Czego boi się dziecko? – czyli jak pomóc dziecku pokonać lęk przed przedszkolem.

*„Dorośli nigdy nie potrafią sami zrozumieć. A dzieci bardzo męczy konieczność stałego objaśniania.”*

„Mały Książę” Antoine de Santi – Exupery

 Pierwszy rok w przedszkolu stanowi dla niektórych trzylatków i ich rodziców nierzadko duże wyzwanie związanie z czasową rozłąką. Niekiedy to właśnie rodzice posiadają największe obawy przed posłaniem swojego dziecka do przedszkola. Wielu z nich zadaje sobie takie pytania jak: „Jak sobie poradzi moje dziecko?, A co jeśli będzie płakać?, Jak pomóc mojemu dziecku, pokonać lęk przed przedszkolem aby dobrze się tam bawiło.” Natomiast dziecko nieświadome czekającej go zmiany, może nie odczuwać żadnego stresu związanego z nową sytuacją. Dlatego ważne jest aby rodzic przedszkolaka:

– wcześniej spotkał się i porozmawiał z wychowawcami grupy i dyrekcją przedszkola;

– wziął udział w dniach adaptacyjnych razem z dzieckiem;

– zapoznał się z ramowym rozkładem dnia co pomoże orientować się w tym, jak dziecko spędza czas w przedszkolu.

 Bezproblemowa adaptacja dziecka w przedszkolu to niestety rzadkość. Często dzieci po pierwszym dniu wracają do domu zapłakane i zwyczajnie niechęcą tam wracać, ponieważ muszą sprostać wyzwaniom jakie w przedszkolu na nich czekają:

– nawiązywanie relacji z dorosłymi innymi niż rodzice oraz bliżsi członkowie rodziny;

– poznawanie nowych rówieśników;

– wspólna zabawa z rówieśnikami oraz dzielenie się z nimi zabawkami;

– informowanie o swoich potrzebach fizjologicznych;

– samodzielne wykonywanie czynności takich jak: jedzenie, zakładanie i zdejmowanie butów, kurtki, czapki, spodni itd.

– kształtowanie zasad społecznych, których uczenie się w środowisku domowym nie jest tak intensywne jak w grupie przedszkolnej.

 W tym przypadku duża odpowiedzialność spada na rodzica, to właśnie on powinien tłumaczyć dziecku na czym polega trudność jego adaptacji i w jaki sposób należy rozwiązywać problemy z którymi zmierza się jego dziecko np.: dzielenie się zabawkami z innymi rówieśnikami, słuchanie wychowawcy itd. Zdarza się jednak, że dziecko tego nie rozumie i stara się przekonać rodzica, że najlepiej by było gdyby nie musiało do przedszkola po prosu chodzić.

Aby adaptacja przeszła pomyślnie warto wykorzystać następujące wskazówki:

– mówienie dziecku co go czeka w przedszkolu, jak wygląda tamtejsza rzeczywistość, jak będzie spędzać czas na co dzień itd.;

– wdrożenie w życie rytmu przedszkolnego dnia, minimum miesiąc przed pójściem dziecka do przedszkola co pozwoli lepiej zorganizować się przedszkolakowi i jego rodzicom;

– nie wyręczanie ale pomaganie i zachęcanie dziecka do samodzielnego wykonywania czynności takich jak jedzenie, zakładanie i zdejmowanie butów, kurtki, spodni, korzystanie z toalety itd.;

– przygotowanie wspólnie wyprawki do przedszkola, zachęcanie dziecka do samodzielnego wybierania koloru czy wyglądu konkretnych przedmiotów;

– spacery w okolicy przedszkola, które pomogą oswoić dziecko z tym miejscem;

– czytanie z dzieckiem książeczek o pójściu do przedszkola;

– rozmowa z dzieckiem na temat trudności związanych z rozłąkom z kimś bliskim;

– nie przedłużaj rozstań i nie wracaj parę razy gdyż utrudnia to dziecku rozstanie;

– nie znikaj bez pożegnania, ale pożegnaj się z dzieckiem i powiedz mu kiedy po niego wrócisz;

– jeśli jest taka możliwość przez pierwsze dni przedszkola warto dziecko odbierać wcześniej i stopniowo wydłużać ten czas, aby dziecko mogło się przyzwyczaić.

 A co jeśli okres adaptacji już minął, a twoje dziecko nadal nie chce chodzić do przedszkola? W takiej sytuacji wielu rodziców zaczyna panikować i zrzucać winę na przedszkole co jest złe, gdyż nie tylko przedszkole odpowiada za odpowiednia adaptacje naszego dziecka ale również my sami. W takiej sytuacji warto porozmawiać z wychowawcą o zachowaniu dziecka w przedszkolu oraz z dzieckiem o przedszkolu co może pomóc rozwiązać problem. Jeśli dziecko nie chce rozmawiać na temat przedszkola warto zachęcić go do zabawy w przedszkole np. rodzic jako dziecko, maluch jako nauczyciel. Taka zabawa, pomoże wyjaśnić niepokoje twojego dziecka i pomoże podjąć decyzje o pozostawieniu dziecka w przedszkolu. W przypadku nie osiągnięcia przez dziecko niedojrzałości pozostawienie go w przedszkolu zrobi mu krzywdę, dlatego warto zastanowić się nad rezygnacja i dąć dziecku czas, dzięki któremu za rok adaptacja przejdzie pomyślnie.