

Krótki przewodnik dla rodzica/opiekuna dziecka, które doświadczają trudności adaptacyjnych i/lub lękowych

Drodzy Rodzice/Opiekunowie

Życie może wzbudzać w nas – dorosłych sporo niepewności i rozterek. Wątpliwości jak powinniśmy postąpić w danej sytuacji np. jak zmierzyć się z lękiem czy obawą naszego dziecka wkraczającego w nowy, nieznany świat – do przedszkola czy szkoły.

Możliwe, że gdy bardziej w siebie zagłębimy to okaże się, że wcale nie łatwo jest nam osiągać stan spokoju i harmonii. Żyjemy w świecie, który składa się z wielu niewiadomych, a nasze wątpliwości dotyczą zarówno tego, co nowe i nieznane jak i tego, co różni się od dotychczas znanych nam sytuacji.

Możemy tylko domyślać się, co może przeżywać dziecko wkraczające do przedszkola czy szkoły, a więc w świat dotychczas sobie nieznany, w którym odtąd będzie spędzać dużą część swojego dnia. Jakie to musi być dla niego wyzwanie...

Jeżeli Waszemu Dziecku niełatwo wyruszyć do przedszkola czy szkoły najprawdopodobniej może doświadczać trudności związanych z rozłąką z rodzicem - opiekunem, przy którym czuje się bezpiecznie, a „pójście w świat” sprawia, że jego poczucie stabilności i bezpieczeństwa jest zachwiane. Przed nim wiele niewiadomych...Nie wie kogo tam spotka, co będzie się tam działo, jakie panują tam zwyczaje i zasady. A przede wszystkim będzie tam przecież sam, bez bliskich, z którymi do tej pory spędzał najwięcej czasu, przy których czuł się bezpiecznie. Aby ułatwić dziecku start do nowego środowiska i przygotować go na zmiany można skorzystać z kilku wskazówek.

Jak rozstawać się z dzieckiem, któremu nie łatwo jest zostać w przedszkolu/szkole bez rodzica:

- przed wyjściem do przedszkola dobrze jest zapewnić dziecku spokojną atmosferę szykowania się (np. odpowiednio wcześniej wstać:), by wyruszyć w nowy dzień, nie należy dziecka pospieszać, straszyć, krzyczeć na nie,
- dobrze jest, by dziecko przyszło do przedszkola na własnych nogach, a nie przyniesione na rękach rodzica :)
- po dotarciu do celu najlepiej krótko się pożegnać (niekończące się przytulanie, długie rozmowy/tłumaczenie, całusy utrudniają dziecku rozstanie się z rodzicem (zresztą rodzicowi z dzieckiem też:)), nie należy stać pod drzwiami/salą i obserwować czy nadśledzić, co się dzieje z dzieckiem, gdy zniknie w sali)
- warto ustalić z dzieckiem rytuały czyli „sposób” na rozstanie np. żółwik, machanie do siebie, „śmieszna” mina itp.)
- należy być z dzieckiem szczerym (dobrze jest powiedzieć dziecku, że właśnie nastąpił czas rozstania i podać orientacyjny czas ponownego spotkania np. „Wrócę po Ciebie po podwieczorku” a później dotrzymać słowa)

- przekazywać dziecku miłe komunikaty (np. zamiast mówienia do malucha „Niczego się nie bój. Nic Ci się nie stanie” powiedz „Baw się dobrze” i uśmiechnij się do dziecka, co będzie dla niego informacją, że w przedszkolu jest fajnie i bezpiecznie)
- bądź cierpliwa/y tzn. spróbuj zachować spokój i opanowanie, proces adaptacyjny dziecka w placówce może potrwać dłużej niż byś tego chciał/a
- staraj się współpracować z personelem placówki:)

Należy pamiętać, że każde dziecko czegoś się boi czy obawia na poszczególnych etapach rozwojowych i jest to normalna część dorastania. Lęki są częścią naszej ewolucji gatunkowej. Niekiedy zauważalne może być jednak, że dziecko przejawia zbyt dużo niepokoju nie tylko w sytuacjach dla siebie nowych, ale ogólnie nasiąknięte jest różnorodnymi (nieproporcjonalnymi do bodźca) obawami i strachami, co staje się dla niego problematyczne. (Tak naprawdę czas pandemii Covid-19 wiele nam pokazał i zmienił...)

Jeśli zauważasz, że Twoje dziecko dużo się stresuje, myśli że sobie nie poradzi, męczą go wątpliwości i ma problem z podejmowaniem decyzji, trudno mu się skupić, bywa bardziej drażliwe lub częściej smutne, napotyka na trudności ze spokojnym snem, bólem brzucha czy głową lub zaczęło pojawiać się u niego moczenie nocne itp. to te objawy mogą (ale nie muszą) wskazywać na zaburzenia lękowe, co warto skonsultować ze specjalistą.

Jak towarzyszyć dziecku, które przejawia nadmierne reakcje / komunikaty lękowe?

- na początku warto zastanowić się dlaczego Twoje dziecko może być niespokojne , w jakich sytuacjach lęk pojawia się u niego nadmiernie, zwrócić uwagę, jak reagujesz na obawy swojej pociechy, dobrze jest też umieć rozpoznawać lęk od „niegrzecznego”, nieposłusznego zachowania;
- nie drwić, nie ośmieszać, nie oceniać i nie śmiać się z tego, co mówi i co dzieje się z dzieckiem; być cierpliwym, trzymać w ryzach swoje emocje. Jeśli czujesz, że wzbierają w Tobie, postaraj się na chwilę wycofać, uspokój się i zberz myśli;
- wnikliwie i uważnie słuchać tego, co opowiada dziecko – nie pospieszać go w wypowiedziach, dosłuchiwać je do końca, starać się odpowiadać na jego wątpliwości, w trakcie rozmowy patrzeć na nie, zajmować się nim, a nie sobą czy czymkolwiek innym, nie pocieszać go zbyt pochopnie celem szybkiego uspokojenia;
- dobrze jest spokojnie, stopniowo oswajać dziecko z tymi rzeczami/miejscami/zachowaniami itp., które budzą w nim lęk i wierzyć, że dziecko da sobie radę z wyzwaniem, które przed nim stoi (unikanie jedynie wzmacnia lękowe przekonania i sprawia, że dzieciom jest coraz trudniej robić pewne rzeczy);
- stosować treningi relaksacyjne, celem obniżania fizycznego napięcia np. poprzez głębokie oddychanie, słuchanie kojącej muzyki, wizualizację kierowaną czy relaksujące wyobrażenia, masaż;

- warto czytać z dzieckiem bajki/opowiadania terapeutyczne, co umożliwi mu utożsamianie się z bohaterem przeżywającym podobne stany do tych, których on sam doświadcza; po przeczytaniu treści dobrze jest porozmawiać z dzieckiem i wskazać na możliwe sposoby radzenia sobie w sytuacjach dla niego trudnych;
- rozmawiaj z dzieckiem, w sposób dostosowany do jego wieku, o swoich obawach i lękach i innych uczuciach, staraj się poszerzać jego słownik emocjonalny i przyzwyczajaj go do tego, że rozmowy na tematy związane z nazywaniem uczuć są czymś dobrym, właściwym, potrzebnym;
- należy spędzać z dzieckiem więcej czasu niż dotychczas, przypominać mu o jego mocnych stronach, zachęcać je do czucia dumy ze swoich dokonań, okazywać mu, że się o nim pamięta i że jest się ciekawym tego, co jest jego życiem.

Bibliografia:

1. Agnieszka Stein, „Akcja adaptacja. Jak pomóc dziecku i sobie w zaprzyjaźnieniu się z przedszkolem”
2. Jill Eckersley „Jak pomóc dzieciom radzić sobie z lękiem. Poradnik dla rodziców i wychowawców”.
3. Philip C. Kendall, Kristina A. Hedtke „Terapia poznawczo-behawioralna zaburzeń lękowych u dzieci”.
4. Ronald M. Rapee, Ann Wignall, Susan H. Spence, Vanessa Cobham, Heidi Lyneham „Lęk u dzieci. Poradnik z ćwiczeniami”.

Opracowała Dominika Tomczyszyn - pedagog