

Προσαρμογή στο Παιδικό Σταθμό



Είτε είσαι γονέας βρέφους που ετοιμάζεται να πάει στον βρεφικό σταθμό ή παιδιών 2 ετών και πάνω που ετοιμάζονται για τον παιδικό σταθμό ή το Νηπιαγωγείο, τότε η περίοδος αυτή που έρχεται είναι περίοδος **προσαρμογής**. Ιδιαίτερα για όσους το επιχειρούν για πρώτη φορά είναι μία περίοδος που προκαλεί άγχος και επηρεάζει ψυχολογικά γονείς και παιδιά, καθώς τα συναισθήματα φαίνεται να μπαίνουν εμπόδιο με αποτέλεσμα να δυσκολεύουν και να καθυστερούν την διαδικασία.

Βασικά Στάδια της Προσαρμογής

Διάφορες έρευνες δείχνουν ότι μέχρι και το 80% των παιδιών παρουσιάζουν δυσκολίες προσαρμογής τον πρώτο μήνα φοίτησης στο παιδικό σταθμό. Η προσαρμογή συνήθως κρατάει περίπου δύο εβδομάδες και το παιδί φαίνεται να προσαρμόζεται πλήρως στους δύο μήνες.

Είναι σημαντικό να λάβουμε υπόψη ότι η προσωπικότητα του παιδιού παίζει σημαντικό ρόλο στην προσαρμογή του στο νέο περιβάλλον που λέγεται βρεφικός/παιδικός σταθμός. Έτσι, αναλόγως της προσωπικότητάς του, το κάθε παιδί αντιδρά με διαφορετικό τρόπο και προσαρμόζεται με διαφορετικό ρυθμό στο νέο περιβάλλον.

Μην ξεχνάμε ότι το κάθε παιδί χρειάζεται το δικό του **χρόνο** και ψυχολογικό **χώρο** για να μπορέσει να επεξεργαστεί τα νέα ερεθίσματα και να προσαρμοστεί στη νέα συνθήκη της ζωής του.

Στις πρώτες δύο εβδομάδες, τα παιδιά βιώνουν το λεγόμενο άγχος του αποχωρισμού, κάτι καινούργιο και «τρομακτικό» για τα μικρά ανθρωπάκια, που πρέπει όμως να μάθουν να διαχειρίζονται. Τα παιδιά βιώνουν τόσο **άγχος** για τη νέα συνθήκη που βρίσκονται αλλά και **ανασφάλεια** που απομακρύνονται από τους γονείς τους και το οικείο περιβάλλον τους, το σπίτι τους.



Καθώς περνάνε οι δυο πρώτες εβδομάδες, τα συναισθήματά τους περνάνε σε άλλη φάση καθώς αρχίζουν να γίνονται συγκρουσιακά. Τα παιδιά νιώθουν πλέον όμορφα που πηγαίνουν στο σχολείο, καθώς τους αρέσει που βρίσκονται ανάμεσα σε συνομηλίκους τους και παίζουν όλοι μαζί, αλλά την ίδια στιγμή νιώθουν και λύπη που φεύγουν από το σπίτι.



Σταδιακά, όλα τα αρνητικά συναισθήματά που βιώνουν μειώνονται, και καθώς οι μέρες περνάνε η ανασφάλεια που μπορεί να νιώθουν εξαφανίζεται τελείως. Ένα μέσο χρονικό διάστημα που μπορεί να κρατήσει η προσαρμογή στον παιδικό σταθμό είναι περίπου δύο μήνες.

Μικρές συμβουλές που βοηθούν στην ομαλή προσαρμογή

Μιλάμε και ενημερώνουμε το παιδί μας με ειλικρίνεια για αυτή τη νέα αλλαγή

Τι είναι το σχολείο, τι θα συναντήσει, το λόγο που πρέπει να πάει (π.χ. οι γονείς πρέπει να επιστρέψουν στις δουλειές του, γιατί είναι σημαντικό το σχολείο πέρα από το παιχνίδι).

Ενημερώνουμε το παιδί τι είναι βρεφικός/παιδικός σταθμός, τι θα συμβαίνει στο συγκεκριμένο χώρο, πώς θα περνάει τις ημέρες του εκεί, ποιος θα το φροντίζει, που θα βρίσκονται οι γονείς όταν το παιδί θα είναι σχολείο, και πως στο τέλος της ημέρας θα γυρνάει σπίτι όπου όλοι θα το περιμένουν με χαρά,.

Όλα αυτά μπορεί να φαίνονται αυτονόητα για τους γονείς δεν είναι όμως για το παιδί σας που για πρώτη φορά θα πρέπει να αποχωριστεί τους γονείς του και το σπίτι του.



Επίσκεψη στο παιδικό σταθμό

Λίγες μέρες πριν την ένταξη του παιδιού στο σχολείο, καλό θα ήταν να επισκεφτείτε τον σταθμό μαζί με το

παιδί σας, ώστε να εξοικειωθεί με τους χώρους και τα πρόσωπα που θα το φροντίζουν. Μπορείτε να του δείξετε την αυλή, τις αίθουσες του παιχνιδιού, την αίθουσα που θα τρώει, γνωρίστε του τις δασκάλες άλλα και την διευθύντρια του σταθμού ώστε να αρχίσει να νιώθει ανετά μαζί τους.



Ενσωματώνουμε το παιδί στην όλη διαδικασία

Μαζί με το παιδί μπορείτε να πάτε για ψώνια, να αγοράστε παρέα την τσάντα του, το παγουράκι του, καθώς και να διαλέξετε τα ρούχα και τα παπούτσια που θα φορέσει την πρώτη μέρα στο νέο του σχολείο.

Διαβάζουμε παιδικά βιβλία

Μπορούμε να αγοράσουμε παραμύθια που προετοιμάζουν το παιδί για την πρώτη μέρα στο σχολείο και σχολιάζουμε τα συναισθήματα που βιώνουν οι ήρωες του παραμυθιού για αυτή τη νέα εμπειρία. Μπορούμε ακόμη να δημιουργήσουμε μια ιστορία με τον αγαπημένο ήρωα του παιδιού που βρίσκεται στην ίδια κατάσταση.

Μιλάμε για τη δική μας εμπειρία

Μπορούμε να μιλήσουμε στο παιδί για τη δική μας εμπειρία τη πρώτη μέρα που πήγαμε στο σχολείο. Να μοιραστούμε μαζί του, τα συναισθήματα που και εμείς νιώσαμε (π.χ. είχαμε και εμείς άγχος και φόβο για το καινούργιο, συναισθήματα που είναι φυσιολογικά).

Αγαπημένο αντικείμενο

Μπορούμε να δώσουμε στο παιδί να έχει μαζί του το αγαπημένο παιχνίδι ή αρκουδάκι του, το πανάκι του ή ακόμα και κάτι δικό μας, ώστε να το χρησιμοποιεί όταν νιώθει ότι του λείπουμε. Σε αυτή τη περίπτωση ενημερώνουμε τη δασκάλα του πως όταν το παιδί αρχίζει να κλαίει να του επιτρέψει να βγάλει από την τσάντα του το αντικείμενο που διάλεξε, κυρίως για τις πρώτες μέρες.

Τι κάνουμε την πρώτη «δύσκολη» μέρα;

Τη στιγμή που αφήνουμε το παιδί μας στο παιδικό, το αποχαιρετούμε γλυκά, με μια αγκαλιά, ένα φιλή, σταθερά, σύντομα και χωρίς ενοχές, και το ενημερώνουμε για την ώρα που θα πάμε να το πάρουμε. Δεν εξαφανιζόμαστε, αλλά και δεν καθυστερούμε να φύγουμε.



Στη περίπτωση που το παιδί αρχίζει να κλαίει, είναι σημαντικό ο γονέας να προσπαθήσει να παραμείνει ψύχραιμος και να μιλήσει με καθησυχαστικό τρόπο στο παιδί. Ακόμα και αν συνεχίσει να κλαίει, θα πρέπει να το αφήσετε στη δασκάλα και να απομακρυνθείτε ήρεμα και με σιγουριά, χωρίς να του δείξετε την αναστάτωση σας.



Αφού το χαιρετήσετε δεν πρέπει να γυρίσετε για κανένα λόγο πίσω στη σχολική αίθουσα για μία ακόμα αγκαλιά ή για να βεβαιωθείτε ότι το παιδί σας είναι μια χαρά. Η επιστροφή σας θα του προσφέρει απλώς άλλον ένα γύρο από αγωνία και στρες, γιατί θα πρέπει να προσαρμοστεί στην απουσία σας για δεύτερη φορά μέσα σε λίγα λεπτά.

Μπορείτε φυσικά να επικοινωνήσετε τηλεφωνικά λίγο αργότερα με τον παιδικό σταθμό, ώστε να βεβαιωθείτε πως το παιδί έχει ηρεμήσει.

Όταν πάτε να το πάρετε δείξτε τη χαρά σας και πόση περηφάνια νιώθετε για το νέο του ξεκίνημα. Αποφύγετε να πιέσετε το παιδί να σας πει πως ήταν η πρώτη του μέρα, δώστε του χρόνο. Ίσως να μην είναι έτοιμο ακόμα να εκφραστεί. Αν εκφράσει παράπονο ή δυσαρέσκεια, καθησυχάστε το πως με τον καιρό θα είναι καλύτερα. Μπορείτε να μιλήσετε για την δική σας ανάλογη εμπειρία.



Μαμά, Μπαμπά, Γιαγιά, Παππού...

....πρόσεξε να μην μεταφέρεις το δικό σου άγχος στο παιδί σου!

Προσπαθήστε να διατηρείτε την ψυχραιμία σας, να είσαστε ήρεμοι, χαμογελαστοί και να υπάρχει σταθερός ενθουσιασμός για τα όμορφα πράγματα που θα συναντήσει το παιδί στο σχολείο του.



Να θυμάσαι ότι σχεδόν όλα τα παιδιά κλαίνει όταν η μαμά τα αφήνει, γιατί αγχώνονται μήπως δεν την ξαναδούν. Αν ο γονέας που αφήνει το παιδί στο σχολείο έχει καλή διάθεση και εκπέμπει ηρεμία και σταθερότητα, τότε έτσι θα είναι και το παιδί. Αν το παιδί νιώσει εμάς ανήσυχους, θα θεωρήσει το φόβο του δικαιολογημένο και δε θα κάνει καμία προσπάθεια να τον αντιμετωπίσει.

Μην ξεχνάτε. Μείνετε σταθεροί στην απόφασή σας. Σε κανέναν δεν αρέσει να βλέπει το παιδί του να κλαίει, όμως από τη στιγμή που το αποφασίσατε είναι σημαντικό να παραμείνετε σταθεροί στην απόφασή σας. Αν το παιδί κάθεται τις μισές μέρες στο σπίτι οι πιθανότητες να προσαρμοστεί στα νέα δεδομένα είναι ελάχιστες.

Επίσης, στην επιστροφή στο σπίτι προετοιμαστείτε για ένα πιο κουρασμένο νήπιο. Η συμπεριφορά τους μπορεί να είναι έντονη στη προσπάθειά τους να βγάλουν την ένταση της μέρας.

Είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι η ένταξη του παιδιού στο εκπαιδευτικό πλαίσιο αποτελεί ένα απαραίτητο βήμα για την αυτονομία του και είναι εξίσου ωφέλιμο με τη γονεϊκή φροντίδα. Με αυτό τον τρόπο, το παιδί αναπτύσσει μια υγιή και αυτόνομη προσωπικότητα. Ας κρατήσουμε λοιπόν αυτή τη σκέψη στο μυαλό μας, ακόμη και αν βιώνουμε αρνητικά συναισθήματα κατά την περίοδο της προσαρμογής του. Ας δείξουμε εμπιστοσύνη και, πάνω από όλα, μην ξεχνάμε ότι όσο καλύτερη συνεργασία και αλληλεπίδραση επικρατεί μεταξύ των γονέων και του εκπαιδευτικού προσωπικού, τόσο πιο άνετα θα νιώσει και το παιδί μας να αγκαλιάσει το σχολείο!



«Μην ξεχνάτε πόσο σημαντικό είναι να είμαστε οι ίδιοι έτοιμοι να αποχωριστούμε το παιδί μας και να του επιτρέψουμε να μεγαλώσει!!!»