

# POMYSŁY NA TRUDNE ROZSTANIA W PRZEDSZKOLU





Często kumulacja trudnych momentów w procesie adaptacji następuje właśnie w przedszkolnej szatni. W małym pomieszczeniu, zastawionym szafkami, z mikro ławeczkami, z płaczącymi dziećmi i mniej lub bardziej zniecierpliwionymi dorosłymi. Mikroklimat skutecznie podgrzewający i tak napiętą atmosferę. Wielu dorosłych na sam widok przedszkolnych drzwi odczuwa ból brzucha, a spora część ma ochotę uciekać. Przypominasz sobie moment, kiedy siedzisz na miniaturowej ławeczce, plecy masz wciśnięte w kąt szafki, dziecko przykleja się do Ciebie tak szczelnie, że nie wiadomo gdzie Ty się kończysz, a ono zaczyna? Moment, w którym dziecko jest napięte jak struna, kurczowo trzyma Cię za szyję, a Ty zalewasz się bezradnością. Im bardziej próbujesz się dogadać i odkleić zaciśnięte rączki – tym bardziej Twoje dziecko zamienia się w ośmiornicę.

## **Najpierw o tym co zazwyczaj nie pomaga.**

Na pewno słabo pomagają argumenty, logiczne przekonywanie, krótko mówiąc zalewanie słowami. Mózg w adrenalinie i kortyzolu niczego nie przyswaja, nie ma mocy przerobowych, żeby analizować Twoją wypowiedź. Trzy, czteroletni mózg pływa wtedy w emocjach jak ogórek w słoiku i niewiele do niego dociera. Dziecko działa pod wpływem impulsu, który każe schować się w bezpiecznej przystani, co w praktyce oznacza, że owija się jak ośmiornica wokół Ciebie.

Bo bezpieczną przystanią jesteś właśnie Ty.

Nie pomaga odrywanie dziecka na siłę i zanoszenie szarpiącego się do sali. Tą techniką nie przekonamy żadnego trzylatka, że przedszkole to bezpieczne miejsce, w którym ktoś zaopiekuje jego lęk i rozpacz. Tym sposobem nie zachęcimy również do wejścia w relację z ciocią, skoro ciocia, reklamowana jako przemiła i wesoła pani, niesie krzyczące i wyrywające się dziecko, nie zważając na jego przerażenie. Po takim poranku lęk przed wejściem do przedszkola i rozstaniem z rodzicem może być znacznie większy. To logiczne, też nie chciałabyś chodzić do pracy, gdyby szef pacyfikował Cię w szatni i ciągnął płaczącą do biurka, w międzyczasie tłumacząc mężowi przez telefon, że popłaczesz, owszem. Ale do obiadu Ci przejdzie przecież.

Nie idźmy tą drogą.

Nie mów 'Zobacz, wszystkie dzieci już weszły', ani 'Ale wszystkie dzieci chodzą do przedszkola, ty też musisz'. To nasila napięcie, buduje w dziecku poczucie, że jest inne, wadliwe, odbiega od normy, że rozczarowuje rodzica, który ewidentnie chciałby mieć dziecko bardziej podobne do tych 'fajnie i bezproblemowo' rozstających się w szatni. Bo nie chcesz dokładać dziecku napięcia, chcesz pomóc je obniżyć. Dlatego spróbuj zamiast tego powiedzieć

'Mnóstwo przedszkolaków ma rano trudno. Mnóstwo dzieci potrzebuje dużo czasu żeby oswoić się z przedszkolem. To jest w porządku'.

### **Co może pomóc?**

Warto pomyśleć jak nie blokować się w szatni, o strategiach, które pozwolą uniknąć zamknięcia w kącie, z którego z każdą chwilą trudniej się wydostać. Bo jeśli wystarczająco często przerobimy schemat, w którym wciśnięci w róg szafki szamoczemy się z dzieckiem i z rosnącą niecierpliwością przekonujemy je, że zaraz spóźnimy się do pracy, mamy szansę utrwalić przekonanie, że za progiem przedszkola na nikogo nie czeka nic dobrego.

### **Przygotuj się. Przemyśl w domu co możesz zrobić.**

Dzieci potrzebują (trochę metaforycznie, a trochę dosłownie) podłączyć się do nas, oddać część swojego napięcia i wyrównać poziom pobudzenia, trochę jakbyśmy stawali się naczyniem połączonym. To oddawanie pobudzenia i obniżanie napięcia czyli regulacja emocji dzieje się poprzez kontakt z bliskim, spokojnym dorosłym oraz poprzez zabawę. Przez słowa nieszczęśliwie.

Jeśli dziecko przykleja się do Ciebie, czujesz, że jest całe napięte, że trzyma się kurczowo i masz jasność, że nie wejdzie teraz w żadną zabawę – zadbaj o kontakt i regulację przez ciało. Nie walcz i nie odrywaj przyklejonych rączek bo dołożysz napięcia. A przecież chcesz odjąć.

Spróbuj dać dziecku to czego tu i teraz potrzebuje.

'Widzę, że teraz potrzebujesz bardzo mocnego przytulasa. Ja też cię mocno przytulę, przytulimy się jak mała ośmiornica i mama ośmiornica'. Kiedy poczujesz, że dziecko poczuło się bezpiecznie, spróbuj wprowadzić element zabawy 'Ojej moja macka splątała się z twoją, nasze macki są posklejane, jak

my to rozplączemy. Czy jest tu jakiś rozplątywacz?’. Możesz udawać, że jesteście sklejeni i szukać czarodziejskich nożyczek.

Bądź w kontakcie z dzieckiem, sprawdzaj gotowość do zabawy, szukaj momentu, w którym spojrzenie jest przytomniejsze, miej uważność na rozluźniające się ciało.

Dziecko musi być gotowe do zabawy. I to ono decyduje kiedy jest gotowe.

Sprawdzaj jaka pomaga Twojemu dziecku, tu nie ma jednego przepisu, który będzie wspierający dla każdego dziecka. Modyfikuj, buduj zabawy oparte o bohaterów ulubionych bajek.

**Możecie uruchomić poszukiwania smuteczków**, wiadomo, że lubią się zgromadzić w lewej nodze, w prawej ręce albo w pięcie. Czasem, żeby je znaleźć trzeba przyłożyć ucho do łokcia i chwilę podsłuchiwać, czy to właśnie tam się nie ukryły. Odnalezione smuteczki można zapakować do specjalnego pudełka i zabrać do domu, może będą potrzebować magicznego całuska, który poprawi im humor, a może specjalnej pieczętki? Możesz podkładać głos pod smuteczki, które zarzekają się, że z takiego wspaniałego łokcia nie wyjdą za żadne skarby albo tylko, kiedy mama zaśpiewa piosenkę o piratach. A wtedy wiesz co masz zrobić :)

**Pomocną zabawą może być codzienne oglądanie wywieszonych w szatni prac**, taki poranny obchód, podczas którego zgadujecie co autor miał na myśli. Możecie umówić się na mini bajkę na zamówienie, właśnie na podstawie wybranego przez dziecko obrazka z galerii. Jeśli wybrało malowidło z czymś co przypomina jarzębinę, szyjesz na biegu bajkę o królewnie, która lubiła jeść tylko liście jarzębiny, a dzikie smoki sprowadzały jej nasionka z krainy wściekłych koparek.

**Spróbuj dubbingu, podłóż głos pod buciki stojące w szatni.** Po prostu, robisz dubbing rozmowy kozaczków i kaloszy w jednorożce, które to dyskutują czy można ugryźć piętę jeśli w skarpetce jest dziura. A buty Twojego dziecka koniecznie i natychmiast chcą przyłączyć się do dyskusji.

A ty błagasz o ciszę, bo chcesz się pożegnać. Buty mogą się tak rozgadać, że trudno będzie Wam dojść do głosu.

**Zamień się w mamę, która nie chce iść do biura,** spróbuj przymierzyć dziecięce kaptcie, kategorycznie oświadczyć, że chcesz robić drzemkę ale nie na materacyku, o nie, ty właśnie będziesz spać pod biurkiem dyrekcji, bo tam jest taki mięciutki dywan. Szukaj swojej szafki w szatni i zastanawiaj się gdzie została ukryta. Odwróć role, wprowadź element zaskoczenia.

Potraktuj te pomysły jako punkt wyjścia i inspirację.

Jeśli **Twoje dziecko** płacze w przedszkolnej szatni, płacze wieczorami i wychodzi z przedszkola w dużych emocjach, a Ty potrzebujesz pomysłów na wspieranie dziecka w kryzysie oraz zabaw regulujących i porządkujących emocje - **[kliknij tutaj](#)**

Znajdziesz tu pakiet metod wspierających dziecko, które boi się przedszkolnego hałasu, nie chce korzystać z przedszkolnej toalety i któremu trudno nawiązać relacje z nauczycielem. **[klikam](#)**



# AGNIESZKA MISIAK

PSYCHOLOG DZIECIĘCY



Wspieram rodziców  
w budowaniu dobrej relacji  
z dzieckiem

Pomagam zajrzeć  
za podszewkę  
trudnych dziecięcych  
zachowań