

Warszawa, 1 września 2021r.

Przygotowanie dziecka do przedszkola - czyli kto boi się bardziej?

Podjęcie decyzji o rozpoczęciu przez dziecko edukacji przedszkolnej zazwyczaj budzi wiele emocji, szczególnie jeżeli jest to pierwsza pociecha rodziców. Najczęściej dotyczy to dzieci w wieku 3 lat. Trzylatek jest bowiem w stanie dobrze przejść przez proces separacji czyli oddzielenia od rodziców. Co dzieje się w tym ważnym, choć czasami trudnym, okresie?

Istotne jest to, aby wcześniej dziecku zapowiedzieć, że będzie chodziło do przedszkola, zachęcać je do tego, uczestniczyć w zajęciach adaptacyjnych czy też uczyć **samodzielności** (im bardziej dziecko jest zaradne, potrafi zadbać o swoje podstawowe potrzeby, tym bardziej czuje się ono kompetentne i pewne). To wszystko jest niezbędne, aby dziecko pomyślnie przeszło proces adaptacji.



Wspólnym mianownikiem wymienionych umiejętności, pomagającym odnieść maluchowi sukces w tym procesie, jest umiejętność utrzymania w umyśle przez dziecko przekazu że rodzic, który je zostawia w przedszkolu, na pewno po nie wróci i wciąż będzie to **dobry rodzic**. Moje obserwacje, wynikają zarówno z aktualnej praktyki klinicznej (praca z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi), jak i wcześniejszych doświadczeń pracy w przedszkolu intergracyjnym.

„Ja jestem w porządku i ty jesteś w porządku” – jest to skrót myślowy, którym można opisać zdolności warunkujące udany proces adaptacyjny. Dziecko, które już przed przedszkolem miało różne doświadczenia wzmacniające jego rozwój emocjonalny, z pewnością będzie miało lepszy start. Co mam tutaj na myśli? Są to takie warunki życia, w których dziecko doświadcza różnych stanów, zdarzeń wraz z towarzyszącą mu osobą dorosłą, która będzie w stanie opisać, nazwać dziecku to, co się z nim lub wokół niego dzieje. Chronienie dziecka przed wyrażaniem złości, frustracji – działa bowiem w przyszłości wręcz odwrotnie.



Źródło: taylrrenee.com

Sytuacje, w których dziecko przeżywa coś nieprzyjemnego, płacze, złości się lub obraża, a rodzic jak najszybciej stara się usunąć te zdarzenia lub im zapobiec utrudniają dziecku doświadczenie ważnej przesłanki rzeczywistości czyli tego, że **nie wszystko dzieje się w życiu tak, jak ono chce**. Wykluczanie sytuacji, w których dziecko mogłoby się zezłościć, coś opłakiwać (czyli ogólnie mówiąc różnych frustracji), jest niejawnym sygnałem wysyłanym przez dorosłych, że dziecko jest za słabe i sobie nie poradzi z trudnościami. Z kolei możliwość przeżycia takich zdarzeń w obecności wrażliwej osoby dorosłej, która pozwoli dziecku wyrazić te trudne doświadczenia, jest niezwykle pomocne. Dziecko otrzymuje komunikat, że jest w stanie doświadczać i przeżywać różne stany, dalej, że przeżywanie i wyrażanie emocji jest czymś naturalnym. Z czasem dorosły może korygować to, w jaki sposób dziecko okazuje swoje przeżycia (nie zachęcam do tego, aby ze spokojem patrzeć jak maluch niszczy przedmioty!).

„Ja jestem w porządku” oznacza tutaj, że w toku rozwoju dziecko, które ma możliwość wyrażania swoich przeżyć czy myśli, otrzymuje informację od ważnych dla niego osób, że może mierzyć się z tym, co jest trudne i nieprzyjemne oraz że poradzi sobie z tym. Dziecko z czasem nabywa tutaj doświadczenia, że jest akceptowane także z tymi nieprzyjemnymi przeżyciami, a nie tylko wtedy, kiedy jest miłe i grzeczne. (co oznacza, że jest kimś godnym szacunku i miłości jako całość – we wszystkich odsłonach) Dziecko, które ma takie doświadczenia, przyjmuje to, że inni też mogą mieć swoje lepsze i gorsze dni. To znaczy, że jego ukochana mama czy tata nie zawsze będą mieli cierpliwość, chęć do zabawy, nie zawsze będą uśmiechnięci itd. Jak to się dzieje? Dziecko nabywa doświadczenia, że ludzie są wyposażeni w emocje i ich okazywanie jest czymś zwyczajnym, że przeżycia stanowią drogowskaz do

podjęcia decyzji o dalszym zachowaniu. Pozwala to dziecku przyjąć, że rodzic też może mieć różne stany i że to „jest w porządku”.

Rodzic, który nie boi się swoich stanów emocjonalnych, nie będzie się także bał trudnych przeżyć u dziecka. Niejako pozwoli dziecku na to, żeby przez jakiś czas miało złe zdanie na jego temat (np. wtedy, kiedy zostawia je z nianią albo czegoś odmawia, zabrania).

Z kolei rodzic, który jest niepewny w tym obszarze, będzie unikał sytuacji, kiedy czegoś dziecku odmówi. W taki sposób rośnie mały tyran, który niekiedy wręcz terroryzuje rodzinę.



Źródło: taylrrenee.com

Pracując przez jakiś czas w przedszkolu, niejednokrotnie miałam odczucie, że niekiedy większej pomocy w procesie rozstania wymagają rodzice niż dziecko. Niektórzy z nich odprowadzając dziecko do przedszkola wyglądali niekiedy tak, jakby czuli się „superprzestępcami”. Bliski płacz rodzic, niepewnie oddający swoją pociechę pod opiekę nauczyciela, pokazuje dziecku, że w tym miejscu wcale nie będzie dobrze. Zdarzały się też wtedy częste telefony do przedszkola i ukradkowe pytania: „proszę pani, ale czy on/ ona płacze?”. Odpowiedź, że ten płacz trwa tylko kilka minut, nie uspokaja rodzica, który ma problem z rozstaniem z dzieckiem. Taka osoba niedowierza pedagogowi, ponieważ sama ma niejasne poczucie winy w związku z płaczem dziecka. Taki rodzic nie czuje się jak „ktoś w porządku”. Dziecko to bezbłędnie i szybko zauważy, wtedy jego niepokój nasili się, a rozstania w korytarzu przedszkolnym będą dramatyczne.

To, co zapewnia przedszkole - czyli zorganizowana opieka i edukacja w grupie rówieśniczej, bardzo korzystnie wpływa na rozwój dziecka i trudno jest dostarczyć takich doświadczeń w domu. Kontakt z różnymi dziećmi jest bardzo rozwojowy.

W pracy z osobami dorosłymi czy też z młodzieżą zauważam, że trudności w kontaktach społecznych niejednokrotnie sięgają w daleką przeszłość. Na przykład wiążą się z nadmierną opiekuńczością rodziców, którzy sądzili, że dziecku będzie lepiej w domu z babcią i dziadkiem (czy też nianią) niż w przedszkolu. To jest oczywiście bardziej złożony problem. Chcę jedynie zaznaczyć, że już teraz w odniesieniu do przedszkolaka można zapewnić dziecku dobre

doświadczenia, które zbudują jego odporność psychiczną na lata. A dobre doświadczenia nie oznaczają chronienia dziecka przed trudnymi przeżyciami.

Dobre doświadczenie to jest empatyczne towarzyszenie dziecku w tym jak poznaje i doświadcza rzeczywistości.



Źródło: dziennik.pl

(-) Renata Arseniuk

Renata Arseniuk – psycholog, psychoterapeuta psychoanalityczny pracujący w Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy.

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy jest jednostką organizacyjną m.st. Warszawy działająca dla mieszkańców Warszawy.

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98
22 277 11 97



sekretariat@sprwawer.pl



www.sprwawer.pl



@SPRWawer