

Adaptacja przedszkolna – czego nie robić? Co NIE wspiera dzieci w adaptacji?

Podczas adaptacji do przedszkola wszyscy wstają rano z napięciem. Dziecko, które otwiera oczy i bywa, że od samego rana oświadcza „Nieee chcęęę”, i rodzic, który myśli w panice „Co tu powiedzieć, jak dziecko przekonać?!”.
Co tu powiedzieć, jak dziecko przekonać?!”.



Wielu rodziców próbuje poradzić sobie argumentami i strategiami, których doświadczyli jako dzieci, z którymi są osłuchani, a które nie wspierają dzieci w radzeniu sobie z rozstaniem w przedszkolnej szatni. Nawet jeśli są to działania inspirowane najlepszymi intencjami.

Zapewniają, że w przedszkolu będzie fajnie i na bank ekstra zabawa.

Na pewno. Przecież bawienie się z obcymi dziećmi i obcym dorosłym w obcym miejscu to wprost wymarzone przedpołudnie! Po pierwsze to słaby argument, szczególnie jeśli wczorajszy dzień był w odczuciu dziecka beznadziejny i nie było fajnej [zabawy](#). A po drugie wizja świetnej zabawy nijak nie leczy przerażenia wynikającego z rozstania z mamą.

Powtarzają „Nie płacz. Proszę cię, nie płacz”.

Chociaż to nie może pomóc! Bo jednak dziecko nie ma guzika, który wyłącza łzy. Co więcej, dokładamy dziecku poczucie, że robi coś źle i że jesteśmy z niego niezadowoleni. Dziecku dużo bardziej pomagają zabawy regulujące emocje, które możesz uruchomić rano, jeszcze przed śniadaniem. Pomogą rozpakować napięcie.

Podkreślają „Zobacz, a chłopiec wszedł zadowolony, wcale nie płakał”.

To nie jest zły kierunek! Bo jednak człowiek prosi się o odpowiedź w stylu „A inny tatuś, zobacz, przyjechał Porsche, wcale nie Skoda”. To tylko dobija dziecko i wzmacnia jego przekonanie, że [przedszkole](#) jest tylko dla niektórych dzieci – dla tych, które tak świetnie wchodzą.

Przedstawiają logiczne argumenty „Ja muszę chodzić do pracy, ty musisz chodzić do przedszkola”.

Gdyby twoje dziecko miało 18 lat, to może... Może dałoby radę uruchomić logiczne myślenie w trakcie zalewu wielkich emocji. Bo logika mieszka w części mózgu, która w wielkich emocjach jest u dziecka całkowicie odcięta. I nawet gdyby dziecko chciało jakoś skorzystać z siły tego argumentu, to nie ma jak. No i serio. Jednak w głębi duszy nie liczymy na to, że Michałek powie „Rany boskie, ja tu płaczę i zalewam się łękiem, a ty przecież musisz iść do roboty. Już się ogarniam”. Czy masz pomysły na wspieranie dziecka w radzeniu sobie z łękiem i rozstaniem?

Mówią „Ja cię szybciotko odbiorę! To minie bardzo szybko do obiadu. Dasz radę. Wytrzymasz”.

W sensie, że wytrzymasz to przedpołudnie pełne cudownej zabawy?

Bo między słowami przebija przekaz, że miejsce, w którym ma czekać wspaniała [zabawa](#) i cudowne atrakcje, a dzieci bawią się przez wiele godzin, to jednak jest survival, trzeba zacisnąć zęby i jakoś przetrwać.

Mówią „Mama nie może spóźnić się do pracy, bo szef będzie okropnie niezadowolony”.

Liczmy, że trzylatek to uwzględni? Nie! Dzieci nie są w stanie postawić twoich potrzeb ponad swoimi. Nie mogą wyregulować swoich emocji dlatego, że ty tego teraz potrzebujesz.

Słuchają rad w stylu „Proszę się z nim nie cackać. Wyplacze się i mu przejdzie”.

Tak... to moja ulubiona rada! Średniowieczna pedagogika w XXI wieku to jest właśnie to, czego potrzebuje twoje dziecko! Właśnie dlatego wstawaliście w nocy, nosiliście, pocieszaliście, nazywaliście emocje i uznawaliście emocje dziecka, żeby pierwszego września stwierdzić, że to było cackanie i dosyć tego!

Dzieciom nie pomaga nadmiar słów i dorosłe, logiczne argumenty. Dzieci uczą się przez zabawę. Potrzebują [zabaw](#) regulujących emocje i komunikacji, która uwzględnia ich możliwości rozwojowe. Nikt się z tą wiedzą nie rodzi, nikt nie dostaje jej w pakiecie w szkole rodzenia. Większość z nas musi się tego nauczyć. Tak samo jak w procesie stawania się rodzicem nauczyliśmy się, jak mierzyć temperaturę, podawać leki i realizować ćwiczenia od logopedy.

Zabawa, która pomaga poradzić sobie ze smutkiem podczas adaptacji do przedszkola

Napięcie związane z przedszkolem uruchamia się często już wieczorem. Kąpiel i pora zasypiania nieodwołalnie oznaczają, że zaraz nadejdzie rano i ... znowu trzeba będzie rozstać się w szatni. Ta wieczorna fala napięcia jest więc całkiem logiczna i uzasadniona.



Często staramy się pocieszyć dziecko sensownym i logicznym zdaniem, które niestety nie bardzo wspiera trzy i czteroletni układ nerwowy.

„Nie płacz Michałku, nie płacz. Będzie bolała cię głowa. Do rana jeszcze daleko, spróbuj zasnąć. Teraz nie idziesz do przedszkola, teraz jest wieczór. Nie martw się.”

W adaptacji do przedszkola jest dużo smutku do zaopiekowania, a przedszkolaka bardzo słabo wspiera w regulacji napięcia gadanie oparte na argumentach.

Im więcej słów, tym więcej napięcia

Im bardziej złożone zdanie, im więcej słów tym więcej d o k ł a d a my dziecku napięcia. Docieramy jego jadący na oparach, zalany kortyzolem i adrenaliną (hormonami stresu) mózg, który teraz musi włożyć dodatkowy wysiłek, żeby zrozumieć co dorośli chce przekazać.

Spróbuj wykorzystać zabawę regulującą napięcie – prosto z mojej skrzynki z narzędziami psychologa dziecięcego.

Pobklejaj dziecko Spokojną Chmurką.

Opowiedz o chmurce, która uspokaja smuteczki, a te jak wiadomo uwielbiają się przyklejać właśnie wieczorem. Opowiedz, że jest mięciutka, puchata, pachnie żelkami ale żeby

zadziałała skutecznie trzeba obklejać w miejscach, w których smuteczków jest najwięcej. Możecie razem zastanowić się jak wygląda chmurka Twojego dziecka, co lubi jeść na śniadanie, jak ma na imię. Dziecko pokazuje gdzie smuteczki się poprzyklejały i miejsca, które wymagają szczególnego zaopiekowania. A dorosły obkleja. Możesz przy okazji zrobić masażyk, który dodatkowo rozluźni dziecko (przyklejasz mocno i dokładnie jeśli dziecko lubi mocny docisk i lekko jeśli woli delikatne głaskanie). Oczywiście dziecko może obkleić Ciebie, a razem możecie obkleić psa, który ma kiepski humor. Chmurka może uciekać, czasem konieczne jest schowanie jej w specjalnym pudełku albo zaśpiewanie piosenki przywołującej chmurkę. Czasem smuteczki stosują sztuczki i trzeba poświęcić specjalną latarkę żeby móc je zobaczyć.

Każdego dnia możesz urozmaicić te zabawę w dowolny sposób.

O czym warto pamiętać

Ważne żeby pamiętać, że małych dzieci nie wspierają przemowy, zdania złożone ani logiczne argumenty typu „Mama musi iść do pracy”. Dzieci regulują się przez zabawę która reguluje i porządkuje ich emocje oraz przywraca poczucie kompetencji, poprzez działanie, robienie, bycie razem i kontakt.