

# Jak pomóc dziecku w adaptacji przedszkolnej

Anna Florek

Pójście dziecka do przedszkola jest bardzo ważnym wydarzeniem w życiu rodziny. Jest to związane z dużymi zmianami i towarzyszącymi im emocjami. Dziecko jest przekazane pod opiekę obcych osób i pozostaje przez wiele godzin w ciągu dnia poza domem. Ono samo nie wie co je czeka, ale sama sytuacja, że będzie bez mamy, babci jest wystarczająco nowa, by wywołać niepokój a czasem zdecydowany protest. Rodzice wiedzą ile wyzwań stoi przed ich małym dzieckiem mają uzasadnione obawy czy sobie ono poradzi. Czy jest możliwe, by adaptacja dziecka do warunków przedszkola była pozytywnym doświadczeniem dla dziecka i jego rodziców? Moje ponad 25 letnie doświadczenie dowodzi, że jest to możliwe. Można tak organizować przyjęcie dziecka do przedszkola, by ono szybko poczuło się tam bezpiecznie, by chętnie do niego przychodziło a jego rodzice mogli ze spokojem zajmować się swoimi sprawami.

Oczekiwania wobec początkującego przedszkolaka są związane z organizacją przedszkola. Ta organizacja zakłada, że dziecko nie będzie potrzebowało ciągłego indywidualnego zaopiekowania. Są różnice pomiędzy poszczególnymi przedszkolami uwarunkowane chociażby liczebnością grupy, liczbą opiekunów zajmujących się dziećmi, niemniej w każdym przedszkolu oczekuje się od dziecka pewnych kompetencji umożliwiających mu pozostanie pod opieką osób obcych. Adaptacja zawsze będzie stwarzała dziecku mniejsze lub większe trudności, jeśli pracownicy przedszkola lub rodzice będą chcieli przeprowadzić ją za szybko lub nie zechcą uwzględnić indywidualnych możliwości początkującego przedszkolaka. Oto najczęstsze powody trudnej adaptacji:

- Gwałtowna separacja od opiekunów,
- Trudności w porozumiewaniu się – sygnalizowanie przez dziecko potrzeb i zamierzeń oraz trafne odczytywanie tego przez opiekunów,
- Nieporadność dziecka w sytuacjach wymagających samodzielności,
- Nieporadność dziecka w nowym otoczeniu związana z nieznaną miejscem i zasadami,

Wszystkim tym kłopotom dziecka, jego rodziców i przedszkola można zaradzić. W dalszej części zaproponowano rozwiązania dotyczące pomocy dziecku w adaptacji przedszkolnej.

## Zgoda dziecka na pozostanie w przedszkolu

Tej kompetencji – spokojne rozstanie z rodzicem i pozostanie w relacji z osobą obcą w nowym dla dziecka miejscu – oczekuje się od każdego przedszkolaka. Nie ma różnicy, czy jest to przedszkole ogólnodostępne, integracyjne, czy specjalne. Dziecko, które zgadza się na odejście osoby przyprowadzającej je do przedszkola, ma bardzo duże szanse na udane i szybkie przystosowanie się do wymagań przedszkola. Zajmę się tym najpierw, ponieważ problem z rozstaniem jest najczęstszą przyczyną nieudanej adaptacji dziecka przedszkolu. Niepowodzenie w tej kwestii obejmuje wszystkich zaangażowanych: dziecko, jego rodziców i pracowników przedszkola. W ostatnich latach zwraca się uwagę na ten problem i szuka się sposobów, by pomóc dziecku zaakceptować nową sytuację w jego życiu. Na szczęście, coraz rzadziej za normalne, uznaje się to, że dziecko płacze przez pierwsze dni: „popłaczę, popłaczę i przestanie”. Jako ilustrację przytoczę małe zdarzenie sprzed kilkunastu lat. W pierwszych dniach września do drzwi naszego przedszkola zadzwoniła pani w średnim wieku. Po wejściu do holu zapytała czy trafiła do przedszkola, odpowiedziałam że tak. Kiedy

ponowiła pytanie, zapytałam skąd to niedowierzanie i wówczas otrzymałam taką oto odpowiedź: „We wszystkich przedszkolach na początku września słychać płacz dzieci a tu jest cicho, więc chyba to nie jest przedszkole”. Aby ją przekonać zaprosiłam do obejrzenia przedszkola. Kiedy stanęła w drzwiach sali jednej z grup, zobaczyła spokojnie bawiące się dzieci i dużo osób dorosłych myślała, że mamy tak wielu opiekunów. Wyjaśniłam jej, że to są rodzice naszych nowych przedszkolaków, którzy pomagają swoim pociechom oswoić ludzi, miejsce i obowiązujące w nim zasady.

Musimy mieć świadomość, że dla wielu dzieci samotne pozostanie w nieznanym miejscu z obcymi osobami (a takim miejscem jest przedszkole) jest zupełnie nową sytuacją w ich życiu i trudną. Nic dziwnego, że wywołuje to u dziecka lęk, co przejawia się kurczowym trzymaniem się osoby przyprowadzającej oraz płaczem, krzykiem, gdy ta osoba próbuje się oddalić. Bywa, że pierwszego dnia, dziecko zaintrygowane zabawkami akceptuje odejście rodzica ale już następnego dnia protest pojawia się i nasila przez kolejne dni. W ciągu dnia było dla niego zbyt wiele sytuacji, z którymi sobie nie radziło i nawet nie potrafi o nich opowiedzieć. Nikt nie potrafi odczytać jego potrzeb i w porę pospieszyć z pomocą. Pozostanie w przedszkolu jest szczególnie dużym wyzwaniem dla tych dzieci, które dotychczas miały bardzo ograniczony kontakt z osobami spoza najbliższej rodziny a codzienną opiekę sprawowała nad nimi jedna osoba, np. matka. Są to bardzo trudne sytuacje dla dziecka i jego opiekunów a przecież można im zapobiec.

### Co mogą zrobić rodzice?

Rodzina, w której pojawi się dziecko nie powinna zapominać o tym, że poza karmieniem piersią każda czynność związana z opieką nad dzieckiem może być wykonana również przez inną osobę niż matka. Oczywiście dziecku niezbędna do prawidłowego rozwoju jest stałość osób, względna stałość miejsca, potrzebne są rytuały – to daje poczucie bezpieczeństwa. Ale również potrzebne są zmiany, by poszerzać doświadczenia dziecka i budować w nim poczucie, iż pomimo tych zmian nic złego się nie dzieje a nawet jest ciekawiej. Na rękach innej osoby niż matka, też jest dobrze. Bawić można się z różnymi osobami z najbliższej rodziny ale też osobami odwiedzającymi. Mama może zniknąć z pola widzenia i nic złego się nie stanie. Prawdopodobnie łatwiej dziecko to zaakceptuje jeśli pod nieobecność matki będzie w znanym mu otoczeniu fizycznym, w mieszkaniu, w którym rodzina mieszka. Wyjście na spacer tylko z tatą i pozostawienie mamy w domu też jest dobrym ćwiczeniem separacji. Innym razem niech tatę zastąpi ciocia, babcia – osoby znane dziecku, nie zamieszkujące z nim.

Następnym etapem jest pozostawienie dziecka, na krótki czas, ze znaną mu osobą (babcią, dziadkiem, ciocią), w znanym miejscu poza domem. Wcześniej to miejsce powinno być oswojone przez dziecko w obecności rodziców.

Zawsze „zniknięcie” matki na chwilę (wyjście do innego pomieszczenia w mieszkaniu) czy też na dłużej (wyjście z domu) powinno być poprzedzone spokojnym, radosnym pożegnaniem z dzieckiem – uśmiech, ucałowanie malucha, pomachanie mu ręką i informacja, że zaraz się wróci. Fatalne w skutkach jest uciekanie przed dzieckiem, udawanie, że wychodzi się do łazienki a w łazience lub na korytarzu mama zmienia odzienie i ukradkiem wychodzi na kilka godzin. Następnym razem dziecko będzie lepiej pilnowało mamy i nie pozwoli jej na to, by „zniknęła”. Z dużym prawdopodobieństwem możemy przewidzieć, że tak traktowane dziecko będzie mocno protestowało przeciw pozostawieniu go w przedszkolu.

Nieobecność matki lub w ogóle rodziców powinna się wydłużać powoli a nowe osoby i nowe miejsca powinny być przez dziecko oswojone w obecności osób opiekujących się nim na co dzień. Aby dziecko bez protestów z kimś i gdzie pozostało musi się z tą osobą i w tym miejscu czuć bezpiecznie. Zależy to od tych nowych osób ale też w bardzo dużym stopniu od tego co w sposób werbalny i niewerbalny przekazują dziecku osoby zajmujące się nim

na co dzień – czy jest to spokój i zaufanie, czy lęk, niepewność i niepokój, że dziecku może stać się coś złego. Rodzice powinni po pierwsze: siebie i dziecko przygotować do przebywania z dala od siebie i po drugie: wybierać takie miejsca i osoby, które będą mogli obdarzyć zaufaniem; po trzecie: towarzyszyć dziecku na początku jego pobytu w nowym miejscu a takim jest przedszkole.

Trzeba też uwzględnić fakt, że niezależnie od działań podejmowanych przez rodzinę separacja może być nie lada wyzwaniem. Uzależnione jest to od indywidualnych cech dziecka, jego dotychczasowej historii życiowej (np. pobyty w szpitalu, interwencje medyczne) oraz specyficznych rodzinnych uwarunkowań, które powodują, że proste recepty są niemożliwe do zastosowania lub nie dają spodziewanych efektów. Często dzieci, mają duże trudności z adaptacją, nie chcą rozstać się z opiekunem i pozostać w przedszkolu. Decydującą rolę mogą odegrać pracownicy przedszkola.

### Co może zrobić przedszkole? – rozwiązania obowiązujące w (Społecznym Przedszkolu Integracyjnym) SPI

Cenną pomocą dla przyszłych przedszkolaków i ich rodziców są zajęcia zorganizowane dla małych dzieci, prowadzone w obecności, a często również z udziałem rodziców. Tego rodzaju zajęć jest coraz więcej, szczególnie w miastach. Specjalną wartość mają te prowadzone w przedszkolach, do których będą w przyszłości uczęszczały dzieci. Przyszłe przedszkolaki mogą poznać miejsce i osoby mające się nimi w przyszłości zajmować oraz niektóre zasady obowiązujące w przedszkolu. Rodzice mogą popatrzeć na swoje dziecko w kontekście jego rówieśników i jeśli zachodzi taka potrzeba, pomóc mu rozwijać te kompetencje, które są znaczące dla pomyślnej adaptacji przedszkolnej. W prowadzonym przeze mnie przedszkolu (Społeczne Przedszkole Integracyjne Fundacji Czas Dzieciństwa - dalej SPI) takie zajęcia odbywają się w każdym roku szkolnym, od października do czerwca.

Dla dziecka i jego rodziców ważne jest poznanie przyszłych wychowawców przed rozpoczęciem roku szkolnego, najlepiej przed wakacjami. W czasie wakacji można z dzieckiem rozmawiać o tym co je wkrótce czeka, nawiązując do tego co już poznało. Dobrze sprawdzają się wizyty rodziców z dzieckiem w ogródku przedszkolnym, krótki pobyt w sali, w której w przyszłości będzie dziecko przebywało. Każda taka wizyta powinna być wcześniej zaplanowana, by wychowawcy mieli czas dla dziecka i jego rodziców.

Innym sposobem pomocy dziecku w zdomowieniu się w przedszkolu jest obecność rodzica lub innej osoby ważnej dla przedszkolaka, podczas jego pierwszych dni pobytu w przedszkolu. Jednemu dziecku wystarczy parę dni, innemu tydzień a niektórym potrzeba kilka tygodni, by przepracować problemy związane z separacją. Ten czas potrzebny jest nie tylko dziecku. W równej mierze potrzebują go rodzice dziecka, którzy zostawiając płaczące dziecko przedszkolu przeżywają poczucie winy i lęk o nie. Wspólne dojście do takiego punktu, w którym przedszkolak uzyskuje pewność, że sobie poradzi i będzie się w tym miejscu dobrze bawił a rodzice przekonanie, że ich dziecku nic złego się nie stanie jest sukcesem, o który warto zabiegać. Dla rodziców widzących pogodną buzię swojego dziecka jest to informacja, że wybrali dobre przedszkole. Dla przedszkolaka jest to komfortowa sytuacja na dziś ale również przekaz na całe życie – w nowych obcych miejscach jest ciekawie i dam sobie radę. Takie pozytywne doświadczenie otwiera dziecko na świat i ludzi oraz buduje w nim wiarę w siebie.

Praktyka towarzyszenia dziecku w pierwszym okresie jego pobytu w przedszkolu obowiązuje u nas wszystkich rodziców. Najpierw rodzic jest z dzieckiem w sali i stopniowo oddala się od dziecka, następnie przebywa w holu przedszkola (dziecko w każdej chwili może do niego podejść lub „sprawdzić” czy na pewno jest), później, zawsze po poinformowaniu dziecka (to

bardzo ważne!) wychodzi na krótko z przedszkola. Dziecko dostaje informację: „przed waszym wyjściem do ogródka ja wrócę i pomogę ci się przebrać”. I wreszcie przychodzi dzień kiedy przedszkolak z uśmiechem żegna się z opiekunem.

Innym ważnym powodem, by zaprosić rodzica do wspólnego przebywania z dzieckiem jest stworzenie rodzicom możliwości poznania jakie zasady obowiązują w przedszkolu na co dzień i uzyskanie od nich informacji o dziecku pomocnych w lepszym rozumieniu zachowań przedszkolaka. Pozytywne tego następstwa są nie tylko w okresie adaptacji dziecka do warunków przedszkola lecz przez cały czas pobytu dziecka w placówce. Z rodzicami, znającymi realia przedszkola o wiele łatwiej ustalić zgodne, wspólne postępowania wobec dziecka. Ważne jest również to, że rodzice mając dużą wiedzę o przedszkolu łatwiej mogą rozmawiać z dzieckiem o tym co mu się przydarzyło w ciągu minionego dnia.

Pracownicy przedszkola i rodzice współdziałają, by pobyt rodzica lub innej osoby towarzyszącej dziecku był jak najkrótszy ale zawsze jest tak długi jak to jest konieczne. Przyproawdzone przez rodziców dziecko powinno spokojne pozostać w przedszkolu. Pobyt w grupie opiekuna dziecka jest u nas łatwy do realizowania ponieważ mamy grupy mieszane wiekowo i każdego roku nowe dzieci stanowią tylko ok. jedną trzecią grupy.

Bywa, że zależność emocjonalna od rodziców jest tak duża, a ich niepokój związany z nową sytuacją tak widoczny, że nerwowość dorosłych udziela się dziecku. Wówczas trzeba wybrać spośród osób zajmujących się na co dzień dzieckiem tę, która daje mu największe poczucie bezpieczeństwa, przy której jest ono pewniejsze siebie, pogodniejsze, odważniejsze. Jednocześnie prosimy, by była to osoba spokojna i stanowcza, jej zachowanie czytelne i przewidywalne dla dziecka. Nie zawsze muszą to być rodzice, czasem jest to ktoś z dziadków, ktoś inny z rodziny lub osoba zaprzyjaźniona z rodziną. Ważne jest, aby był to ktoś, kogo dziecko lubi i przy kim czuje się pewnie.

Warto też ustalić z dzieckiem sposób/ formę pożegnania się, np. pomachamy ręką przez okno, prześlemy całuska przez wideofon itp. Czytelna dla dziecka i zdecydowana postawa osoby przyproawdzającej, serdeczne ale krótkie pożegnanie to dobry początek dnia dla każdego przedszkolaka.

## **Zrozumiałe i społecznie akceptowane informowanie o swoich potrzebach**

Przedszkolak powinien w sposób zrozumiały i społecznie akceptowany informować o swoich potrzebach. Matka zwykle potrafi bezbłędnie odczytać potrzeby swojego dziecka po zmianach w mimice i w zachowaniu, niezauważalnych dla innych osób, ale pracownicy przedszkola nie zawsze. Dzieje się tak zarówno z tego powodu, że w przypadku każdego dziecka ten kod porozumiewania jest inny jak i z tej przyczyny, że w grupie przedszkolnej jest wiele dzieci i nie sposób każde tak bacznie obserwować. Aby dziecko nie miało poczucia, że jest opuszczone, by nie doskwierało mu pragnienie, zimno i inne naglące konieczności, trzeba je nauczyć komunikować swoje potrzeby, chęci, zamiary.

Brak tej umiejętności u dziecka widać wyraźnie kiedy opiekę nad nim przejmują nowe osoby. Rodzice nie wiedzą dlaczego stało się niespokojne, drażliwe, raptem przestało sygnalizować potrzeby fizjologiczne, pojawił się protest przeciwko pozostawianiu bez mamy. Nie było już takich problemów i nagle pojawiły się.

Pierwszym pytaniem, które należy sobie zadać to: czy dziecko samo z siebie komunikuje dorosłym czego chce, czy też rodzice uważnie je obserwując zaspokajają wszystkie potrzeby i zachcianki malucha.

Dzieci nadmiernie zaopiekowane przez rodziców często nie mają świadomości swoich stanów psychofizycznych. To mama wie kiedy jest mu za zimno lub za ciepło, kiedy powinno koniecznie coś zjeść lub wypić, kiedy ma usiąść na nocnik itp. W ostatnim wymienionym



przypadku dorastanie do samoświadomości utrudniają również wspaniałe pieluszki, które są zawsze suche. Dziecko nie ma możliwości poczuć jak się czuje i co czuje, ponieważ inni wiedzą to za nie. Obserwuję w ogródku spoconych albo zziębniętych, którzy nie umieją nazwać tego co się z nimi dzieje i nie wiedzą co można zrobić kiedy coś takiego się z nimi dzieje. Nie zawsze mokre majteczki są dlatego, że dziecko się „zabawiło”. Często, szczególnie na początku przedszkolnej kariery, dzieje się tak dlatego, że dziecko nie wie co zrobić, kiedy chce siusiu. Trzeba je uczyć podejść do dorosłego, powiedzieć o co chodzi i poprosić o pomoc. Pewien chłopiec domagał się, by mama przychodziła po niego po 2-3 godzinach pobytu w przedszkolu. Nie mogliśmy znaleźć przyczyny. Wydawało się nam, że dobrze radzi sobie w kontaktach z dorosłymi i rówieśnikami a mimo to nie chciał pozostawać dłużej w przedszkolu. Powód okazał się, pozornie błahy – chciało mu się siusiu i nie wiedział co zrobić.

### Dom najlepszym miejscem uczenia się komunikowania swoich potrzeb

Najlepiej naukę umiejętności komunikowania o swoich potrzebach praktykować w domu, zaczynając już wówczas kiedy dziecko potrafi wskazać przedmiot, o który mu chodzi, nazwać (używając na początku „swojego” słownika) to czego chce. To potrafi już bardzo dobrze roczne dziecko. Warto zamiast dziecku dawać kilka propozycji: a może to, a może to, a może to.... poprosić by wskazało co lub czego chce a jeśli już potrafi mówić zachęcać do tego, by powiedziało. Jeśli z jakichś powodów rozwojowych nie mówi, należy z pomocą specjalistów opracować i wdrożyć niewerbalny sposób komunikowania. Matki, choć często wiedzą czego dziecko chce, nie powinny reagować z wyprzedzeniem, zanim ono powie, wskaże. Powinny poczekać na inicjatywę dziecka. Zawsze powinno usłyszeć pochwałę, że ładnie powiedziało o co mu chodzi, ładnie poprosiło. Czasem trzeba je skierować do innego członka rodziny, by uczyć je zwracania się do różnych osób. Kiedy będzie w przedszkolu mamy tam nie będzie.

Rodzice będąc z dzieckiem kilka dni w przedszkolu łatwo zauważą te sytuacje, w których dziecko jest nieporadne. Do tych wydarzeń należy wrócić w domu i jeszcze raz je omówić a jeszcze lepiej pobawić się w przedszkole. W zabawie, wyznaczając sobie role dziecka lub wychowawczynie, można przeciwyczyć bardzo dużo sytuacji, w których trzeba pytać, odpowiadać, coś wykonać, itp..

### Co może zrobić przedszkole?

Przede wszystkim, musimy pamiętać, że przedszkole jest inaczej zorganizowane niż dom i o tej różnicy muszą wiedzieć dzieci i ich rodzice. Podczas pierwszych dni pobytu dzieci w przedszkolu należy im wytłumaczyć, jak można sobie poradzić w różnych sytuacjach. Dobrym sposobem może być zabawa zgadywanka. Dzieci siadają w kółku na dywanie i wychowawczynie zadaje pytania: co robi przedszkolak, kiedy chce się mu pić, jeść, siusiu, spać... . W odpowiedzi omawiane są przedszkolne zasady i zwyczaje. Jeśli grupa jest mieszana wiekowo, wówczas odpowiedzi udzielają starsze dzieci. One też często są bardzo dobrym wzorem do naśladowania i bywa, że lepiej wspierają i rozumieją początkujących przedszkolaków niż dorośli. Do nauki komunikowania potrzeb należy wykorzystać również rodzica towarzyszącego dziecku w przedszkolu.. Kiedy dziecko, mając jakąś trudność, zwraca się do obecnej z nim mamy, wówczas ona powinna je skierować do jego przedszkolnych opiekunów.

Szczególne uważność ze strony przedszkola należy się dzieciom, które z jakichś powodów mają zaburzone słowne porozumiewanie się. Jeśli mają niewerbalny sposób komunikowania się to koniecznie musi on funkcjonować również w przedszkolu. Jeśli takiego nie ma, należy najważniejsze potrzeby dziecka (ubikacja, jedzenie, picie, itp.) i aktywności w ciągu dnia (posiłki, wyjście do ogródka, różne zajęcia) oznaczyć symbolami, obrazkami i w ten sposób

dać dziecku możliwość skutecznego porozumiewania się. Dobrze sprawdza się obrazkowy plan dnia. Jest przydatny wszystkim dzieciom.

## Samodzielność

Mówiąc o samodzielności myślę o samoobsłudze. Dziecko przychodzące do przedszkola powinno samodzielnie jeść, pić z kubka, rozbierać się, współdziałać przy ubieraniu, z niewielką pomocą radzić sobie w toalecie. Rodzice powinni wiedzieć, że im bardziej ich pociecha będzie niezależna od dorosłych tym łatwiej poradzi sobie w przedszkolu. Jednak umiejętności trzylatków w zakresie samodzielności są bardzo zróżnicowane, mimo iż małe dziecko, jeśli tylko nie ma przeszkód zdrowotnych lub wynikających z niepełnosprawności, może się tego nauczyć. Opóźnienia często wynikają z nadopiekuńczości rodziców lub ich pośpiechu. Bywa, że opiekunowie dziecka nie zauważają, że ono już urosło i można od niego więcej wymagać, ponieważ ma wszelkie warunki, by być bardziej samodzielne. W przedszkolu te dzieci bardzo szybko nadrabiają zaległości w tej sferze, jeśli tylko mają życzliwych dorosłych i dobry przykład rówieśników. Dzieje się to jeszcze szybciej, gdy poprosimy rodziców o współpracę.

### Co mogą zrobić rodzice?

Samodzielności nie można nauczyć w ciągu tygodnia, miesiąca. Dziecko uczy się jej od urodzenia. Ale jeśli wymagania przedszkole są większe niż możliwości dziecka warto pomyśleć o ułatwieniach i wybierać dziecku takie ubranie (spodnie z gumką) i obuwie (buty na rzepy), które nie nastroją ani jemu ani jego przedszkolnym opiekunom kłopotów. Ważne jest też porozumienie z przedszkolem w jakiej kolejności co i jak ćwiczyć, by postępy były jak najszybsze oraz by nie zniechęcić dziecka. Bywa, że rodzice, będąc w przedszkolu w okresie adaptacyjnym, zauważają, że ich dziecko potrafi znacznie więcej niż prezentuje w domu. Na przykład: samodzielnie wiesza ubranie na wieszak, zdejmuje obuwie, zakłada kapcie, odnosi talerz po posiłku, sprząta po sobie zabawki. Zachęczone przez wychowawców naśladowuje rówieśników i robi to co one. Wspaniale! Teraz tylko przenieść to na teren domu montując wieszak na ubranie na wysokości dziecka, wydzielając miejsce w szafce na obuwie i tak dalej. Nie będzie łatwo pozbyć się poprzednich przyzwyczajeń i dziecku i rodzicom ale warto wykorzystać tę nową sytuację do zmiany nawyków. Wspólny plan i prosta zasada: nie wyręczać i dać czas na ćwiczenie danej umiejętności daje zwykle oczekiwane efekty.

### Co może zrobić przedszkole?

Trzylatek przychodzący do przedszkola dopiero uczy się samodzielności i na tę naukę trzeba w planie dnia przeznaczyć dużo czasu. Uczenie się wymaga czasem wielokrotnej, cierplivej prezentacji krok po kroku, jak daną czynność się wykonuje. Dzieci mające słabszą sprawność manualną, gorszą koordynację wzrokowo - ruchową potrzebują więcej czasu. Niezbędne jest też zauważanie starań dziecka i radość z jego sukcesów. Ma to szczególne znaczenie w okresie adaptacji dziecka, które w nowej sytuacji jest niepewne siebie i często lęka się podejmować próby wykonania czynności, których jeszcze dobrze nie potrafi. Może chciałoby coś zrobić samodzielnie ale nie wie jak, nie wie gdzie. Wielokrotne opowiadanie o tym co można i powinno się robić w przedszkolu będzie bardzo pomocne dla początkujących przedszkolaków. Dzieci są baczniymi obserwatorami, dlatego doskonałą zachętą do samodzielności jest przykład starszych przedszkolaków. Jest to możliwe w grupie zróżnicowanej wiekowo. Wówczas nie ma miejsca na rywalizację, zawstydzanie, ponieważ naturalne jest, że starsi już umieją a młodszy dopiero się uczą.

Należy też zwrócić uwagę na takie zagospodarowanie przestrzeni, by skłaniać dzieci do podejmowania samodzielności. Przykładem może być stoliczek z dzbankiem wypełnionym wodą do picia a obok półeczka z kubeczkami - każde dziecko samo, w każdej chwili może zaspokoić pragnienie.

Zaplanowanie czasu na czynności, by ich wykonanie było związane z doskonaleniem samodzielności. Doskonałą okazją są posiłki. Nakładanie sobie potraw na talerz, sprzątanie po spożyciu posiłku. Tam, gdzie jest to możliwe, warto tak planować zajęcia, by ćwiczenie samodzielności było ich częścią - zmiana ubrania przed i po zajęciach z gimnastyki, wyjściu na dwór.

## Umiejętność zajmowania się sobą i zabawy z innymi

W przedszkolu dziecko jest objęte opieką dorosłych jako jedno z wielu. Jest to zupełnie inna sytuacja od tej w której było dotychczas, kiedy jeden dorosły lub nawet kilka osób było do jego dyspozycji. Uwaga opiekunów/wychowawców jest bardzo często skupiona na kimś innym i dziecku wcale nie łatwo jej zdobyć dla siebie. Jeśli dziecko uparcie się jej domaga słyszy informację „idź, pobaw się samo” . Wiele dzieci przychodzących do przedszkola ma z tym problem – nie potrafi bez asysty dorosłego zająć się sobą w sposób oczekiwany przez dorosłych.

### Co mogą zrobić rodzice?

Instrukcja jak można się tym bawić jest potrzebna by wiedzieć co można z tymi przedmiotami zrobić, lub jak jeszcze inaczej można się tym bawić. Każda nowa zabawka służy rozwojowi dziecka, gdy jest dostosowana do jego potrzeb i wówczas kiedy dziecko wie jak można się nią bawić. Dobrze jest każdą nową zabawkę rozpakować wspólnie z dzieckiem, by zobaczyć czy dziecko, wie co można z nią robić, czy odkryje jak można się nią bawić. Nawet tak prosta zabawka jak klocki wymagają prezentacji. Można wprowadzić zwyczaj, że zabawka jest rozpakowywana wówczas, gdy dorośli mają czas wspólnie z dzieckiem cieszyć się nowym nabytkiem. Wówczas jest też okazja, by znaleźć dla niej miejsce na półce lub w pudełku. Może trzeba dla niej zrobić miejsce i w związku z tym niektóre z używanych zabawek zostaną przestawione na wyższą półkę, by odpoczęły.

Dziecko powinno słyszeć prośbę osoby nim zajmującej się, by pobawiło się samo. Jeśli nie ma pomysłu na zabawę, powinniśmy mu podpowiedzieć czym lub jak. Na przykład: zbuduj domek z klocków a kiedy skończysz to zawołaj mnie; zrób mi niespodziankę i ułóż tę układankę; przygotuj przyjęcie i powiedz kiedy wszystko będzie gotowe. Z czasem zajmowanie się sobą powinno trwać coraz dłużej. Samodzielna zabawa przyczynia się zarówno uniezależnieniu się od osoby dorosłej jak i rozwijaniu przez dziecko własnej pomysłowości, wyobraźni.

Ograniczenie ilości zabawek. To trudne zadanie, ponieważ dzisiaj łatwiej dzieci obdarowywać przedmiotami niż czasem. Każda wizyta rodziny, znajomych jest związana z obdarowaniem dziecka jakąś zabawką. Dzieci towarzyszące rodzicom podczas zakupów wracają do domu z nowym nabytkiem. Rośnie góra pudełek i przedmiotów, z którymi nawet dorośli nie wiedzą co robić a cóż dopiero dzieci. Prośba skierowana do dziecka, by pobawiło się samo, kończy się na usypaniu na środku pokoju zabawkowej góry. Posprzątanie jej nawet z pomocą dorosłego jest trudne. Dobrze jest przyjąć zasadę: tyle zabawek w zasięgu rąk dziecka, ile jest ono w stanie posprzątać. I drugą: zabawki mają swoje stałe miejsce.

### Co może zrobić przedszkole?

Dzieciom trzeba pomóc organizować sobie zabawę. Oto kilka ważnych zasad:

W czytelny dla dziecka sposób rozmieszczenie zabawek oraz instrukcja gdzie i czym można się bawić. W wielu przedszkolach, podobnie jak w naszym, przestrzeń pozostająca do dyspozycji dzieci jest podzielona na kąciki tematyczne, w których zabawek jest tyle by dzieci mogły je po zabawie łatwo posprzątać. Korzystniejsze jest częste wymienianie zabawek niż nadmierne nagromadzenie ich. Pomocne jest również ograniczenie liczby dzieci w poszczególnych miejscach do tylu, by zabawa mogła przebiegać bezkolizyjnie. Układanki, to zajęcia indywidualne – przewidziane jest jedno miejsce. Klockami może się bawić kilkoro dzieci, niemniej tam też powinny obowiązywać jasne zasady korzystania ze wspólnych zabawek.

Prezentacja zabawek – w jaki sposób można się tą zabawką bawić. Dla jednych dzieci wystarczy pokaz dla całej grupy, z inne potrzebują indywidualnego przećwiczenia, czasami wielokrotnego np. układanki, gry planszowe. Indywidualnej nauki zabawy potrzebują np. dzieci o opóźnionym rozwoju umysłowych, dzieci autystyczne. Taka nauka powinna się odbywać również na zajęciach indywidualnych ze specjalistami

Swobodny dostęp do zabawek. Jeśli chcemy by dzieci samodzielnie decydowały o tym, czym się mają zajmować wówczas wszystkie zabawki i materiały do różnych aktywności (np. rysowanie) powinny być w zasięgu wzroku i ręki dzieci.

Do dyspozycji dzieci są zabawki różnego rodzaju i odpowiednie do zróżnicowanego poziomu rozwoju dzieci. Każde dziecko powinno móc znaleźć coś dla siebie, co pozwoli mu podjąć samodzielną zabawę.

### **Zakończenie**

Pójście do przedszkola może być dla dziecka wielką traumą pamiętana przez całe życie albo wspaniałym wydarzeniem, które jest początkiem ciekawego, samodzielnego życia poza domem. Może być stresującym lub budującym doświadczeniem społecznym. Przedszkole może być dla dziecka miejscem, do którego jest posyłane za karę lub miejscem do którego biegnie z radością każdego dnia i które ciepło wspomina w późniejszym życiu. Warto, by wszyscy, od których zależy jakość przedszkolnych doświadczeń zadbali o to, by dla każdego dziecka, od pierwszego kontaktu z przedszkolem, były to doświadczenia pozytywne.