

Ewa Zielińska

O sposobach zmniejszania stresu adaptacyjnego u dzieci

Wskazówki i porady dla rodziców

Młodsze przedszkolaki bronią się przed przebywaniem w obcym miejscu i nie pomagają zapewnienia : *Niedługo przyjdę* Im dłużej dorosły tak mówi, tym gorzej. Wypowiedane słowa oznaczają dla dziecka jedno - obawę przed czymś nowym i niebezpiecznym. Dlatego wystraszony przedszkolak kurczowo trzyma się ręki mamy, płacze i błaga : *Nie zostawiaj mnie* Starsze dzieci podobnie przeżywają rozstanie z najbliższymi tylko nie manifestują swoich przeżyć tak ostro, jak ich młodszy koledzy. Są pełne niepokoju, spięte, mocno trzymają się ręki rodzica i starają się panować nad emocjami. Bólu spowodowanego rozstaniem nie da się uniknąć. Dziecko bez względu na wiek jeszcze długo źle będzie znosiło rozłąkę z rodzicami.

Można złagodzić dziecięcy dramat jeżeli system wychowawczy stosowany przez rodziców sprzyja dobremu przystosowaniu się dziecka do nowych warunków. Kłopot w tym, że skutki wychowania rodzinnego obserwuje się w momencie, gdy dziecko po raz pierwszy zjawia się w przedszkolu. Nie da się już cofnąć błędów wychowawczych i dziecko jest takie, jakie jest. Warto więc skupić się na sposobach łagodzenia dramatu rozłąki i przystosowania się do nowych warunków. Oto kilka skutecznych sposobów rozwiązania tego problemu.

Raz podjęta decyzja powinna być konsekwentnie realizowana

Rodzice muszą być przekonani, że pójście dziecka do przedszkola jest decyzją najlepszą zarówno dla nich jak i dziecka. Nie mogą w obecności swojego dziecka analizować, rozważać, dyskutować a temat, które przedszkole jest dobre, a które złe lub w którym jest dobra pani, a w którym zła. Jeżeli chcemy aby dziecko przyjęło naszą decyzję bezwzględnie nie możemy okazać mu naszego wahania i naszych wątpliwości. Nie należy też pytać dziecka trzyletniego a nawet czteroletniego : *Czy chcesz chodzić do przedszkola?....., Czy chcesz w przedszkolu bawić się z dziećmi ?.....* A co zrobicie, gdy dziecko powie, że nie chce. Takich i podobnych pytań się małym dzieciom nie zadaje. Przecież to nie ono, tylko my dorośli, decydujemy o wszystkim, co jest dla niego dobre. Na pewno trzeba dziecko oswoić z myślą pójścia do przedszkola, do dzieci i cierpliwie tłumaczyć : *Mama chodzi do pracy..... Tatuś też chodzi do pracy..... Siostra chodzi do szkoły a brat do żłobka..... W domu nikogo nie ma i dlatego ty musisz chodzić do przedszkola.....*

Pozytywnie nastaw dziecko do przedszkola

Opowiadaj dziecku tylko dobrze o przedszkolu (szczególnie akcentując słowo przedszkole) np. tak: *W przedszkolu jest dużo dzieci, które się bawią kolorowymi zabawkami. Pani ogląda z dziećmi książeczki, czyta wierszyki, buduje z klocków wieże i garaże dla samochodów. W przedszkolu jest bardzo wesoło i przyjemnie, dlatego wszystkie dzieci chcą chodzić do przedszkola i ty też tam będziesz chodził.* Bywa też tak, że rodzice nie radząc sobie z dziećmi w różnych sytuacjach, straszą przedszkolem i nauczycielką mówiąc : *Nie chcesz to nie jedź , jak pójdziesz do przedszkola to ona (pani nauczycielka) wszystkiego cię nauczy - jedzenia*

też..... Zobaczysz, jak pójdiesz do przedszkola to szybko będziesz sprzątał zabawki i nikt ci nie pomoże..... Już niedługo pójdiesz do przedszkola i tam się nauczysz słuchać itp. Efekt takiego straszenia jest natychmiastowy - dziecko się uspokaja i grzecznie idzie z dorosłym. Dopiero w chwili, gdy trzeba je zostawić pod opieką osoby trzeciej w obcym miejscu dziecko pamiętając tamte zagrożenia broni się z całych sił, bo tamte „obietnice” potraktowało poważnie. Wypowiadanie takich uwag skutecznie zniechęci dzieci do nauczycielki i do przedszkola. Wywoła zupełnie niepotrzebnie dodatkowy stres utrudniający pierwsze kontakty z nauczycielką i nasili niepokój w pierwszych dniach pobytu w przedszkolu. Dobrze jest też powiedzieć dziecku kto będzie je zaprowadzał a kto odbierał i zawsze należy dotrzymywać słowa.

Naucz dziecko samodzielności

Pierwsze dni pobytu dziecka w przedszkolu to duży stres. Przy braku samodzielności jeszcze bardziej nasilony. W dziecku pojawia się więc niepokój : *Czy pani tak, jak mama wytrze pupę?..... Czy podciągnie majtki....., Czy nakarmi?....., Czy ubierze w szatni?* itd. Aby go choć trochę zminimalizować należy zadbać o to, aby dziecko samo (na miarę swoich możliwości) radziło sobie w takich sytuacjach jak: zgłaszanie potrzeb fizjologicznych, samoobsługa w toalecie (wycieranie pupy, podciąganie majtek, spuszczenie wody), ubieranie się i rozbieranie w sali (szatni) a także siedzenie podczas posiłku przy stole, trzymanie łyżki i jedzenie. Te czynności są do wykonania przez małe dziecko, o ile tylko pozwoli mu się je wykonywać w domu samodzielnie. Dlatego w pierwszych dniach pobytu dziecka w przedszkolu należy zadbać o wygodne luźne ubranie nie wymagające zapinania guzików, pasków przy spodniach, zasuwania suwaków, sznurowania butów i wiązania ich na kokardki. Dobrze byłoby razem z dzieckiem wybrać rzeczy, które po raz pierwszy zabierze ze sobą do przedszkola (pidżama, kaptcie) w tym także ulubioną maskotkę, która pomoże mu przetrwać ten trudny czas.

Nie wprowadzaj atmosfery pośpiechu, tylko czule ale stanowczo żegnaj się z dzieckiem

Nie wskazane jest przyprowadzanie dziecka do przedszkola w ostatniej chwili, gdyż pośpiech podczas rozbierania i zniecierpliwienie temu towarzyszące wprowadzają dziecko w stan niepokoju i pobudzenia. Spiesząc się nie mamy czasu na uśmiech, ani na pochwałę. Sami je wtedy rozbieramy, sami układamy ubranka w szafce a potem dziwimy się i narzekamy, że dzieci samodzielnie nie podejmują takich działań. Przecież zachowując się w ten sposób skutecznie je do tego zniechęcamy. Pożegnanie z dzieckiem ma być czule ale krótkie. Nie należy pytać dziecka: *Czy mogę już iść....., Szybciej się rozbieraj bo zaraz idę* Dziecko nie ma poczucia czasu dlatego zapewnienia typu: *Zaraz po ciebie przyjdę.... Tyko chwilę pobędziesz i zaraz wrócę Idę do sklepu żeby ci coś kupić ...nie mają dla tak małego dziecka żadnego znaczenia. Zdecydowanie lepiej jest powiedzieć tak : *Przyjdę po ciebie po leżakowaniu.... Jak zjesz podwieczorek będę na ciebie czekała w szatni* Taka informacja jest dla dziecka zrozumiała bo wie, że jak zje obiad, wstanie z leżaka to mama będzie na niego czekała. Bardzo ważne jest dotrzymywanie słowa. Daje ono dzieciom poczucie bezpieczeństwa i zarazem pewność, że rodzic przyjdzie. Dzieci o zachwianym poczuciu bezpieczeństwa w dramatyczny sposób rozstają się z najbliższymi i rozpacz trwa dużo dłużej.*

Przyzwyczajaj dziecko do przedszkola stopniowo

Małe dzieci szybko się męczą z powodu nadmiaru wrażeń i hałasu. Dlatego do przedszkola należy je przygotowywać poprzez stopniowe wydłużanie czasu pobytu. Pamiętać trzeba jednak o tym, że nadejdzie taki dzień w którym dziecko będzie musiało zostać dłużej przebrać się w pidżamkę i położyć się po raz pierwszy na leżaku. Nadejdzie taki dzień w którym będą protestowały i płaczem wyrażały sprzeciw .

Pluszowa zabawka pomoże przetrwać trudny czas

Każde dziecko ma w domu swoją ukochaną pluszową zabawkę. Może jest nią pluszowy miś, sfatygowany koziołek, czarno - biały piesek z nadszarpniętym uchem. Łatwiej będzie przeżyć rozstanie z rodzicem i chętniej dziecko wejdzie do sali zabaw trzymając pod pachą swojego pluszaka. Zabawka będzie przypominała dom rodzinny. Pamiętać należy o tym , żeby nie wsuwać do kieszonki dziecka malutkiej zabaweczki np. z jajka niespodzianki łatwo można ją zgubić, połknąć i rozpacz się powtórzy. Do przedszkola również nie należy przynosić zabawek bardzo atrakcyjnych i zarazem drogich. Nauczycielka całą uwagę skupia przede wszystkim na dzieciach i nie może pilnować zabawek. Jeżeli w sali pojawia się jedna nowa i atrakcyjna zabawka wszystkie dzieci chcą się nią bawić oczywiście w tym samym czasie. Rodzą się wówczas konflikty a małym dzieciom trudno jest zrozumieć słowa : *Poczekaj..., Za chwilę... Jak Kasia skończy zabawę to wtedy ty się pobawisz..*

Poświęć dziecku więcej czasu niż zwykle

Pierwsze dni pobytu dziecka w przedszkolu to trudny okres dla rodziców i dzieci. Dlatego szczególnie w tym czasie należy dziecku okazać więcej zainteresowania niż zwykle. Trzymając na kolanach zapytać : *Co robiłaś dzisiaj w przedszkolu?..... , Z kim się bawiłaś?..... , Jak na imię ma twój kolega?.....* Odpowiedzi na pytania typu : *Co dzisiaj jadłaś na obiad ?....., Czy wszystko zjadłaś co pani ci nałożyła ?....., Czy pani cię karmiła ?.... Dlaczego wszystkiego nie zjadłaś ?....* itd. są ważne tylko dla rodziców nie dla dziecka. Dlatego proszę się nie dziwić , że ono nie potrafi na nie odpowiedzieć. Na te i inne pytania rzetelnie odpowie nauczycielka a więc ją o to pytaj . W rozmowie z dzieckiem nacisk należy położyć na jego samopoczucie w przedszkolu, relacje z kolegami, podejmowane zabawy oraz na zaradność życiową. W tym trudnym czasie należy okazywać dziecku w szczególny sposób zainteresowanie, miłość i czułość . Częściej niż zwykle należy je przytulać, wyrażać zadowolenie z najdrobniejszych osiągnięć ale nie nagradzać kupując kolejną zabawkę.

Nauczyciel przedszkola zna twoje dziecko - rozmawiaj z nim i ufaj mu

Dzieci po powrocie z przedszkola najczęściej opowiadają o różnych wydarzeniach, które miały miejsce w przedszkolu. Słuchaj wszystkiego z uwagą ale nie komentuj, nie pouczaj. Porozmawiaj z nauczycielką jeżeli pewne fakty i zdarzenia budzą twoje wątpliwości, wydają ci się niewiarygodne albo cię cieszą. Niektóre dzieci mają wybujałą wyobraźnię i rozbudzoną fantazję. Dlatego weź poprawkę na to co dziecko opowiada. Na pewno nie kłamie ale w razie wątpliwości skonfrontuj to co wiesz z nauczycielką. Ona udzieli ci informacji o twoim dziecku, jego rozwoju, postępach, kłopotach edukacyjnych i zachowaniu. Pomoże w ustaleniu przyczyn, doradzi jak im zaradzić a potem wspólnie ustalicie jednolity sposób postępowania. Tylko współpraca z nauczycielką oparta na wzajemnym zaufaniu przyniesie oczekiwane rezultaty.

Zarówno młodszym przedszkolakom jak i starszym dzieciom trudno przystosować się do nowej sytuacji i nowych warunków. Mam nadzieję, że e rady i wskazówki pomogą przetrwać ten trudny dla wszystkich czas. Sukcesem dla rodziców i nauczycieli będzie ich skuteczność.