

Προσαρμογή στον παιδικό σταθμό

Κάθε αρχή είναι δύσκολη και αυτό ισχύει ακόμα περισσότερο για τα παιδιά προσχολικής ηλικίας που πρέπει να ενταχθούν σε έναν παιδικό σταθμό. Η ηλικία του παιδιού είναι πάντα ένας σημαντικός παράγοντας στην προσαρμογή. Κατά κανόνα όταν το παιδί είναι μεγάλο, καταλαβαίνει περισσότερα πράγματα, είναι πιο κοινωνικό και δυσκολεύεται λιγότερο από ένα μικρότερο παιδί. Όμως, αν και η ηλικία παίζει όπως είπαμε σημαντικό ρόλο στην προσαρμογή, αυτό δε σημαίνει ότι πρέπει να αποφύγουμε τη φοίτηση ενός μικρότερου παιδιού στον παιδικό σταθμό. Έχουμε αναλύσει σε προηγούμενα άρθρα ότι το διάστημα από 0 μέχρι 5 ετών είναι το σημαντικότερο για τη διαμόρφωση του χαρακτήρα και τη θέση βάσεων για το παιδί. Ο παιδικός σταθμός προσφέρει στο παιδί κοινωνικοποίηση, υπακοή σε κανόνες, ομαδοποίηση, εξέλιξη δεξιοτήτων και σωστή ψυχοσωματική ανάπτυξη.

Κατά την περίοδο προσαρμογής κάποια παιδιά δείχνουν να μην έχουν πρόβλημα, δεν κλαίνει καθόλου ή κλαίνει λίγο, είναι «βολικά» παιδιά, ενώ κάποια άλλα δε σταματάνε το κλάμα. Υπάρχουν παιδιά που αρχικά δείχνουν να χαίρονται, αλλά αντιδρούν μετά από ένα διάστημα. Το κάθε παιδί εκδηλώνεται διαφορετικά. Σίγουρα όμως όλα περνάνε από ένα βαθμό άγχους κατά την ένταξη τους στον παιδικό σταθμό. Για το κάθε παιδί αυτή είναι μια δύσκολη κατάσταση, που χρειάζεται χρόνο να την αποδεχτεί. Υπάρχουν παιδιά επίσης, που δεν έχουν πρόβλημα αποχωρισμού από τους γονείς τους, αλλά το κλάμα των άλλων παιδιών τους δημιουργεί στρες ή δυσάρεστα συναισθήματα και αυτό μπορεί να τους δημιουργεί εκνευρισμό.

Η δυσκολία προσαρμογής του παιδιού στον παιδικό σταθμό είναι αρκετά εξαντλητική για τους γονείς. Είναι πιθανό να νιώσουν τύψεις επειδή προκαλούν στενοχώρια στο μωρό τους ή ακόμη θυμό επειδή το παιδί δυσκολεύεται. Αυτή η κατάσταση ίσως να τους εμποδίζει να κάνουν αυτά τα οποία έχουν προγραμματίσει, πχ. εργασία κλπ. Συχνά οι γονείς καταφεύγουν σε διάφορους τρόπους πίεσης προς το παιδί, αυτό όμως δε βοηθάει στο να προσαρμοστεί, όπως επίσης δε βοηθάει το να λυπόμαστε το παιδί. Πώς λοιπόν μπορείτε να βοηθήσετε στην ομαλότερη ένταξη του παιδιού; Ποιά στάση πρέπει να κρατήσετε, τί να του πείτε και τί να περιμένετε σε ότι αφορά τη συμπεριφορά του στο σπίτι;

Κατ' αρχήν είναι σημαντικό να καταλάβετε ότι το παιδί περνάει μια κατάσταση (έντονου) στρες, μέχρι να ενταχθεί πλήρως στο περιβάλλον του παιδικού σταθμού. Μην αντιμετωπίζετε αυτή την κατάσταση χωρίς προβληματισμό. Αυτό που ζητάμε από ένα παιδί, να περνάει για πρώτη φορά ένα χρονικό διάστημα μακριά από τους γονείς του, είναι κάτι πολύ δύσκολο. Όταν το αποδεχόμαστε αυτό, έχουμε ήδη κερδίσει πολύ. Είναι λοιπόν μια κατάσταση για το παιδί η οποία μπορεί να του προκαλεί κλάμα. Και καλά κάνει που κλαίει, αυτό είναι μια φυσική αντίδραση στο στρες. Το κλάμα για τα παιδιά είναι η αντίδραση του οργανισμού για να

αντιμετωπίσουν μία δύσκολη κατάσταση και με τα δάκρυα αποβάλλουν τις ορμόνες που δημιουργήθηκαν από τον οργανισμό λόγω στρες. Πολλά παιδιά δεν κλαίνε σχεδόν καθόλου στον παιδικό σταθμό ενώ κλαίνε περισσότερο στο σπίτι. Είναι θετικό, μην ανησυχείτε, θα περάσει σίγουρα. Πρέπει να έχετε υπομονή. Είναι καλύτερο να πάρετε το παιδί σας αγκαλιά και να το αφήσετε να κλάψει όσο θέλει, γιατί το έχει ανάγκη, με αυτό τον τρόπο εκτονώνει το στρες του. Υπάρχουν παιδιά που προκαλούν καταστάσεις στο σπίτι για να κλαίνε. Μπορεί να κάνουν αταξίες για να προκαλέσουν το θυμό σας διότι τους χρειάζεται να κλάψουν. Μπορεί να κλαίνε με το παραμικρό. Επίσης είναι συχνό φαινόμενο το παιδί να ζητάει τώρα πολύ περισσότερο αγκαλιά από τους γονείς απ'ότι πριν, ώστε να δέχεται την αντίδραση του σε μια κατάσταση που είναι δύσκολη για το ίδιο. Είναι κουραστικό, αλλά να έχετε υπομονή και θα περάσει. Το παιδί δε χρειάζεται τη λύπη σας, αλλά έχει ανάγκη την υποστήριξη σας. Προσπαθεί με τον τρόπο του να προσαρμοστεί. Είναι σημαντικό να το σέβεστε αυτό, να σέβεστε τον αγώνα του και τον όποιο τρόπο «επέλεξε» να το αντιμετωπίσει. Αυτό μπορείτε να το κάνετε με διάφορους τρόπους, όπως να μη θυμώνετε όταν κλαίει και να μη του λέτε να μην κλαίει. Αγκαλιές, δύσκολη συμπεριφορά στο σπίτι, όλα αυτά είναι φυσιολογικές αντιδράσεις. Είναι πολύ σημαντικό να έχει σταθερό ωράριο στον παιδικό σταθμό. Τις πρώτες μέρες (μέχρι να ελαττωθεί σημαντικά το κλάμα) δε θα πρέπει να μένει πάνω από μιάμιση ώρα στον σταθμό, ώστε να περιοριστεί το άγχος του. Το παιδί, όσο μικρό και να είναι, λαμβάνει το μήνυμά σας σίγουρα, ότι προσπαθείτε να μην παρατείνετε την στενοχώρια του και σε αυτό χρειάζεται συνεργασία και εμπιστοσύνη στις δασκάλες.

Προσπαθήστε στο σπίτι να ασχολείστε περισσότερο με το παιδί σας. Αφιερώστε χρόνο σε αυτό. Καθιερώστε κάποια σταθερή ώρα της ημέρας όπου θα μπορείτε να είστε αποκλειστικά με το παιδί (τουλάχιστο μια ώρα την ημέρα) και θα ανακαλύψετε ότι δε θα έχει πλέον ανάγκη να σας απαιτεί συνεχώς. Με αυτό τον τρόπο δείχνετε στο παιδί ότι είναι σημαντικό για σας να βρίσκεστε μαζί του, να κάνετε πράγματα μαζί του.

Επίσης παίζουν μεγάλο ρόλο οι σκέψεις που έχετε σχετικά με το θέμα της ένταξης στον παιδικό σταθμό. Ψάξτε τις (κρυμμένες) σκέψεις σας, δε μπορείτε να φανταστείτε σε ποιο βαθμό παίζουν ρόλο. Αυτό που σκέφτεστε φαίνεται από τη στάση σας, από τον τρόπο που αποχωρίζεστε το παιδί, από τον τρόπο που το ετοιμάζετε να πάει στον παιδικό σταθμό. Δε μπορείτε να κρυφτείτε από το παιδί σας, όσο μικρό και να είναι. Αν το λυπάστε επειδή περνάει δύσκολα, αυτό θα το νιώθει από τον τρόπο που του συμπεριφέρεστε. Προσπαθήστε λοιπόν να έχετε θετικές σκέψεις γύρω από την ένταξη του στον παιδικό σταθμό. Το ότι κλαίει δεν πειράζει (φυσικά θα πρέπει να μείνετε ήσυχοι ξέροντας ότι αν το κλάμα ξεπεράσει τα όρια, θα επικοινωνήσει η δασκάλα του μαζί σας). Η λύπη είναι κάτι διαφορετικό από την κατανόηση. Όταν έχετε κατανόηση για τις δυσκολίες του παιδιού, μπορείτε να το υποστηρίξετε με τους τρόπους που αναφέρθηκαν πιο πάνω.

Το κλίμα που δημιουργείται δεν πρέπει να περιέχει την σκέψη «μήπως δεν κάνω καλά στέλνοντάς το στο σχολείο, μήπως κάνω κακό;», αλλά είναι καλύτερα να σκέφτεστε «ξέρω ότι είναι δύσκολο για σένα και θα κάνω τα πάντα για να σε βοηθήσω να αντιμετωπίσεις αυτή τη δύσκολη για σένα κατάσταση». Αν υπάρχει λεκτική επικοινωνία με το παιδί, μπορείτε να το ρωτήσετε κιόλας: «πώς μπορώ να το κάνω πιο εύκολο για σένα;». Η σκέψη σας ότι το παιδί είναι καμμένο θα το κάνει να νιώθει έτσι. Θα λυπάται τον εαυτό του γιατί θα νομίζει ότι έτσι το βλέπετε. Δε θα το βοηθήσει να προσαρμοστεί λοιπόν.

Η σκέψη «πρέπει να ενταχθεί γρήγορα γιατί δεν έχω χρόνο, ας κλάψει, θα συνηθίσει» δημιουργεί ένα παιδί που αισθάνεται εγκαταλελειμμένο. Εκείνο το παιδί θα πιέζεται πολύ, μηδενίζοντας τα συναισθήματά του. Θα είναι πολύ δύσκολο γι' αυτό να προσαρμοστεί, γιατί δεν έχει στήριγμα.

Με την κατάλληλη στάση και σκέψη μπορείτε να βοηθήσετε το παιδί να αποδεχτεί την καινούρια κατάσταση πιο γρήγορα και πιο ομαλά. Δώστε του το χρόνο, την κατανόηση και την υποστήριξη σας και να έχετε εμπιστοσύνη στην ικανότητα του παιδιού να προσαρμοστεί. Τα περισσότερα παιδιά έχουν την εσωτερική δύναμη να το κάνουν αυτό. Μπορείτε να βασιστείτε σ' αυτό.

Τα παιδιά αυτή την περίοδο έχουν ν'αντιμετώπισουν ένα νέο περιβάλλον μακριά από την ασφάλεια του σπιτιού τους, καινούρια πρόσωπα (τις παιδαγωγούς) που για κάποιες ώρες θ' αντικαταστήσουν τα αγαπημένα πρόσωπα της μαμάς, του μπαμπά ή των παππούδων, όπως ακόμη και τα υπόλοιπα παιδιά που φιλοξενοούνται στον παιδικό σταθμό και που θα πρέπει να μοιραστούν μαζί τους τα παιχνίδια, το παιδαγωγικό υλικό και την προσοχή και αγάπη των παιδαγωγών. Ξαφνικά γι' αυτά, χάνονται πολλές αποκλειστικότητες και ανατρέπεται το κοινωνικοσυναισθηματικό τους περιβάλλον!

Οι γονείς αναρωτιούνται τι πρέπει να κάνουν ώστε να βοηθήσουν το παιδί αυτή τη δύσκολη περίοδο, βιώνοντας και οι ίδιοι ανησυχίες, ανασφάλειες ή ακόμη και τύψεις. Κατ' αρχήν πρέπει να είναι σίγουροι για την επιλογή τους και να έχουν εμπιστοσύνη στους χειρισμούς του παιδικού σταθμού. Καθοδηγούμενοι από τη δασκάλα του παιδιού τους και συνεργαζόμενοι μαζί της γι' αυτή την ψυχοφθόρα κατάσταση πρέπει να δείχνουν την απαραίτητη εμπιστοσύνη στις οδηγίες της, αναγνωρίζοντας ότι για εκείνη είναι συνηθισμένο και αναμενόμενο φαινόμενο η αντιμετώπιση τέτοιων καταστάσεων στα πλαίσια της απασχόλησής της και της εμπειρίας της με τα παιδιά.

Ο καλύτερος τρόπος είναι η ενεργητική συμμετοχή ενός εκ των γονέων με ένα μικρό ωράριο επισκέψεων στον παιδικό σταθμό. Ο γονέας παραμένει στο σταθμό αυτές τις ώρες υποδηλώνοντας μ' αυτό τον τρόπο την έγκρισή του για το νέο περιβάλλον. Επίσης, στις πρώτες επισκέψεις του παιδιού δε γίνεται χρήση του σχολικού λεωφορείου, αλλά το παιδί προσέρχεται μαζί με το γονέα του. Το άγχος των παιδιών είναι ότι η μαμά τους τα εγκατέλειψε στον παιδικό

σταθμό και δε θα τα ξαναπάρει και με αυτές τις επισκέψεις μειώνουμε το άγχος και την αγωνία του παιδιού. Το παιδί αντιλαμβάνεται ότι επιστρέφει πάντα στο σπίτι του και κερδίζουμε έτσι την εμπιστοσύνη του. Ξεκινά ένας αγώνας εμπιστοσύνης που πρέπει να αναπτύξει το παιδί με τα νέα πρόσωπα και την καινούρια αυτή κατάσταση.

Είναι πολύ σημαντικό την περίοδο της «προσαρμογής», ενώ τα παιδιά της προσχολικής ηλικίας δεν έχουν την αίσθηση του χρόνου, να φεύγουν ή να έρχεται ο γονιός τους την ώρα που έχει προσυμφωνηθεί μεταξύ τους. Για τα παιδιά δεν υπάρχει ώρα αλλά ξέρουν πάρα πολύ καλά να συνδυάζουν την απόχώρησή τους πριν από την αποχώρηση του παιδιού που το λένε Κωστάκη ή πριν το σερβίρισμα του μεσημεριανού φαγητού. Όλα αυτά προϋποθέτουν ότι ο γονιός προγραμματισμένα θα συννενοηθεί με τον παιδικό σταθμό ώστε η περίοδος προσαρμογής του παιδιού του να συμπέσει με κάποια άδεια που έχει εξασφαλίσει από τη δουλειά του για τις ημέρες αυτές.

Αυτές οι αντιδράσεις και η αγωνία του παιδιού συνήθως εκδηλώνονται στην αρχή της επαφής του με τον παιδικό σταθμό. Είναι κάτι αναμενόμενο. Τι συμβαίνει όμως όταν ένα παιδί έρχεται στον παιδικό σταθμό γεμάτο ενθουσιασμό για το νέο περιβάλλον και μετά από περίπου μία εβδομάδα ή δέκα ημέρες εκεί που όλοι πιστεύουν ότι τα πράγματα κύλισαν ομαλά και εύκολα, αρνείται πεισματικά και με κλάματα να μπει στο σχολικό λεωφορείο; Οι γονείς τότε είναι εύκολο να σκεφτούν ότι κάτι συνέβη στον παιδικό σταθμό το οποίο αποθάρρυνε ή έκοψε τον ενθουσιασμό του παιδιού τους. Κι όμως μπορεί τίποτα να μην έχει συμβεί! Απλά το παιδί τότε συνειδητοποιεί τη μονιμότητα της νέας κατάστασης. Ήρθε η στιγμή που θα αντιληφθεί ότι ο παιδικός σταθμός δεν είναι ένας χώρος όπου τον επισκέπτεται όποτε θέλει για «να παίξει με τα παιδάκια» όπως λέμε στα παιδιά μας, αλλά μια νέα μόνιμη καθημερινότητα τις ώρες που οι γονείς ασχολούνται με την εργασία τους ή τις λοιπές δραστηριότητές τους. Αυτή η καινούρια πραγματικότητα τα ανησυχεί και δοκιμάζουν, αντιδρώντας στην ιδέα του παιδικού σταθμού, κατά πόσο μπορούν να ανατρέψουν τη νέα αυτή μόνιμη κατάσταση. Εκεί δοκιμάζεται η εμπιστοσύνη μεταξύ των γονιών και του παιδικού σταθμού. Αν οι γονείς βεβαιωθούν ότι γι'αυτή την αντίδραση του παιδιού τους δεν προηγήθηκε κάτι δυσάρεστο, πρέπει να κρατήσουν μια σταθερή συμπεριφορά επιμένοντας στη συνέχιση της παραμονής του παιδιού τους στον παιδικό σταθμό. Είναι σίγουρο ότι στο παιδί μετά από δυο –τρεις ημέρες θα επιστρέψει ο αρχικός του ενθουσιασμός.

Για να συμβούν όλα αυτά όμως πρέπει οι γονείς να έχουν γενικά μια σταθερή θετική συμπεριφορά στην ιδέα του παιδικού σταθμού και στην αναγκαιότητά του στη ζωή του παιδιού τους και είναι σίγουρο ότι αρκετά σύντομα, κάποιο πρωινό Σαββάτου, το παιδάκι τους θα ξυπνήσει για να ετοιμαστεί για τον παιδικό σταθμό και θα απογοητευτεί γιατί τα Σάββατα ο παιδικός του σταθμός είναι κλειστός.