**Dziecko po raz pierwszy w przedszkolu – kłopoty adaptacyjne**

Przekraczanie przez małe dziecko po raz pierwszy progu przedszkola jest wkraczanie w nowy nieznany świat, odmienny od domowego. Moment ten jest dla dziecka ogromnym przeżyciem. I w tymże momencie rozpoczyna się dramat dorosłych i ich pociech. Rodzice i dziadkowie muszą patrzeć na rozpaczające dziecko i mimo to odprowadzać je do przedszkola. Jeżeli rozpacz dziecka trwa dłużej, zaczynają mieć wątpliwości, a nawet rezygnują z posyłania go do przedszkola. Jak możemy maksymalnie zmniejszyć dramat przystosowania się dziecka do przedszkola, bo uniknąć się go nie da.

Małe dziecko jest mocno uzależnione emocjonalnie od najbliższych osób i ma jeszcze słabo ukształtowany system własnego ”ja”. Dlatego nie może obejść się bez wsparcia i pomocy ze strony najbliższych. Trzylatek nie wie jeszcze czego może oczekiwać od osób trzecich. Dlatego oderwanie od najbliższych budzi w nim lęk.

Dodatkowo dziecko 3-letnie ma kłopoty w słownym porozumiewaniu się, zwłaszcza z osobami obcymi. W domu dorośli znakomicie go rozumieją jego mimikę, gesty i inne zachowania. W nowym środowisku dziecko czuje, że dorośli nie orientują się w tym, co ono chce przekazać. Na dodatek nie rozumie, czego się inni po nim spodziewają. Wzmaga to dziecięcy lęk.

Trzylatki maja także słabą orientację w przestrzeni, a jeszcze gorzej orientują się w czasie, przedszkole to nowe miejsce, a dziecko na dodatek musi w nim przebywać długo, bardzo długo. Towarzyszące temu uczucie lęku blokuje chęć poznawania nowego terytorium, nowych rzeczy. Dlatego trzylatek nie zwraca uwagi na to co znajduje się wokół niego i nie jest w stanie nawet na chwilę zainteresować się nową zabawą. Cały czas jest skoncentrowany na tym, aby jakoś opanować swoje emocje. Ponieważ nie interesuje się otoczeniem, jest ono przez długi czas dla niego nowe, obce i niezrozumiałe. Jest to bardzo meczące dla tak małego dziecka. Sytuację pogarsza to, że w zakresie samoobsługi jest ono zdane na dorosłego. Nie potrafi skorzystać z obcej łazienki, nie umie się rozebrać, ani podciągnąć sobie majtek. Jest to nie mały problem, gdyż wystraszone dziecko słabo kontroluje trzymanie moczu. Majtki są mokre, nie potrafi o tym powiedzieć, a sam nie może sobie z tym poradzić.

Często rodzice zapewniają dziecko, że zaraz po nie przyjdą, lub zaraz po obiedzie, tylko zrobią zakupy, lub poczekają w szatni. To dla trzylatka oznacza jedno: na pewno mnie zostawią. Na dodatek im dłużej zapewniają dziecko tym gorzej, dziecko zagląda do szatni i zaczyna się dramat jeszcze jednej zawiedzionej nadziei.

Takie sytuacje trwają zwykle 2/3 tygodnie. Dzieciom w grupie udziela się wzajemny niepokój i wprost zarażają się płaczem. Nawet najmilsza pani w tej chwili jest dla nich osobą obcą i na dodatek dzieci kojarzą ją z utratą poczucia bezpieczeństwa. Trzeba wiele dni wzajemnego przebywania na wspólnym terytorium aby się to zmieniło.

Najgorsze są poniedziałki. Dziecko szczególnie mocno protestuje przeciw zmianie na gorsze. W domu było bezpiecznie, a teraz jest źle. W kolejnych dniach dziecięcy protest się nieco wycisza, aby w następny poniedziałek pojawić się z nową siłą. Podobnie jest z dniami dłuższej nieobecności, bądź choroby.

Czy dzieci muszą tak długo i rozpaczliwie przystosowywać się do warunków przedszkolnych?

Można złagodzić ten dziecięcy dramat. Oto kilka sposobów, aby skutecznie rozwiązać ten problem: wspólne zwiedzanie placówki, oglądanie pomieszczeń, poznanie innych pracowników przedszkola. Służy to stopniowemu i łagodnemu oswajaniu się ze środowiskiem przedszkolnym. Drugim sposobem sprzyjającym lepszej aklimatyzacji dziecka w przedszkolu jest obecność rodziców przez pierwszych kilka dni w sali zabaw. Ich obecność uspakaja dzieci, bo mogą one w każdej chwili podejść, przytulić się, poprosić o pomoc.

Rodzice na chwilę wychodzą z sali, aby stopniowo przyzwyczajać dziecko do swojej nieobecności. Po jakimś czasie ich obecność jest już zbędna. Czasem krótkotrwałym lekarstwem na rozpacz jest cukierek lub inny drobiazg, szkoda tylko że nie rozwiąże on problemów adaptacyjnych. Wszystko zależy od tego jak bardzo rozpacza dziecko. Jeżeli tylko troszeczkę, cukierek pomoże przełamać lody i wiele pomóc. Gdy frustracja jest silna, dziecko nie chce nawet patrzeć na to co mu się oferuje.

Trzylatki wyjątkowo długo rozpaczają, gdy muszą w przedszkolu jeść i spać. Są to bowiem sytuacje domowe w czasie których dorośli szczególnie zajmują się dziećmi, a inaczej jest przecież w przedszkolu. Dzieje się tak dlatego, że 3-latki słabo rozumieją stałe następstwo wydarzeń. W nowym miejscu bronią się przed zaśnięciem, bo wydaje im się, że to będzie koniec wszystkiego, także ich życia. Muszą dobrze poznać ceremoniał układania się do snu, a potem budzenia się, aby ten lęk ustąpił. Trwa to jednak stosunkowo długo i w międzyczasie kształtuje się odruch buntu przed przyłożeniem głowy do poduszki.

Jest to trudny problem. Dzieci przychodzą do przedszkola wcześnie, po kilku godzinach przebywania w sali są już bardzo zmęczone, że dosłownie padają i zasypiają. Dlatego warto jest aby dziecko leżakowało. Na początku pozwalamy dziecku przynieść z domu ulubioną maskotkę. Łatwiej mu będzie zasnąć przytulając się do niej i milej budzić się gdy jest w pobliżu.

Nie zmuszamy na początku dziecka do przebierania się w piżamę: zmniejszy się zakres napięć o te, które towarzyszą rozbieraniu się i ubieraniu, za zwiększy się szansa na sen.

**Zamiast karania dziecka**

Czym jest kara a czym konsekwencja wypływająca z danego czynu dziecka? Dla wielu rodziców są to dwa różne określenia tej samej kwestii. Jednak karanie dziecka nie jest tym samym, co odczucie przez nie konsekwencji niewłaściwego postępowania. Czy zatem jest kara? Kara to celowe odbieranie dziecku pewnej możliwości dysponowania własnym czasem (różnego rodzaju „szlabany” i zakazy) bądź też sprawianie mu bólu (wtedy mamy do czynienia z karami fizycznymi). Natomiast konsekwencje są naturalnym wynikiem zachowania się dziecka. Na przykład, kiedy dziecko uderzy w talerz z zupą, wylewając ją, nie należy go za to ukarać, ale powinno ono po prostu tę rozlaną zupę wytrzeć.

Rodzice powinni nauczyć swe dzieci, odpowiedzialności za ich czyny. Ta wiedza przyda się dziecku w przyszłości, kiedy będzie musiało samodzielnie podejmować decyzje i stawiać czoła różnego rodzaju problemom. Bicie dziecka, nagminne zakazy oglądania telewizji czy grania na komputerze, odbieranie kieszonkowego i wszelkie inne kary materialne, nie mające żadnego związku z konkretnym nieodpowiednim zachowaniem, mogą wywołać w dziecku jedynie frustrację i chęć odwetu. Najważniejsze jest rozwiązywanie problemów, a stosowanie kar tylko je powiększa.
Należy się zatem zastanowić co można zrobić, aby dziecko nie postąpiło drugi raz niewłaściwie. Autorki książki „Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać żeby dzieci do nas mówiły” zachęcają do wykonania następujących kroków:

Zamiast karania:
1. Wskaż, w czym dziecko mogłoby ci pomóc (np. dziecko biega po supermarkecie, rozrzucając różne artykuły i przeszkadzając mamie w zrobieniu zakupów. Możemy zaproponować: Bardzo byś mi pomógł gdybyś podał trzy cytryny).
2. Wyraź ostry sprzeciw (należy zrobić to w sposób bardzo przemyślany, tak aby dziecko nie czuło się bezwartościowe i zlekceważone gdyż wówczas może dojść do wyolbrzymienia poczucia winy, co w rezultacie może mieć negatywny wpływ na rozwój osobowości dziecka, np. Dziecko jednak dalej biega, krzyczy, możemy powiedzieć: Nie lubię kiedy tak robisz. To przeszkadza sprzedawcom, kiedy dzieci biegają między półkami).
3. Wyraź swoje uczucia i oczekiwania.
4. Pokaż dziecku, jak może naprawić zło.
5. Zaproponuj wybór (możemy powiedzieć: Jasiu tu się nie biega. Masz do wyboru: możesz chodzić po sklepie, nie biegać, albo siądziesz w wózku, wybór należy do ciebie).
6. Przejmij inicjatywę.
7. Daj dziecku odczuć konsekwencje złego zachowania (np. Jeżeli dziecko dalej lekceważy nasze słowa, możemy powiedzieć: Widzę, że jesteś jednak zdecydowany jechać wózkiem!, a następnie należy wsadzić dziecko dowózka).