów chodziło do przedszkola, nagle zmieni zdanie. Coraz mniej chętnie będzie wstawać rano, przed wyjściem do przedszkola będzie marudne i niechętnie wyjściu z domu. Może też płakać, a nawet wpadać w histerię przy pożegnaniu. Może też skarżyć się na bóle brzucha i starać się za wszelką cenę uniknąć przedszkola.

Gdy już do niego trafi może za to nie być zainteresowane rówieśnikami, zabawami czy spędzaniem czasu w aktywny i przyjemny sposób. Może płakać, być ciche, wycofane i niechętnie kontaktom. Takie zjawisko wbrew pozorom wcale nie jest rzadkie. Nosi nazwę regresu adaptacyjnego, nazywane bywa też kryzysem adaptacyjnym.

Dziecko nagle woli zostawać wyłącznie z rodzicami i nie ma ochoty chodzić do przedszkola. Nie musi to oznaczać, że w przedszkolu dzieje mu się jakaś krzywda. Może to być spowodowane tym, że w jego życiu zaszły zmiany, z którymi dopiero teraz zaczyna sobie radzić i zdawać sobie z nich sprawę. Sam okres pobytu w przedszkolu mógł też zostać wydłużony – dziecko nie spędza tam godziny, dwóch czy trzech a nawet około dziesięciu. To też duża zmiana, z którą musi się uporać.

Być może też dziecko straciło zainteresowanie przedszkolem. Początkowo było dla niego czymś nowym i ekscytującym. Prawdziwą odskocznią od codzienności. W pewnym momencie jednak straciło swój czar i stało się częścią codziennej rutyny. Dziecko może być nią zmęczone i po prostu tęsknić za domem.

Regres adaptacyjny to ciężki okres w życiu malucha i jego rodziny. Jednak ponownie możesz pomóc dziecku go przetrwać i na nowo polubić przedszkole. Pamiętaj, by nie krzyczeć, nie oceniać negatywnie i nie zawstydzają dziecka. Przypominaj przyjemne chwile dziecka w przedszkolu i pomóż na nowo odnaleźć się w tym środowisku.

JAK WSPOMÓC ADAPTACJĘ DZIECKA W PRZEDSZKOLU?

Dziecko nie poradzi sobie samo z adaptacją w przedszkolu. Bardzo liczy na to, że mu w tym zadaniu pomożesz, nawet jeśli nie potrafi tego jasno zakomunikować, bo samo nie do końca rozumie, co się dzieje w jego życiu. Rolą rodziców i opiekunów jest pomóc dziecku odnaleźć się w nowej rzeczywistości i przekonać, że przedszkole jest dla niego dobrym, przyjemnym miejscem, w którym może go spotkać naprawdę wiele dobrego.

Gdy dziecko nie chce iść do przedszkola, to nigdy go nim nie strasz! Żeby przekonać malucha do chodzenia do przedszkola, trzeba z nim spokojnie porozmawiać. Pokaż mu, że przedszkole to miejsce, które jest dla niego przyjazne i które ma bardzo dużo pozytywnych stron. Podkreślaj, jak wiele ciekawych i przyjemnych rzeczy maluch może tam robić. Mamy tutaj na myśli między innymi: zabawę z innymi dziećmi, lepienie z plasteliny, malowanie, czy zabawę na placu zabaw. Możesz też opowiedzieć maluchowi, jak wyglądały twoje początki w przedszkolu.

Gdy dziecko nie chce iść do przedszkola, to możesz owoić jego lęk przed tym miejscem i przed rozłąką z Tobą. Dobrym pomysłem jest zorganizowanie dziecku wspólnego popołudnia lub nocowania z dziadkami albo z cicią. Wtedy maluch poczuje, że jest sobie w stanie poradzić nawet w całkiem nowym środowisku bez Ciebie.

Co zrobić, gdy dziecko nie chce do przedszkola? Jak temu zaradzić?

Zachęta do bycia przedszkolakiem

To całkowicie naturalne, że maluch może bać się nowego, nieznanego miejsca jakim jest przedszkole. Tutaj również powinnaś podejść do tematu z wyczuciem. Warto pokazywać mu bajki, z których jego ulubiony bohater również zaczyna chodzić do przedszkola. Może to być na przykład Świnka Peppa lub Kicia Kocia. Pokaż mu, że chodzenie do przedszkola może być wspaniałym doświadczeniem.

Nie mów dziecku nigdy, że musi chodzić do przedszkola tylko i wyłącznie dlatego, że Ty chodzisz do pracy. Wtedy będzie traktowało przedszkole jako coś nieprzyjemnego, jako miejsce, w którym musi być. Powiedz mu, że Twoja praca jest ważna i interesująca, tak samo jak istotne i ciekawe jest chodzenie do przedszkola. W tym miejscu poza nauką dzieci przecież też mają wiele fascynujących zajęć. Pokaż dziecku, że przedszkole jest miejscem, do którego po prostu dzieci chcą chodzić.

Wspólne zainteresowania przedszkolaków

Gdy dziecko nie chce iść do przedszkola, ponieważ obawia się, że nie pozna tam żadnych nowych kolegów, że nie znajdzie z nimi porozumienia, to warto, gdy spotkasz jakiegoś malucha w drodze do przedszkola, pokazywać Twojemu dziecku, że jest ono do niego podobne, że coś ich łączy. Pokaż swojemu maluchowi, że jego rówieśnik ma na przykład samochodzik na kurtce i może znajdą jakieś wspólne zainteresowania. Może to być oczywiście też bohater jego ulubionej bajki. Możesz też zwrócić uwagę, że na przykład dziewczynka, która was przed chwilą mijiała, ma worek na buty z misiem, a twoja córeczka przecież tak samo kocha misie. Sposobów na oswojenie malucha z nowymi dziećmi jest cała masa i mogą pomóc w sytuacji, gdy dziecko nie chce iść do przedszkola.

Ulubione przedmioty wpłyną na dobre samopoczucie dziecka

Jeżeli powodem niechęci dziecka do przedszkola jest lęk przed nieznanym, to warto wspólnie z nim przygotować wyprawkę. Jeżeli maluch będzie się znajdował w zupełnie obcym otoczeniu, to każdy przedmiot, który będzie się mu kojarzył z mamą i z domem, sprawi, że poczuje się pewniej. Pozwól dziecku wybrać plecak do szkoły lub teczkę. Wtedy będziesz miała pewność, że nowe rzeczy mu się podobają. W dodatku maluch poczuje się pewniej w nowej sytuacji. Będzie wiedział, że ma na coś wpływ.

Jak wspierać dziecko?

Co możesz jeszcze zrobić, aby przedszkole kojarzyło się maluchowi pozytywnie? Możesz owoić go z nowymi rzeczami i koniecznością leżakowania, jeszcze w domu.

Dobrym pomysłem będzie pokazanie mu wcześniej pościeli, w której będzie zasypiał. W dodatku dzieci czasami czują lęk przed leżakowaniem. Z tego względu warto jest wcześniej przyzwyczaić malucha do drzemki o określonej porze. Możesz zapytać przedszkolanki, kiedy w przedszkolu jest drzemka. Wtedy sen o danej porze nie będzie dla dziecka niczym dziwnym, ani stresującym.

Postaraj się również o to, żeby chodzenie do przedszkola kojarzyło się dziecku z czymś przyjemnym. Możesz po odebraniu malucha z przedszkola pójść z nim na lody albo na plac zabaw. Chodzi o to, żeby dziecko czuło, że chodzenie do przedszkola i powrót z niego to miłe przeżycie, które warto powtórzyć.

Niechęć malucha do chodzenia do przedszkola może wynikać również stąd, że czuje on lęk przed samodzielnym jedzeniem lub ubieraniem się. Możesz go wesprzeć w taki sposób, że nauczysz dziecko wykonywania tych czynności wcześniej w domu. Wtedy nie będą one dla niego czymś nowym.

Dzieci czasami nie chcą chodzić do przedszkola, ponieważ mają problem z porannym wstawaniem, stresem, pośpiechem. Najlepszym wyjściem jest wprowadzenie takiej rutyny wcześniej, aby dziecko umiało się sprawnie ubrać i przyszykować do przedszkola.

Jak możesz pomóc dziecku polubić przedszkole i przejść przez efekt adaptacji?

Zachowaj konsekwencję

Przede wszystkim musisz być przekonany o tym, że wysłanie dziecka do przedszkola to najlepsza możliwa decyzja. Cała rodzina musi podzielać ten pogląd. Nie może dojść do podziału, w którym jeden z rodziców uważa, że to dobry pomysł, a drugi wręcz przeciwnie. Należy trzymać wspólny front. Lepiej też nie pytać dziecka, czy chce chodzić do przedszkola. Wtedy zawsze będzie mogło odpowiedzieć „nie” i wprowadzić was w kłopotliwą sytuację. Decyzja musi być wasza, dobrze przemyślana oraz nieodwołalna. Nie możecie pokazać dziecku, że macie wątpliwości dotyczące jego pójścia do przedszkola czy te dotyczące konkretnego, wybranego przez was przedszkola. Musicie być przekonani o tym, że podjęliście najlepszą możliwą decyzję i jej nie zmienicie. Taką postawę musicie też prezentować przed dzieckiem.

Nie przeciągaj pożegnania

Pożegnania w przedszkolu mogą być bardzo trudne. Zwłaszcza gdy dziecko płacze, nie chce Cię puścić i błaga, by go nie zostawiać. W takich chwilach dość łatwo się złamać i zabrać dziecko do domu, zapewnić mu inną, alternatywną formę opieki lub wziąć wolne w pracy. Jednak nie rób tego. Dzieci szybko się uczą wykorzystywać słabość i jeśli Twój maluch zauważy, że w ten sposób będzie mógł uniknąć przedszkola, będzie to wykorzystywał. Pożegnaj się czule, ale stanowczo. Nie wprowadzaj atmosfery pośpiechu, nie okazuj zniecierpliwienia, ale nie przeciągaj też pożegnania. Pamiętaj, że małe dzieci mają zupełnie inne poczucie czasu i nie wiedzą, co znaczy, że „za chwilę” wrócisz. Bądź bardziej konkretnym w tej kwestii – możesz powiedzieć, że wrócisz po obiedzie lub po leżakowaniu. To dużo bardziej zrozumiały komunikat.

Zachowaj pozytywne nastawienie i przekaz je dziecku

Nastrój dziecko pozytywnie do przedszkola. Wskazuj, że będzie mogło się tam bawić i uczyć nowych rzeczy, że pozna nowych kolegów i koleżanki, jest dużo zabawek, ciekawych zajęć, na których będzie na przykład tańczyć lub rysować. Dziel się swoimi pozytywnymi doświadczeniami z tamtych czasów, jeśli masz starsze dzieci, które chodzą już do szkoły, odwołuj się też do ich wspomnień, opowiadaj anegdotki czy pokazuj zdjęcia z przedszkolnych uroczystości i zabaw. Zrób wszystko, by dziecko kojarzyło ten czas z przyjemnością i zabawą, a nie z przykrym, smutnym obowiązkiem.

Daj dziecku czas

Dzieci są różne. Niektóre garną się do przedszkola i bardzo szybko się odnajdują pośród innych dzieci, inne potrzebują na to więcej czasu. W takiej sytuacji musisz to uszanować. Nie możesz zawstydząć dziecka, krzyczeć na niego, okazywać zniecierpliwienia czy porównywać do innych dzieci. Twoje dziecko wcale nie chce zrobić Ci na złość, po prostu nie jest w stanie się odnaleźć w nowej dla niego rzeczywistości. Potrzebuje więcej czasu i wsparcia ze strony rodziny. Daj mu czas, nie poganiaj, nie okazuj zniecierpliwienia. Z Twoją pomocą się dostosuje. Pamiętaj, że adaptacja jest procesem, który musi potrwać i u każdego dziecka wygląda on nieco inaczej.

Spędzaj z dzieckiem więcej czasu

Spędzaj z dzieckiem więcej czasu w domu. Nie może czuć się odrzucone dlatego, że codziennie odprowadzasz je do przedszkola. Bawcie się w domu, rozmawiajcie i planujcie kolejne dni. Pytaj o przedszkole – o jedzenie, zabawy, kolegów, koleżanki czy podejmowane aktywności, o to czego dziecko się nauczyło. Jednak nie denerwuj się, nie niecierpliw i nie irytuj, jeśli dziecko nie potrafi jasno i precyzyjnie odpowiedzieć na to pytanie. Samo może jeszcze przetwarzać wszystkie informacje przyswojone w przedszkolu. Może też nie mieć dla niego żadnego znaczenia, co zjadło na drugie śniadanie, więc zwyczajnie tego nie pamięta. Jeśli chcesz konkretnych, jasnych odpowiedzi na temat przebiegu dnia dziecka w przedszkolu, spytaj o to nauczycielki.

Naucz dziecko jak być samodzielnym

Przedszkole, miejsce pozbawione rodziców i wypełnione innymi dziećmi może onieśmielać dziecko. Tym bardziej, jeśli do tej pory dziecko było przez Ciebie i resztę rodziny na każdym kroku wyręczane. Dlatego tak ważne jest, by nauczyć dziecko samodzielności. Naucz go samodzielnego ubierania się, załatwiania swoich potrzeb w toalecie czy posługiwania się sztućcami tak, by mogło samodzielnie zjeść obiad na stołówce. Pamiętaj, by nie utrudniać dziecku zadania – jeśli ma problemy z wiązaniem bucików, wybierz te zapinane na rzepy. Jeśli nie radzi sobie z guzikami, wybieraj ubrania pozbawione guzików. Pomóż dziecku zająć się samym sobą, a samodzielność, której nabędzie doda mu pewności siebie i pomoże odnaleźć się w nowym środowisku. Będzie odrobinę bardziej niezależnie i nie będzie musiało polegać na ciągłej, nieustannej pomocy nadal jeszcze obcych dla niego osób.

Podsumowanie

Jeżeli twoje dziecko nie chce do przedszkola, to możesz zrobić wiele, żeby to zmienić. Przede wszystkim warto każdy dzień traktować jak święto. Wspólnie z dzieckiem zjeść śniadanie i odprowadzić go do przedszkola. Dotrzymywać słowa, kiedy mówisz, że przyjdiesz do niego na przykład za cztery .