

## 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. Wypowiadane 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..... Tatusz 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 pójdziesz do przedszkola to szybko będziesz sprzątał zabawki i nikt ci nie pomoże..... Już niedługo pójdziesz 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, kapcie) 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 chwilkę 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 małej 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 bawiła?..... , 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.

Źródło: Ewa Zielińska ( Ministerstwo Edukacji Narodowej)