

# Προσαρμογή στον Παιδικό Σταθμό: Πως βοηθάμε το Παιδί

Της Πελιώς Παπαδιά  
Πηγή: Περιοδικό Ταλκ

Ο γιος μου χρειάστηκε να πάει σε παιδικό σταθμό ξαφνικά και σε πολύ μικρή ηλικία, καθώς για λόγους ανωτέρας βίας δεν υπήρχε δυνατότητα φύλαξης από φροντιστή του άμεσου οικογενειακού μας περιβάλλοντος για αρκετές ώρες και ημέρες της εβδομάδας. Και έτσι μπήκε στο λεξιλόγιό μου η φράση «προσαρμογή στον παιδικό σταθμό».

Μέχρι τότε η μελλοντική ένταξή του σε σχολικό περιβάλλον δεν με είχε απασχολήσει καθόλου, καθώς θεωρούσα ότι το παιδί θα πήγαινε στο σχολείο τουλάχιστον ένα χρόνο αργότερα και ότι θα είχα μπροστά μου πολύ καιρό τόσο για να το προετοιμάσω όσο και για να προετοιμαστώ και εγώ.

Όμως η ζωή είχε άλλα σχέδια και έτσι μια ωραία πρωία βρέθηκα μπροστά στα σκαλιά ενός υπέροχου παιδικού σταθμού, απέναντι σε μια υπέροχη παιδαγωγό, που είχε κάθε καλή διάθεση και υπομονή, ώστε να «προσαρμοστούμε», μάνα και γιος! Σπάραζε το τέκνο, σπάραζε περισσότερο η μάνα. Ωρυόταν το τέκνο, ωρυόταν ακόμα περισσότερο η μάνα. *«Φύγε, κορίτσι μου, μόλις φεύγεις σταματάει και εντάσσεται αμέσως στην ομάδα»*, να μου λένε, να μην το πιστεύω εγώ.

Τότε άρχισα να επεξεργάζομαι το γεγονός ότι θα έπρεπε για αρκετές ώρες της ημέρας να αφήνω το παιδί σε κάποιους ανθρώπους εντελώς ξένους. Επαγγελματίες μεν, αλλά άγνωστους μου! Όμως, δεν γινόταν αλλιώς. Τότε άρχισα να κατανοώ ότι αλλάζουν πολλά στη ζωή μας. Κι άρχισα σιγά σιγά να ακούω τι μου λένε οι επαγγελματίες παιδαγωγοί. Και λίγο καιρό μετά, κατάλαβα πόσο δίκιο είχαν.

Στην αρχή νόμιζα ότι η προσαρμογή του γιου μου δεν έγινε εύκολα. Σύντομα, όμως, κατάλαβα ότι δεν έγινε ούτε δύσκολα. Έγινε κανονικά, υγιώς, όπως ήταν αναμενόμενο για ένα 17μηνο μωρό που μέχρι τότε δεν με είχε αποχωριστεί παρά ελάχιστες ώρες και που όφειλε να μάθει να ζει τουλάχιστον ένα 7ωρο μακριά μου και μακριά από το σπίτι του, χωρίς καμιά ψυχολογική προετοιμασία. Και αυτό το έμαθε πολύ σύντομα, χάρη στο περιβάλλον του σχολείου, που τον υποδέχτηκε εγκάρδια και τον αποδέχτηκε ολοκληρωτικά. Έτσι, λίγες εβδομάδες μετά, έφευγε (με σχολικό πλέον) με χαμόγελο, γυρνούσε με χαμόγελο και με τα ελάχιστα λόγια που έλεγε, με έκανε να καταλάβω ότι περνούσε μια χαρά.

Το πιο σημαντικό μάθημα που πήρα τότε ως μαμά είναι ότι η προσαρμογή στον παιδικό σταθμό αφορά περισσότερο τον γονέα παρά το παιδί! Ή τουλάχιστον ότι η ετοιμότητα των γονιών να αποχωριστούν το παιδί τους είναι εξίσου σημαντική για την προσαρμογή του παιδιού όσο και η ετοιμότητα του ίδιου του παιδιού. Αν ο γονιός δεν είναι έτοιμος ψυχολογικά να το αφήσει, το παιδί το αφουγκράζεται και αντιδρά, μήπως και τον πείσει να το πάρει πίσω μαζί του! Αν, από την άλλη, ο γονιός εμπιστεύεται το σχολικό περιβάλλον και είναι σίγουρος για την απόφασή του να παραδώσει για λίγες ώρες το παιδί του σε παιδαγωγούς, τότε όλα πάνε συνήθως ρολόι. Απόδειξη ήταν η προσαρμογή της κόρης μου, λίγα χρόνια αργότερα. Ή μάλλον το γεγονός ότι δεν χρειάστηκε ούτε μια ώρα προσαρμογή. Γιατί ήξερα πού την πήγαινα κι εκείνη ήξερε ότι ήξερα πού την πήγαινα! Έτσι, στα δυο της χρόνια, απαίτησε να πάει σχολείο, μου έδωσε ένα φιλί και ανέβηκε, συνοδεία του έμπειρου πλέον αδελφού της, τα σκαλιά εκείνα στα οποία εκείνος κάποτε χτυπιόταν και δεν με άφηνε να τον αφήσω.

Καθώς η εποχή της προσαρμογής πλησιάζει για πολλούς γονείς και παιδιά, ας δούμε λίγο περισσότερα για το ορόσημο της έναρξης του σχολείου και για τους τρόπους ώστε η μετάβαση αυτή να γίνει όσο το δυνατόν πιο ομαλά για... μικρούς και μεγάλους!

Όπως ήδη προαναφέρθηκε, η προσαρμογή των παιδιών στο πρώτο σχολικό περιβάλλον είναι πολύ σημαντική τόσο για εκείνα όσο και τους γονείς τους, διότι και οι δυο πλευρές βιώνουν μια περίοδο σημαντικών αλλαγών, γιατί και οι δυο πλευρές βιώνουν ουσιαστικά έναν αποχωρισμό, ο οποίος

σηματοδοτεί την αυτονομία του παιδιού και τη μετάβαση του στη φάση της δημιουργίας ενός «κοινωνικού εαυτού», καθώς γίνεται πλέον μέλος μιας μεγαλύτερης ομάδας με άλλες απαιτήσεις και συνήθειες.

### **Τα στάδια της προσαρμογής**

Τα παιδιά βιώνουν άγχος το πρώτο διάστημα για τη νέα συνθήκη που καλούνται να διαχειριστούν και ανασφάλεια που απομακρύνονται από τους γονείς τους και το οικείο περιβάλλον τους, το σπίτι τους. Είναι το λεγόμενο άγχος του αποχωρισμού και θα πρέπει να μάθουν να το διαχειρίζονται.

Μετά τις δυο πρώτες εβδομάδες, συνήθως, τα συναισθήματά τους είναι συγκρουσιακά. Νιώθουν μεν χαρά για το σχολείο, καθώς τους αρέσει που βρίσκονται ανάμεσα σε συνομηλίκους τους και παίζουν όλοι μαζί, αλλά και ταυτόχρονη λύπη που φεύγουν από το σπίτι.

Σταδιακά, τα αρνητικά συναισθήματά τους μειώνονται, ενώ το μέσο διάστημα που «κρατά» η προσαρμογή στον παιδικό σταθμό είναι γύρω στους δυο μήνες. Όσο ο καιρός περνάει η ανασφάλεια εξαφανίζεται τελείως. Νέα πρόσωπα-φροντιστές και ευχάριστα ερεθίσματα δείχνουν στα παιδιά το δρόμο προς την κοινωνικοποίηση και αυτά εγκαθιστούν την αυτοπεποίθηση και τη χαρά της ανεξαρτητοποίησης.



### **Ο ρόλος των γονέων**

Είναι σημαντικό οι γονείς να θυμούνται ότι:

- Το παιδί χρειάζεται ενθάρρυνση για να προχωρήσει, άρα και οι ίδιοι χρειάζεται να επιδεικνύουν αποφασιστικότητα στην απόφασή τους να το στείλουν στον παιδικό σταθμό ή στο προνήπιο.
- Εάν το παιδί ξεκινήσει να πηγαίνει στο σχολείο, δεν υποχωρούμε και δεν το σταματάμε ακόμα και αν (θεωρούμε ότι) δεν προσαρμόζεται εύκολα. Κάθε παιδί θέλει τον χρόνο του.
- Όταν αφήνουμε το παιδί στο σχολείο δεν πρέπει να παρατείνεται ο αποχαιρετισμός μας, που πρέπει να είναι τρυφερός μεν, αποφασιστικός δε! Τα παιδιά ελπίζουν ότι με τα κλάματα και τις φωνές θα κερδίσουν την απομάκρυνσή τους από το σχολείο, φεύγοντας ξανά με τους γονείς, τους οποίους εκείνη τη στιγμή χειρίζονται. Είναι σίγουρο ότι θα σας είναι δύσκολο συναισθηματικά να αποχωριστείτε το παιδί σας, ιδιαίτερα αν σας φαίνεται δυστυχισμένο. Είναι, επίσης, σίγουρο ότι θα είστε συγκινησιακά φορτισμένοι, καθώς θα το βλέπετε να «ανοίγει τα φτερά του» και να αυτονομείται. Αλλά προτεραιότητα έχει το να μάθετε να διαχειρίζεστε ό,τι αισθάνεστε μπροστά του, διότι αν του δείχνετε ότι κατά βάθος δεν θέλετε να το αφήσετε, το μπερδεύετε και το αγχώνετε περισσότερο.
- Είναι απαραίτητη η σταθερότητα των συνθηκών γύρω από το παιδί κατά τη διάρκεια της περιόδου της προσαρμογής. Αν είναι δυνατόν, μην προβείτε σε άλλες αλλαγές όπως μετακομίσεις κ.ά. Η προσαρμογή στον παιδικό σταθμό είναι μια μεγάλη αλλαγή από μόνη της!



### **Πώς μπορεί να αντιδράσει το παιδί;**

Το κάθε παιδί έχει το δικό του τρόπο αντίδρασης στην αλλαγή, είτε το εκφράζει είτε το συγκρατεί. Η έκφραση όλου αυτού που βιώνει γίνεται με ποικίλους τρόπους, είτε με το κλάμα, είτε με μειωμένη διάθεση, είτε με άρνηση να φάει, να κοιμηθεί ή να συνεργαστεί γενικότερα, είτε με θυμό προς τους γονείς. Οι γονείς δεν θα πρέπει να τρομάξουν με τις παραπάνω συμπεριφορές τους, Είναι ο τρόπος να εκφράσει αυτό που του συμβαίνει και έχει δικαίωμα σε αυτό. Είναι σημαντικό να θυμάστε ότι δεν υπάρχει παιδί που να μην έχει τελικά προσαρμοστεί, εάν οι γονείς είναι αποφασισμένοι και έχουν υπομονή! Και φυσικά, είναι απαραίτητο να βρίσκεστε πάντοτε σε επικοινωνία με τους παιδαγωγούς που έχουν αναλάβει να το φροντίσουν και να το διδάξουν. Και να ακούτε τις συμβουλές τους. Μάλλον έχουν δίκιο και σίγουρα έχουν περισσότερη πείρα από εσάς! Και είναι σύμμαχοι, όχι εχθροί σας!