

Corocznie wrzesień to dla wielu rodziców specyficzny czas. Dopiero opadły emocje związane z wakacjami, a już pojawiają się nowe, dotyczące pójścia dziecka do przedszkola lub szkoły.

Natalia Petrynka-Szymańska

Mamo, tato, nie chcę do przedszkola!



Wrześniowe pytania

Zorientowani już w sytuacji rodzice, czyli ci, których pociecha kontynuuje edukację przedszkolną, są w znacznie korzystniejszej sytuacji. Oni już wiedzą, czego mogą się spodziewać, na co zwrócić uwagę, co będzie koniecznie, a czego unikać. W trudniejszej sytuacji są rodzice, którzy chociaż są szczęśliwi, że udało im się przejść rekrutację z wynikiem pozytywnym, to jednak pełni obaw związanych z nową – dla dziecka i dla nich – sytuacją. Niewiadomych jest wiele, ale jedna z nich zdecydowanie najczęściej spędza sen z powiek większości rodziców: Czy dziecko jest w stanie zaaklimatyzować się w przedszkolu? Czy wyjście do przedszkola będzie poprzedzone płaczem, tupaniem nogami i szantażem? Czy przed drzwiami przedszkola będzie histeria, błaganie o powrót do domu, pojawi się ból brzucha? Czy przed salą przedszkolną będą wymioty, kurczowe trzymanie się nogi rodzica i łzy? Jeśli tak, to co robić? Co robić, jeśli podobna sytuacja będzie trwała kilka dni, może nawet tygodni?

Czy takie zachowanie w ogóle jest normalne? W pewnym stopniu tak, jednak może trafniejsza będzie odpowiedź, że jest zrozumiałe, jest następstwem konkretnej sytuacji. Ponadto można się na nie przygotować i można mu zaradzić.

Mamo! Tato! Chcę być z wami!

Pojawiające się w powyższych pytaniach sytuacje dotyczą przede wszystkim dzieci, które zanim poszły do przedszkola, pozostawały pod opieką mamy, taty lub kogoś bliskiego – dziadków, opiekunki. Ich wychowanie odbywało się w domu lub w innym miejscu. Jednak było to miejsce, które znaly, lubily – na przykład w domu babci i dziadka. Rozłąka z dotychczasowym opiekunem powoduje lęk i niepokój. Psychologowie i psychiatrzy zwykli zespół podobnych zachowań określać mianem lęku separacyjnego. Z kolei nauczycielki przedszkola poważnie patrzą na problem całościowo, a cały proces związany z trudnościami nazywają procesem adaptacyjnym lub aklimatyzacyjnym.

Skąd zatem u dzieci bierze się podobny lęk? Stan, który potocznie można określić jako strach związany z rozstaniem z mamą (lub inną bliską osobą). Błędem jest myśleć, że pojawia się on dopiero w momencie, w którym dziecko rozpoczyna przedszkole. Badania potwierdzają, że występuje on już u dzieci między siódmym a jedenastym miesiącem życia. Jednak skupmy się na lęku separacyjnym w chwili posłania dziecka do placówki. Poszukajmy więc odpowiedzi na pytanie: **Dlaczego dziecko boi się pójść do przedszkola i w nim zostać,**

dlaczego nie cieszy się z zabawy, tylko przez cały pobyt płacze i siedzi z dala od grupy?

Odpowiadając na to pytanie, a co za tym idzie – poszukując źródeł strachu, potocznie zwanego strachem przed przedszkolem, nie skupiamy uwagi na dzieciach, u których ma on podłoże czysto psychologiczne czy biologiczne. Takie dziecko z pewnością prócz wsparcia rodziców i nauczycielki będzie potrzebowało pomocy psychologa.

Zastanówmy się, **skąd się biorą takie niewłaściwe, często zaskakujące zachowania i obawy u dzieci,** których rozwój emocjonalny dotychczas przebiegał bez zakłóceń. Stoi za tym niepewność i nieufność wobec nieznanego.

Do tej pory dziecko żyło w znanym i zazwyczaj przyjaznym środowisku. Co więcej, owo środowisko, a mam tu na myśli mieszkanie czy dom, w pewnym sensie było także urządzone „pod dziecko”. Zabawki miały swoje stałe miejsce, podobnie jak kubeczek z piciem. Znany także był rytm dnia, przeważnie wyznaczany posiłkami. To, co działo się w tzw. międzyczasie, także było do przewidzenia. Nawet jeśli pojawiały się zmiany, to nie były one w szczególny sposób dokuczliwe dla malucha. Ważne było, że w przestrzeni, która została nakreślona powyżej, były również stałe podmioty, jak opiekunowie, być może rodzeństwo.

Relacje z nimi już zostały zdefiniowane. Oni stali się najważniejszymi podmiotami dającymi miłość, zaspokajającymi wszelkie komunikowane potrzeby dziecka. A co najważniejsze, w całej tej przestrzeni było jasno określone granicami miejsce dla dziecka. Ono zaś bardzo często (z różnymi konsekwencjami) stawało się centrum zainteresowań, czy też – mówiąc potocznie – było oczkiem w głowie bliskich. Wszystkie te elementy dawały dziecku poczucie bezpieczeństwa. Teraz nagle to wszystko zostaje mu odebrane. Jest nowa przestrzeń, zupełnie nieznana. Zmienia się rytm dnia. Pojawiają się obce podmioty, obca pani, nieznane dzieci, zachowujące się w różny sposób, często pogłębiający strach. Nawet dorosły nie lubi nagłych zmian. On jednak ma to szczęście, że rozumie. Zna przyczyny takiej sytuacji, ma swój bagaż doświadczeń i wie, jakie narzędzia wykorzystać, aby zmierzyć się z obawami i nie dać się im pokonać. Trzylatek nie ma takich doświadczeń ani narzędzi, które mu w tym pomogą. Kiedy znajdzie się w tej nowej sytuacji, nie wie, jak długo to potrwa. Dla niego sytuacja sprowadza się do tego, że stracił mamę, został od niej zabrany. I co teraz? Teraz czując strach, niepokój, złość, rozgoryczenie i bezsilność, pozostaje mu je tylko wyrazić. Wyraża je płaczem, często histerycznym. Także atakiem paniki czy zamknięciem się w sobie. Nie pozwala nauczycielce zbliżyć się do siebie, nie chce jeść, nie chce się bawić.

Kolejnym źródłem lęku przed przedszkolem może być brak wiedzy dziecka w tym zakresie. Przyzwyczajone do bycia z mamą lub inną bliską osobą, nie wie, że nauczycielka może okazać się kimś, z kim również można miło i wesoło spędzać czas.

Na pewno nie jest dobrze zaprowadzić dziecko do przedszkola jako do miejsca, o którym ono nic wcześniej nie słyszało lub którego wcześniej nie odwiedziło (np. podczas zajęć adaptacyjnych). Brak wiedzy jest kolejnym źródłem lęku. Chodzi tu o zakorzenienie w świadomości dziecka informacji o przedszkolu jako miejscu niemiłym, gdzie pani zmusza do jedzenia, gdzie stoi się w kącie itp. Często wymieniamy się swoimi wspomnieniami z przedszkola. Bywają one różne i są wśród nich też te niesympatyczne. Opowiadając o nich w obecności dziecka, tworzymy u niego negatywny obraz tej placówki. Podobnie jest z czerpaniem informacji

od znajomych, których dziecko z trudem pokonało próg przedszkola. Jeśli już mamy potrzebę, aby o tym mówić, to nie przy dziecku.

Pamiętajmy także, że każde dziecko ma inne predyspozycje emocjonalne i psychiczne. **Nie jest powiedziane, że skoro Zosia źle znosiła początki przedszkola, to i nasze dziecko będzie miało podobne problemy.** Dzieci bardzo szybko kodują pewne schematy, ponadto nawet jeśli nie rozumieją poszczególnych słów, to są w stanie wyczuć emocje, które towarzyszą nam, gdy mówimy o nieprzyjemnych sprawach. Z drugiej strony nie ma potrzeby, by idealizować obraz przedszkola. Po pierwsze może wydawać się to dziecku niezbyt szczerze, a co za tym idzie – nieprawdziwie. Po drugie rozczarowania także są trudnym doświadczeniem. Jeśli to, co mówimy, w niedalekiej przyszłości okaże się odległe od rzeczywistości, wówczas i nasz autorytet zostanie podważony. Zatem zabezpieczmy dziecko, dostarczając mu wiedzy o przedszkolu, ale wiedzy neutralnej i prawdziwej.

Dlaczego dziecko boi się pójść do przedszkola i w nim zostać, dlaczego nie cieszy się z zabawy, tylko przez cały pobyt płacze i siedzi z dala od grupy?

Ostatnim źródłem problemów z przystosowaniem się do nowej sytuacji, jaką jest pójście do przedszkola, jest niepokój rodzica. Kwestia ta jest związana z tym, co już zostało wcześniej powiedziane. **Mówiąc źle o przedszkolu, równocześnie przekazujemy dziecku nasze negatywne odczucia i emocje z tym związane.** Ponadto jeśli tuż przed pójściem do przedszkola, jak również w czasie tych pierwszych trudnych dni lub tygodni, towarzyszą nam takie emocje, jak strach, obawa, że nie będzie lepiej, a może nawet złość i brak zrozumienia, nie bądźmy zaskoczeni, że i nasze dziecko wyraża podobne emocje na swój sposób. Będąc już od jakiegoś czasu rodzicami, wiemy, że dziecko umie odczytywać nasze emocje. Nauczyło się tego, zanim zaczęło rozumieć sens słów. Zatem w sytuacji przedprzedszkolnej prócz słów znów odczyta nasze emocje. Zdenerwowanie, niechęć i niepewność rodzica udzielą się także jemu. Należy tutaj również wspomnieć o pogłębia-

niu przez rodzica strachu u dziecka. Takie zachowanie cechuje zwłaszcza nadopiekuńczych rodziców. Mają oni przekonanie, że wspólne lamentowanie, uzalanie się jest w tym wypadku potrzebne. Nie jest. Ani w tym, ani w żadnym innym.

Idę do przedszkola!

Wiemy już, jakie błędy popełniamy, a co za tym idzie – mamy świadomość tego, w jaki sposób utrudniamy naszemu dziecku adaptację do przedszkola. Jednak nie ma co załamywać rąk. Lepiej się uczyć na błędach i wyciągać wnioski. Jak zatem postępować, aby zminimalizować możliwość pojawienia się lęku separacyjnego związanego z pójściem naszej pociechy do przedszkola?

Przede wszystkim już od pierwszych miesięcy bycia rodzicem pamiętajmy o tym, że kiedyś nasz maluch będzie musiał się zmierzyć z nową sytuacją, jaką jest np. opieka innej osoby. Nawet jeśli jesteśmy w stanie być przy dzie-

cku przez pierwsze lata jego życia, to pamiętajmy, że nadejdą sytuacje, w których będzie ono musiało wykazać się samodzielnością, zaradnością, odpornością wewnętrzną. Nie oznacza to, że mamy nie poświęcać dziecku czasu czy nie okazywać mu swoich uczuć. Kiedy dziecko ma ochotę wykazać się samodzielnością – zrobić bez mamy coś, co nie jest w żadnym wypadku niebezpieczne – pozwólmy mu. Nadopiekuńczość nie jest dobra.

Pamiętajmy także, by wyposażyć dziecko w wiedzę na temat przedszkola. Nie chodzi tu o to, aby z dwuletnim dzieckiem prowadzić pogawędkę na temat sensu chodzenia do przedszkola. Jednak wówczas, kiedy zbliża się czas pierwszego pójścia do przedszkola, warto spacerować w pobliżu jakiegoś przedszkola (niekoniecznie tego, do którego będzie chodziło dziecko), zatrzymać się na chwilę, zapytać dziecko, czy wie, co to jest, po co się tam chodzi, co robią tam teraz inne dzieci. Zapytać dziecko, czy podoba mu się ogródek, czy widzi kolo-

rową zjeżdżalnię. Ryzykowne jest zadawanie pytań typu: *Czy podoba ci się przedszkole?* lub *Czy chcesz iść do przedszkola?* Możemy przypuszczać, że odpowiedzi dziecka będą negatywne i w ten sposób tylko utrudnimy sytuację. Pytajmy raczej o rzeczy, które dziecko już gdzieś widziało, a które wywołały u niego pozytywne emocje. Przykładowo, kiedy zapytamy o zjeżdżalnię, bo wiemy, że nasza pociecha ją uwielbia, a otrzymamy odpowiedź nacechowaną negatywnie, nie negujemy tych emocji. Zawsze możemy powiedzieć: *Rozumiem, że nie podoba ci się zjeżdżalnia, ale może jest tam jeszcze coś ciekawego?* Jeśli zauważymy niechęć dziecka, to po prostu nie zadawajmy podobnych pytań. Można opowiedzieć dziecku o swoim pobycie w przedszkolu, np. *Kiedy ja chodziłam do przedszkola, nauczyłam się pięknej piosenki.* Rozmawiajmy o czymś, co dziecko odbierze jako pozytywny obraz. Nie ma potrzeby odbywać codziennych spacerów pod przedszkole, w czasie domowych zajęć zawsze można zaimprovizować jakąś sytuację na temat przedszkola, np. podczas wspólnego rysowania: *Myszę, że w przedszkolu pani pokaże wam, jak narysować kolorowego kotka;* podczas gry w piłkę: *Myszę, że w przedszkolu będziecie mogli z chłopcami grać prawdziwe mecze.* Istotne jest też, aby od czasu do czasu podczas zapoznawania dziecka z przedszkolnym tematem powiedzieć, że tam nie będzie mamy. Powinniśmy jednak robić to z wielkim wyczuciem i uważać na mocne i związane z reakcją emocjonalną stwierdzenie „nie będzie”. Można użyć sformułowania: *Kiedy ty będziesz bawił się z panią i dziećmi, ja będę w pracy* lub: *Zastanawiam się, jak będzie miała na imię pani, która będzie się tobą opiekowała w przedszkolu.* Równocześnie powinniśmy przekazać dziecku informację, że zawsze po nie wrócimy. Tu znów musimy uważać na słowa, które mogą budzić niepewność. Można użyć sformułowania: *Kiedy po pracy przyjadę po ciebie do przedszkola, opowiesz mi, co robiłiscie.*

Ważne jest, aby nie zaprzeczać emocjom dzieci. Starajmy się budować odporność emocjonalną dziecka poprzez komunikaty zachęcające, pozytywne, a nawet żartobliwe. Pogłębianie negatywnego stanowiska utrudni sytuację. Jeśli dziecko otrzyma od nas informację, że jest źle, nie będzie miało wewnętrznej motywacji, aby zaaklimatyzować się w przedszkolu, a proces adaptacji wydłuży się, dając podłoże do pogłębiania lęku.

Na koniec warto jeszcze raz przypomnieć, że w tym trudnym dla dziecka okresie sami musimy być wewnętrznie silni. Nie wyolbrzymiajmy problemu. Nie rozpaczajmy nad tym, że popełniliśmy jakieś błędy, których konsekwencją jest obecne zachowanie naszego dziecka. Powiedzmy sobie, że tak się zdarza i trzeba sobie z tym poradzić. Nie zakładajmy, że sytuacja jest bez wyjścia, ponieważ rzeczywistość tak będzie. **Traktujmy proces adaptacji spokojnie. Nawet jeśli nasza pociecha krzyczy tak głośno, że słychać ją na następnej ulicy, zaakceptujmy ten fakt.** Używajmy spokojnych komunikatów. Nie okazujemy nerwów. Jest to trudne, ale przy dobrej motywacji wykonalne. Co może nas zmotywować? Oczywiście fakt, że bardzo chcemy, aby nasze dziecko z radością albo przynajmniej bez smutku zostało w przedszkolu.

Dobrych rad nigdy za wiele

O czym jeszcze warto pamiętać, kiedy pomimo zastosowania się do powyższych rad nie udało nam się wyeliminować lęku separacyjnego? Przede wszystkim należy przyprowadzać dziecko do przedszkola o stałej porze, tak aby miało szansę jak najszybciej dostosować się do nowego rozkładu dnia. Nie należy zabierać do przedszkola wszystkich ulubionych zabawek, ponieważ jest to bezcelowe. Można natomiast pozwolić dziecku wybrać jedną zabawkę, która będzie mu się kojarzyła z domem i opiekunem. Warto też ustalić sobie krótki rytuał pożegnania, który będzie zawierał rzeczową informację skierowaną do dziecka: *Idę teraz do pracy, tak jak ci mówiłam/em i niedługo po ciebie wrócę.* Nie określamy godziny, nie mówmy też w innej formie o czasie, w którym dziecko zostanie odebrane. Trzyletnie dziecko nie zna się jeszcze na zegarku, a zawsze może się zdarzyć, że szef nas przytrzyma w pracy albo utkniemy w korku czy też wydarzą się inne nieprzewidziane sytuacje, które uniemożliwią nam przybycie na podany dziecku czas. Ale jeżeli określimy dokładnie, że odbierzemy dziecko po obiedzie, wywiążmy się z tej obietnicy. W prze-

ciwnym bowiem razie dziecko będzie miało podstawy czuć się rozczarowane. Jego złość na nas zostanie również przeniesiona na całą sytuację, a więc na przedszkole, nauczycieli i inne dzieci – w jednej chwili możemy utracić efekty wspólnie wypracowanego czasu adaptacji.

Pamiętajmy o tym, aby powściągnąć swoje emocje. Bądźmy mili wobec dziecka, ale okazywanie zbyt dużych czułości w momencie rozstania tylko utwierdza je w przekonaniu, że coś jest nie tak. Dobrze jest także korzystać z rad nauczycielki. Nawet jeśli początkowo jej zachowanie nam się nie podoba. Ona wie, co robi, ponieważ już wielokrotnie miała do czynienia z podobnymi sytuacjami.

Ponadto podobnie jak nam, jej również zależy, aby dziecko w szybkim czasie przyzwyczało się do nowej sytuacji, a przedszkole traktowało jako przyjazne miejsce, do którego chce się wracać.

Dzielny przedszkolak

Nie jest powiedziane, że każde dziecko, które rozpoczyna edukację przedszkolną, będzie musiało zmierzyć się ze swoim lękiem i doświadczyć trudnego procesu adaptacji. Jednak praktyka pokazuje, że znaczna część dzieci takich problemów doświadcza. **Praktyka pokazuje także, że jeśli lęk dotyczy dzieci prawidłowo rozwijających się emocjonalnie, to jest on do pokonania.** Sporadycznie zdarza się, że dziecko nie jest w stanie przejść przez proces adaptacji i zostaje wypisane z przedszkola. Warto nadmienić, że taka sytuacja jest raczej konsekwencją poddania się rodziców, ich bezsilności, a może słabej wewnętrznej motywacji.

Na zakończenie optymistyczna konkluzja: **głowa do góry, Mamo i Tato! Być może wrzesień przeminie w stresie i płaczu, ale zobaczycie, że będziecie to wspominać z uśmiechem na twarzy oraz z poczuciem satysfakcji – mamy to za sobą!** ■



Natalia Petryńska-Szymańska – absolwentka Akademii Pedagogicznej w Krakowie, z wykształcenia filozof, pracuje w Klubie Malucha i Przedszkolaka „Kasztanowy Domek”, prowadzi także warsztaty i okolicznościowe przyjęcia dla dzieci w różnych krakowskich placówkach.

W pracy wykorzystuje dziedziny filozofii do pobudzania dzieci do aktywności intelektualnej oraz stawia na rozwijanie potencjału twórczego.