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. 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 młodsi 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 jedz, 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, spuszczanie wody), ubieranie się i rozbierania 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 (piżama, 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 pospiech 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 czułe, 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 piżamkę 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 bawiłeś?..., Jak na imię ma twój kolega?... Odpowiedzi na pytania typu: Co dzisiaj jadłeś na obiad?..., Czy wszystko zjadłeś co pani ci nałożyła?..., Czy pani cię karmiła? … Dlaczego wszystkiego nie zjadłeś?.... 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 te rady i wskazówki pomogą przetrwać ten trudny dla wszystkich czas. Sukcesem dla rodziców i nauczycieli będzie ich skuteczność.