



Adaptacja do przedszkola rzadko kiedy jest prosta, bezproblemowa i oczywista. Co więcej, zdarza się, że dzieci po okresie dobrego samopoczucia w placówce, doświadczają regresu i nie chcą chodzić do przedszkola. Warto pamiętać, że dziecko trzyletnie przeżywa w tym czasie wzrost autonomii, kształtuje się jego wola i rozpoczyna się kryzys rozwojowy. Proces adaptacji przypada więc w trudnym okresie w życiu początkującego przedszkolaka. Jak wtedy wspierać jego samodzielność i dzięki temu pomóc mu w tym czasie?

Adaptacja przedszkolna to przystosowanie, przyzwyczajanie się dziecka do warunków placówki i przebywania w niej bez obecności rodziców. Choć większość dzieci już po kilku tygodniach przekracza z uśmiechem próg przedszkola, należy pamiętać, że niektórym przedszkolakom może być trudno przyzwyczać się do nowego miejsca, osób, sytuacji, aktywnego funkcjonowania wśród rówieśników, jak również do obowiązujących norm i zasad.

Podczas adaptacji bardzo duży nacisk kładzie się na jej aspekt psychologiczny. Podkreślić trzeba tu rolę rozmowy z dzieckiem o tym, co je czeka, otwarcie na emocje dziecka oraz zaakceptowanie ich przez dorosłego. Ważne jest także budowanie pozytywnego obrazu placówki przedszkolnej, nauczycieli i zadań realizowanych w przedszkolu. Dobrze w tym czasie skupić się też na wspieraniu relacji rodzic–dziecko.

Wszystko to ma na celu budowanie pewności dziecka, wspieranie jego sfery emocjonalnej, zachęcanie do uczestnictwa w grupowych zajęciach. Jednak na adaptację można spojrzeć w szerszy sposób – poprzez samodzielność dziecka i jego umiejętności, które mogą przyspieszyć lub opóźnić proces adaptacyjny. Sfera samodzielności jest często pomijana i trochę niedoceniana, a jest tak samo ważna jak obszar emocjonalny.

Samodzielność dziecka w wieku przedszkolnym

Adaptacja przedszkolna może być pierwszym krokiem do większej samodzielności dziecka. To właśnie w przedszkolu dziecko uczy się różnorodnych umiejętności potrzebnych w codziennym funkcjonowaniu. Co można zrobić, by adaptacja miała większe szanse na powodzenie? Wyposażyć dziecko w umiejętności, które ją ułatwią. Przede wszystkim w znajomość swojego imienia i nazwiska oraz w umiejętności:

- korzystania z toalety włącznie z myciem rąk,
- jedzenia przy pomocy łyżki, widelca,
- picia z otwartego kubka,
- rozbierania i ubierania odzieży i obuwia,
- wydmuchiwanie nosa w chusteczkę,
- informowania o swoich podstawowych potrzebach i odczuciach (np. „Jestem spragniony”, „Jestem zmęczona”, „Boli mnie brzuch” itp.),
- rozpoznawania swoich rzeczy.

Ważne! Dobrze byłoby, gdyby dziecko umiało wykonać samodzielnie jak najwięcej czynności. Dzieci, które są bardziej samodzielne, przeżywają mniej stresów i lęków związanych z adaptacją. Wynika to z tego, że nie są tak zależne od pomocy ze strony dorosłych, widzą, że radzą sobie w różnorodnych sytuacjach, w których inne dzieci potrzebują asysty. To właśnie buduje ich pewność siebie, poczucie sprawstwa, pozytywną samoocenę. Może też zdecydowanie przyspieszyć i ułatwić adaptację.

Praktyczna strona samodzielności

Niestety z roku na rok można zauważyć, że dzieci, które po raz pierwszy przekraczają próg przedszkola, są coraz mniej samodzielne w kwestiach związanych z samoobsługą, higieną czy

wykonywaniem prostych czynności. Oczywiście placówka nie może stawiać wymagań w zakresie samodzielności dziecka, ponieważ każdy maluch rozwija się w swoim naturalnym i indywidualnym tempie. Jednak widoczne jest, że coraz częściej trzylatki cechuje bierność w zakresie podejmowania inicjatywy w różnorodnych czynnościach.

Dzieci nie potrafią wielu rzeczy, które ułatwiłyby im start w przedszkolu. Bywa też tak, że są po prostu wyręczane cały czas przez opiekunów i wówczas oczekują, że nauczyciele lub pomoce zrobią wiele czynności za nie. Znamienne wydaje się to, że wielu podstawowych umiejętności potrzebnych do codziennego funkcjonowania dziecko uczy się właśnie w przedszkolu, a nie w domu. Powinno być jednak odwrotnie – gdyby do placówki przychodziło już z konkretnymi umiejętnościami, adaptacja przebiegałaby pozytywnie.

Dodatkowo coraz częściej można zauważyć następującą tendencję: dzieci wręcz oczekują od nauczycieli, że ci będą wyręczać je w różnych czynnościach i są zdzwione, gdy okazuje się, że nauczyciel stawia rozmaite wymagania. Przez to właśnie dziecko może postrzegać przedszkole jako miejsce nieprzyjemne, niekorzystne, w którym dorośli wymagają i oczekują inicjatywy i „wykazania się” – całkiem inaczej niż w domu. Jeśli rodzice nie będą uczyć dziecka samodzielności, to może ono zrazić się do placówki, co z kolei skutkuje trudnościami z adaptacją.

Powyższe rozważania dotyczą praktycznej strony samodzielności. Możemy jednak mówić także o samodzielności społecznej i umysłowej. Pierwsza dotyczy umiejętności nawiązywania kontaktów społecznych i współdziałania z rówieśnikami. Druga to umiejętność podejmowania decyzji, rozwiązywania problemów. Oczywiście dziecko trzyletnie będzie dopiero na etapie uczenia się tego rodzaju samodzielności, przebywając w grupie przedszkolnej. Nie oznacza to jednak, że rodzice nie mogą przygotowywać i stymulować dziecka w wymienionych obszarach. Z pewnością takie działania staną się dla niego dobrym fundamentem do coraz większej samodzielności.

Od czego zależy samodzielność dziecka?

Samodzielność dziecka zależy od wielu czynników. Będą to m.in.:

1. **Gotowość rodziców i opiekunów na samodzielność dziecka.** Wielu rodziców przeżywa trudności w pozwalaniu dziecku na samodzielność. Dorośli obawiają się np., że dla dziecka coś może być za trudne, zbyt niebezpieczne (nadmierna troska) lub zwyczajnie nie mają czasu, by dać dziecku przestrzeń na samodzielność (życie w biegu), gdy dziecko wykonuje większość czynności wolniej niż dorośli. Zdarza się też, że rodzice/opiekunowie uważają, że tylko oni potrafią zrobić wszystko najlepiej, dlatego nie włączają dziecka do różnych zadań.
2. **Stawianie wymagań dziecku przez rodziców/opiekunów.** Znaczenie ma to, czy dziecko ma wyznaczone pierwsze obowiązki, czy może dorośli wykonuje wszystkie lub większość czynności za dziecko i w ten sposób uczy je bierności.
3. **Bycie przykładem dla dziecka.** Warto, by opiekunowie/rodzice pokazywali dziecku, że bycie samodzielnym ułatwia codzienne funkcjonowanie i daje poczucie zadowolenia. Dorośli oczywiście mogą dawać dziecku wskazówki w zakresie samodzielności.
4. **Możliwość podejmowania decyzji przez dziecko.** Dorośli nie musi we wszystkim decydować za dziecko. Warto dać mu wybór (powinien być on jednak ograniczony, np. dziecko wybiera z dwóch lub trzech propozycji ubranie, kierunek spaceru itp.). Taka możliwość obudzi w dziecku poczucie, że jego zdanie jest ważne i ma na coś istotnego wpływ.

Wymienione czynniki zależą od postaw opiekunów, dlatego tak istotne jest, by dorośli uświadomili sobie, jaką rolę odgrywają w procesie adaptacji dziecka i uczenia go samodzielności. Patrząc na proces adaptacji z tej perspektywy, trzeba zdawać sobie sprawę, że przygotowanie do adaptacji zaczyna się na długo przed samym przekroczeniem progu przedszkola.

Wskazówki dotyczące samodzielności

Jak rozwijać samodzielność dziecka w kontekście adaptacji do przedszkola?

1. **Stwarzaj dziecku możliwość do nabywania nowych umiejętności oraz utrwalania ich poprzez ćwiczenia.** Innymi słowy: to dorosły powinien umożliwić dziecku wykonywanie różnych czynności samodzielnie, stworzyć odpowiednie warunki i przestrzeń. Dzięki temu będzie ono bardziej chętne do samodzielności, rozwinię swoje poczucie sprawstwa, które w dodatku pozytywnie wpływa na poziom samooceny.
2. **Nie wyręczaj dziecka we wszystkim.** Warto tłumaczyć dziecku, że nie zawsze wszystko wychodzi za pierwszym razem i namawiać je do wykonywania kolejnych prób z drobną asystą dorosłego, który również może modelować część czynności, tak aby dziecko mogło wykonać je samodzielnie poprzez obserwowanie dorosłego.
3. **Unikaj krytyki.** Podczas podejmowania przez dziecko prób samodzielności dorosły nie powinien krytykować i oceniać jego postępowania. Informacje negatywne kierowane do dziecka będą miały funkcję zniechęcającą i obniżającą samoocenę. Warto zaś chwalić dziecko za wysiłek, który podejmuje, nie za końcowy efekt.
4. **Daj czas na próbowanie.** Istotne jest dawanie dziecku czasu na wykonanie danej czynności, a jeśli dziecko sobie nie radzi, powinno mieć zapewnioną przestrzeń do wykonania kolejnej próby.
5. **Pozbądź się presji.** Najważniejsze, by nie zmuszać dziecka do samodzielności, gdyż wywieranie presji spowoduje, że może zrazić się do nabywania nowych umiejętności w przyszłości i nie będzie chętnie podejmować działań w tym kierunku.

Opóźniona adaptacja

Zdarza się, że dzieci, które w oczach rodziców i nauczycieli przeszły już pomyślnie adaptację, wracają do punktu wyjścia. Czasem takie sytuacje są spowodowane np. długą nieobecnością dziecka z powodu choroby. I chociaż opiekunowie bądź rodzice doszukują się wtedy konkretnego powodu tego stanu rzeczy, to istnieje pewne prawdopodobieństwo, że zachowanie dziecka wynika z opóźnionej reakcji adaptacyjnej. To naturalny proces.

W przypadku zauważenia takiej reakcji u dziecka warto zadbać o stały rytm dnia, dodatkowe zabawy integracyjne czy stały styl pracy nauczyciela z dziećmi. Duże znaczenie ma także zaakceptowanie uczuć dziecka, okazanie mu cierpliwości.

Bibliografia:

- E. Gruszczyk-Kolczyńska, E. Zielińska, *Dwulatki i trzylatki w przedszkolu i w domu. Jak świadomie je wychowywać i uczyć*, Kraków 2012.
- K. Kuszak, *Dynamika rozwoju samodzielności dziecka w wieku przedszkolnym*, Poznań 2006.
- A. Ludorowska, *Jak wspierać dziecko w procesie przedszkolnej adaptacji?*, „Wychowanie w Przedszkolu” 2020, nr 6.
- A. Mikler-Chwastek, *Wspieranie dzieci w samodzielnym rozwiązywaniu problemów i nabywaniu umiejętności samoobsługowych*, [w:] *Wychowanie i wspieranie rozwoju małych dzieci w domu, żłobku i przedszkolu*, red. A. Mikler-Chwastek, Warszawa 2017.
- I. Sikorska, *Rozwój dziecka w przedszkolu. Stymulujące wartości wybranych systemów edukacyjnych*, Kraków 2010.