

# Παιδικός σταθμός: 10 tips για εύκολη προσαρμογή

Πηγή: imommy.gr



Η προσαρμογή των μικρών παιδιών σε οποιοδήποτε καινούργιο περιβάλλον είναι τις περισσότερες φορές μια δύσκολη υπόθεση. Όμως, με λίγη επιμονή και στρατηγική σκέψη μπορείτε να τα διευκολύνετε να δεχτούν με χαρά αυτό το νέο ξεκίνημα στη ζωή τους. Απλά ακολουθήστε τα βήματα που σας προτείνουμε και πιστέψτε πως όλα θα πάνε καλά.

## 1. Διαλέξτε τον καλύτερο (για εσάς) σταθμό

Αν και υπάρχουν κάποια τυπικά κριτήρια που πρέπει να πληροί ένας παιδικός σταθμός για να θεωρείται «καλός», είναι οι ιδιαίτερες «απαιτήσεις» του παιδιού σας που θα κρίνουν κυρίως το ποιος σταθμός είναι καλός για εσάς. Για παράδειγμα, ένα παιδάκι μικρής ηλικίας που δεν έχει μείνει ξανά αρκετές ώρες μακριά από το σπίτι του, ίσως να χρειάζεται ένα σταθμό όπου η αναλογία βρεφοκόμων/παιδιών να είναι αρκετά μεγάλη, ώστε να απολαμβάνει την προσωπική φροντίδα και το ενδιαφέρον που χρειάζεται. Ένα πιο κοινωνικό παιδί, από την άλλη, ίσως περάσει καλύτερα σε ένα τμήμα με περισσότερους συνομηλίκους του. Άλλα προτιμούν να υπάρχουν στο καθημερινό πρόγραμμα πολλές δραστηριότητες και παιχνίδια, και άλλα νιώθουν μεγαλύτερη ασφάλεια σε ένα περιβάλλον ήρεμο, χωρίς έντονα ερεθίσματα. **Αξιοποιήστε, λοιπόν, την προσωπικότητα του παιδιού και τις βαθύτερες ανάγκες του ως βασικά κριτήρια στην επιλογή σας.**

## 2. Κάντε τις σωστές ερωτήσεις

Πριν από την εγγραφή, **επισκεφθείτε τις εγκαταστάσεις του σταθμού και ζητήσετε να ενημερωθείτε για οτιδήποτε σας απασχολεί**. Εάν υπάρχει η δυνατότητα, ζητήστε και τη γνώμη ανθρώπων που έχουν στείλει τα παιδιά τους εκεί. Εξειδικεύστε τις ερωτήσεις σας στους τομείς που πιστεύετε ότι μπορεί να προκαλέσουν προβλήματα προσαρμογής στο δικό σας παιδί: αν, για παράδειγμα, δεν του αρέσει ιδιαίτερα το φαγητό, ρωτήστε πόσο διατεθειμένο είναι το προσωπικό να το δελεάσει για να φάει λίγο ακόμα. Αν δεν του αρέσει να συναναστρέφεται συνέχεια με καινούργια πρόσωπα, εξετάστε το ενδεχόμενο να υπάρχει κάποια σταθερότητα σε ό,τι αφορά τα άτομα που ασχολούνται με τις βασικές ανάγκες του παιδιού (τάισμα, αλλαγμα κλπ.). Μην ντραπείτε να θέσετε όσες ερωτήσεις χρειάζονται, μέχρι να νιώσετε σίγουρη. Το ότι ρωτάτε δεν σημαίνει ότι είστε παράξενη, αλλά ότι ενδιαφέρεστε πραγματικά για τις συνθήκες στις οποίες θα περνάει πλέον το παιδί σας ένα σημαντικό μέρος της μέρας του.

## 3. Παρουσιάστε μια ωραία -αλλά αληθινή- εικόνα

Πολλοί γονείς, στην προσπάθειά τους να κάνουν τα παιδιά να ανυπομονούν να πάνε στον παιδικό σταθμό, τον παρουσιάζουν σαν ένα λίγο-πολύ «τέλειο» μέρος, όπου θα έχει πολλούς και καλούς φίλους και θα μπορούν να παίζουν ξέγνοιαστα όσο θέλουν. Και μέχρι ένα βαθμό, αυτό ισχύει. Όμως, στην καθημερινότητά του στον παιδικό σταθμό, είναι αναπόφευκτο το παιδί να αντιμετωπίσει καταστάσεις που δεν θα του αρέσουν: ένα παιδάκι θα χαλάσει τον πύργο που έφτιαξε με τα τουβλάκια, η τραπεζοκόμος θα του σερβίρει φακές τις οποίες σιχαίνεται και η δασκάλα θα το βάλει «τιμωρία» επειδή μουτζούρωσε τη ζωγραφιά κάποιου άλλου. **Προσπαθήστε να του δώσετε μια όσο το δυνατόν πιο ρεαλιστική εικόνα της κατάστασης που θα αντιμετωπίσει εκεί**, ώστε να μην πέσει από τα σύννεφα στην πρώτη αναποδιά και αρνηθεί να πάει ξανά στο σχολείο. Τα ρούχα του να είναι άνετα, για να μπορεί με άνεση να πάει στην τουαλέτα, και το φαγητό απλό και εύκολο να φαγωθεί. Δεν χρειάζεται να το φορτώσετε με ακατάλληλες τροφικές αποζημιώσεις, όπως είναι οι σοκολάτες, για να εξιλεωθείτε από τις ενοχές σας.

## 4. Ξεκινήστε έγκαιρα την προετοιμασία

Τους προηγούμενους μήνες, **μιλήστε για τον παιδικό σταθμό, επισκεφθείτε τον, περάστε από έξω και προετοιμάστε την ιδέα στο μυαλό του παιδιού**. Φροντίστε να συνηθίσει τον καινούργιο εξοπλισμό, την τσάντα, το κουτάκι για το κολατσιό κλπ., παίζοντας το παιχνίδι του σχολείου στο σπίτι. Χτίστε το αίσθημα ασφάλειας του παιδιού λίγο-λίγο, αφήνοντάς το αρχικά για 10-15 λεπτά, και αυξήστε προοδευτικά το χρόνο που μένει στο σταθμό, ώστε μετά από μία εβδομάδα να μπορεί να μείνει όλη μέρα. Με τον τρόπο αυτό, θα προσαρμόζεται στην ιδέα ότι θα μένει εκτός σπιτιού για ένα μικρό χρονικό διάστημα καθημερινά, έχοντας ταυτόχρονα την ασφάλεια ότι η μαμά του θα έρθει σύντομα να το πάρει. Τα περισσότερα παιδιά δεν χρειάζονται πάνω από 6-7 μέρες για να νιώσουν το απαραίτητο αίσθημα ασφάλειας και ανεξαρτησίας ώστε να παραμείνουν στο σχολείο για περισσότερες ώρες.

## 5. Πείτε ένα απλό «γεια»

Μερικές φορές είναι πιο δύσκολο για ένα γονιό να μη δακρύσει όταν αποχαιρετά το παιδί του στην πόρτα του σχολείου παρά για το ίδιο, όμως είναι εξαιρετικά σημαντικό να κρατήσετε την ψυχραιμία σας. **Πάρτε το αγκαλιά, δώστε του ένα φιλί και πείτε του: «θα έρθω να σε πάρω στις 4.00»**. Αν θέλετε να ενισχύσετε το αίσθημα ασφάλειας του παιδιού, υιοθετήστε μια ρουτίνα αποχωρισμού που θα ξεκινά από το σπίτι. Και οπωσδήποτε πάρτε μαζί πρωινό – όχι μόνο για την απαραίτητη ενέργεια που θα χαρίσει αυτό το γεύμα σε όλους στο ξεκίνημα της μέρας, αλλά και για την αίσθηση του να μοιράζεστε μια καθημερινή εμπειρία. Προσοχή μη μεταφέρετε τη νευρικότητα και το άγχος σας στο παιδί. Αν είστε εργαζόμενη μητέρα, κανονίστε να είστε πιο χαλαρή εκείνη τη μέρα και να έχετε ρυθμίσει με την εργασία σας να σας επιτρέψουν να αργήσετε να πάτε στη δουλειά. Αυτό θα σας βοηθήσει να μην είστε υπερβολικά αγχωμένη.

## **6. Φύγετε χωρίς να κοιτάξετε πίσω**

Αφού πείτε «αντίο», **μη γυρίσετε για κανένα λόγο στη σχολική αίθουσα για μία ακόμα αγκαλιά** ή για να βεβαιωθείτε ότι το παιδί είναι μια χαρά. Ακόμα κι αν έκλαιγε γοερά πριν από λίγα λεπτά, το πιθανότερο είναι να σταμάτησε αμέσως μόλις γυρίσατε την πλάτη σας για να φύγετε, και 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. Αν δεν μπορείτε να αντισταθείτε στον πειρασμό, περιμένετε λίγη ώρα και μετά τηλεφωνήστε στο σχολείο για να σας πουν πώς τα πάει το παιδί.

## **7. Μην το σκάσετε στα κρυφά**

Μην προσπαθήσετε να αποφύγετε την αναστάτωση του αποχωρισμού με το να το σκάσετε στα κρυφά όταν το παιδί δεν σας βλέπει. Όταν διαπιστώσει ότι έχετε φύγει -κι αυτό θα συμβεί σίγουρα, αργά ή γρήγορα-, θα νιώσει την ίδια θλίψη που θα ένιωθε αν σας είχε δει να απομακρύνεστε και, επιπλέον, θα αισθανθεί προδομένο από την προσπάθειά σας να του αποκρύψετε την αλήθεια. Ένας σύντομος, τρυφερός και σταθερός αποχαιρετισμός θα του δώσει τη δύναμη να αντιμετωπίσει το γεγονός ότι εσείς θα φύγετε από κοντά του, αλλά και την ευκαιρία να αναπτύξει τη δεξιότητα να επεξεργάζεται τα συναισθήματά του.

## **8. Δείξτε εμπιστοσύνη στο προσωπικό**

Είναι λογικό να πιστεύετε ότι κανείς δεν μπορεί να φροντίσει το παιδί σας καλύτερα από εσάς, όμως το προσωπικό των παιδικών σταθμών είναι εκπαιδευμένο για να κάνει αυτή τη δουλειά και τις περισσότερες φορές έχει μεγάλη εμπειρία. **Δείχνοντάς τους εμπιστοσύνη, δίνετε το καλό παράδειγμα στο παιδί που βλέπει ότι η μαμά του νιώθει ασφάλεια όταν το αφήνει στο σταθμό**, και συνεπώς μπορεί και αυτό να νιώσει το ίδιο. Είναι σημαντικό να σας δει να μιλάτε, να χαμογελάτε και να συμβουλευέστε τους παιδαγωγούς, ώστε να καταλάβει ότι τους εμπιστεύεστε.

## **9. Φροντίστε να υπάρχει εναλλακτική λύση**

Πιστεύατε ότι η προσαρμογή στον παιδικό σταθμό ήταν το μεγαλύτερο πρόβλημα και, μόλις αυτό λυνόταν, τότε η οικογενειακή ρουτίνα θα γινόταν πολύ πιο εύκολη. Κι αυτή η σκέψη σας αποδείχθηκε σωστή μέχρι που άρχισαν οι ιώσεις και οι παιδικές ασθένειες. Αν σας είναι δύσκολο να φεύγετε κάθε τόσο πιο γρήγορα από τη δουλειά σας για να πάτε να πάρετε το παιδί ή η απόσταση που σας χωρίζει τις ώρες του σχολείου είναι πολύ μεγάλη, θα σας φαινόταν πολύ χρήσιμη η παρουσία μιας γιαγιάς, θείας, μιας καλής (και συνήθως διαθέσιμης) φίλης ή μιας νταντάς, που μπορούν να απασχολήσουν και να φροντίσουν το παιδί όταν χρειαστεί.

## **10. Μείνετε σταθεροί στην απόφασή σας**

Σε κανέναν δεν αρέσει να βλέπει το παιδί του να κλαίει και να παρακαλά για να μην πάει στον παιδικό, όμως από τη στιγμή που το αποφασίσατε είναι σημαντικό να παραμείνετε σταθεροί στην απόφασή σας. Αν κάθεται τρεις μέρες στο σπίτι για κάθε μία που πηγαίνει στο σταθμό, οι πιθανότητες να προσαρμοστεί στα νέα δεδομένα είναι ελάχιστες. Στην επιστροφή στο σπίτι προετοιμαστείτε για ένα πιο κουρασμένο νήπιο. Η συμπεριφορά τους μπορεί να είναι η χειρότερη, καθώς χρησιμοποιούν τη μαμά για να βγάλουν την ένταση της μέρας. Τα στεγνά κρεβάτια μπορεί να γίνουν βρεγμένα, αλλά αυτό διαρκεί μόνο λίγες μέρες. **Σε γενικές γραμμές, ο παιδικός σταθμός φέρνει μια ωριμότητα και μια καλύτερη κατανόηση των εννοιών «μοιράζομαι», «συναναστρέφομαι» και «ζω ειρηνικά με τους γύρω μου».** Με τη συνεργασία της **Μαρίας Σκαπέρα** (Μ.Εδ. ψυχοπαιδαγωγός, εκπαιδευτική σύμβουλος).