

Mały człowiek - duży stres

Data dodania: 2009-10-23 10:22:15

Zachowanie dziecka trafiającego do przedszkola postrzega się w kategoriach „grzeczne-niegrzeczne”, „spokojne-niespokojne”, „płaczliwe-niepłaczliwe”, „odważne-bojaźliwe”. Takie podejście do problemu kilkulatek przekraczających próg przedszkola jest dużym i szkodliwym dla malucha uproszczeniem.

„Zarządzanie stresem”, „Stres pod specjalnym nadzorem”, „Cena stresu”, „Okiełznać stres” – to tylko kilka tytułów artykułów, tematów szkoleń przeznaczonych dla pracowników, menadżerów, szefów korporacji – ludzi dorosłych, którzy niezależnie od poziomu dojrzałości psychicznej (stan „ja dziecko” dominuje w niektórych spośród nas do końca życia) mają ukształtowane lepsze bądź gorsze, mniej lub bardziej uświadamiane mechanizmy, strategie radzenia sobie z sytuacjami trudnymi, powodującymi określone reakcje neurohormonalne w organizmie człowieka. O ile nauka, literatura, media coraz częściej i wnikliwiej pochylają się nad dyskomfortem psychicznym pracownika, szefa, spowodowanym taką czy inną kulturą firmy, stylem zarządzania, atmosferą w organizacji, o tyle zachowanie dziecka – trafiającego do instytucji opiekuńczej nie z własnej nieprzymuszonej woli, lecz na skutek decyzji dorosłych – postrzega się w kategoriach „grzeczne-niegrzeczne”, przystosowane-nieprzystosowane, „spokojne-niespokojne”, „płaczliwe-niepłaczliwe”, „odważne-bojaźliwe (wstydlive)”. Takie podejście do problemu kilkulatek przekraczających próg przedszkola jest, niestety, dużym i szkodliwym dla malucha uproszczeniem. Jak ogromne braki w wiedzy nauczycieli przedszkoli pokutowały do niedawna, a – mam nadzieję – coraz rzadziej pokutują w czasach obecnych, niech świadczy fakt postępowania wychowawczyń z płaczącym przedszkolakiem, rozpaczliwie trzymającym się rodzica: siłowe odrywanie dziecka od matki czy ojca i zabieranie go do sali było (bywa?) bardzo częstą praktyką.

Obawy przed rozstaniem

Oczywiście, można znaleźć natychmiast wiele pseudousprawiedliwień na tę okoliczność: pośpiech, brak innych rozwiązań (czytaj: pomysłów), brak cierpliwości, rozkapryślenie malucha itd. Nasuwa się jednak pytanie, czy idąc np. do nowej pracy z odczuciem paraliżującego strachu, z przysłowiowym „sercem w gardle”, upatrywalibyśmy pomoc (ze strony pracodawcy? męża? żony? przyjaciela?) w jakichkolwiek rozwiązaniach siłowych, przymusowym traktowaniu, wręcz przemocy wobec naszej osoby? Raczej trudno wyobrazić sobie podobne „zachęty”. W firmach, korporacjach odchodzi się od autorytarnych stylów zarządzania, dostrzega się i docenia rolę właściwych modeli komunikacyjnych, relacji interpersonalnych akcentujących przede wszystkim wsparcie w miejsce dominacji. W relacjach dorosły-dziecko ciągle jeszcze bardzo trudno wielu pedagogom dostrzec anachroniczne „chodzenie na skrót”, przejawiające się w nadmiernym wykorzystywaniu nierówności interakcji z podopiecznym. Tymczasem ani trudności w nawiązaniu komunikacji z dzieckiem, ani jego specyficzne reakcje będące przejawem lęku, strachu przed pozostawieniem bez najbliższych w placówce, nie upoważniają nas, dorosłych do zachowań innych niż profesjonalne, darzące małego

człowieka pełnym szacunkiem, pozbawione jakichkolwiek oznak przemocy, przymusu. Lęk przed rozstaniem jest wręcz atawistycznym apelem pojawiającym się już u progu życia: „nie zostawiaj mnie samego”, a towarzyszy dzieciom, później ludziom dorosłym – w całym dalszym życiu jako wołanie o pomoc, pociechę czy uwagę. Psycholodzy podkreślają, że problemem nie jest sam stres, lecz umiejętność radzenia sobie z nim. Jakie umiejętności radzenia sobie ze stresem może posiadać 4-, 5- 6-latek? Choć rozstania są istotnym warunkiem rozwoju, doskonalenia i zmiany niosą ze sobą niepewność, cierpienie, obawy, lęk. Lęk przed rozłąką jest najbardziej typowym w pierwszych latach życia dziecka, jest zakorzenionym wzorcem reakcji organizmu, polegającym na ostrzeganiu „systemu człowiek” przed zagrożeniami. W codziennym życiu dziecko ma okazje doświadczać dyskomfortu rozłąki przy układaniu do snu, przy wychodzeniu rodzica/ów do pracy, odrywaniu się od interesującej zabawy, rozstawaniu się z rodzeństwem. Nierzadko wiąże się to z niezadowoleniem, płaczem, buntem, gniewem. Rolą opiekuna jest wówczas zapewnienie tzw. bezpieczeństwa relacji. Przedmioty symbolizujące część bliskiej osoby, namiastkę określonej sytuacji odgrywają rolę tzw. obiektów przejściowych i zwiększają istotnie owo bezpieczeństwo relacji, wspierają w próbach usamodzielniania się.

Pokonać lęk

Przekroczenie progu przedszkola wymaga jednak znacznie większej liczby zabiegów adaptacyjnych chroniących dziecko przed potencjalnym i wielce prawdopodobnym – z racji niedojrzałości psychicznej właściwej wiekowi przedszkolaka – uczuciem odrzucenia przez rodziców, strachem przed pozostawieniem go w przedszkolu „na zawsze”, obawami, że zginie, zgubi się w pomieszczeniach przedszkola, że mama będzie zła, bo teraz najważniejsza będzie Pani, że inne dzieci mogą go wyśmiać, pobić itp., że będzie mniej sprawne, szybkie niż inne dzieci. Te z pozoru irracjonalne lęki towarzyszą większości dzieci, jednak – co ciekawe i niezmiernie ważne – nie powstają (przynajmniej niektóre) wyłącznie dzięki wyobraźni dziecka. Są często implikacją wyraźnie demonstrowanych, ale nieuświadomianych obaw ze strony rodziców. Wrażliwość psychiki dziecięcej powoduje bezbłędne „skanowanie” nastrojów i niepewności dorosłych, także – a nawet przede wszystkim – tych niezwerbalizowanych, tłumionych, skrywanych. Szczere zachowania, rozpoznanie własnych uczuć, rozmowa adekwatna do wieku malucha są niezbędnymi elementami osvajania pociechy z nową sytuacją. Warto wspomóc się we wprowadzaniu dziecka w rolę przedszkolaka książeczkami, opowiadaniem, historyjkami obrazkowymi, ilustracjami. Bardziej praktycznym sposobem, głębiej oddziałującym na psychikę kilkulatek będzie zabawa z odgrywaniem ról, rekwizytami, scenkami obrazującymi życie przedszkola/przedszkolaka. Czynnościowe zaangażowanie dziecka w zabawę imitującą sytuacje budzące lęk jest nieocenioną pomocą w obniżaniu towarzyszącego mu napięcia emocjonalnego, wykorzystywaną m.in. w traumatycznej rzeczywistości szpitalnej. O ile w szpitalu można znaleźć się z zaskoczenia, o tyle pójście do przedszkola jest zdarzeniem zaplanowanym, dość oczywistym. Stąd kolejnym krokiem adaptacyjnym powinno być udanie się z pociechą do placówki i stopniowe zapoznawanie dziecka z pomieszczeniami, osobami, podkreślanie walorów, atrakcji mogących przyciągnąć uwagę przyszłego przedszkolaka. Akwarium z rybkami, suchy basen, ciekawe elementy wystroju przedszkola, estetyka, kolorowe ściany, najlepiej z ilustracjami bajkowych postaci niezmiernie zwracają uwagę malucha, zwiększając szanse na radosne oczekiwanie zostania przedszkolakiem w miejsce obaw, często wręcz hysterii. W przypadku „małych histeryków” nie należy wywierać żadnego nacisku, stosować argumentów zawstydzających bądź porównujących: „Taka z Ciebie

duża panna, a płaczesz” „Zobacz, jaki Marcin jest odważny, a ty?”. Są to typowe komunikaty wartościujące, oceniające, w konsekwencji obniżające samoocenę dziecka i zawstydzające go. Nie tylko nie odnoszą pożądanego skutku, ale prowadzą do buntu lub wycofania, ponadto stosowane zwyczajowo, systematycznie są prostą drogą do zafundowania maluchowi syndromu wyuczonej bezradności. O ile rodzicowi można wybaczyć amatorskie podejście wychowawcze, o tyle brak fachowej wiedzy w tym zakresie u pedagogów nie powinien się zdarzać. Warto podjąć refleksję, czy aby zbyt często w takich sytuacjach bez zastanowienia nie posługujemy się schematami, nie reagujemy nawykowo w miejsce profesjonalizmu, komunikacji empatycznej z ujawnianiem i werbalizowaniem własnych emocji, zamiast pouczania, strofowania.

Przyzwyczajanie do przedszkola

Czas na aklimatyzację dziecka w przedszkolu powinien obejmować krótkie pobyty malucha najpierw z rodzicem, kimś bliskim. Później, gdy zostaje samo, należy zadbać, by odbierać malca z przedszkola jak najwcześniej, a następnie stopniowo wydłużać czas pobytu. Dobrym rozwiązaniem w niektórych przypadkach jest zaprowadzanie dzieci do przedszkola przez osoby zaprzyjaźnione (nianie, ciocie). Wówczas moment rozstania nie jest taką traumą jak rozłąka z rodzicem. Niezmiernie ważną rolę pełnią rytuały, obok już wspomnianych obiektów przejściowych. Rytuały dają poczucie stałości, pewności, bezpieczeństwa. Są to powtarzające się przy rozstaniach gesty, słowa, czynności. Umawiamy się, że rodzic odchodzi, gdy dziecko włoży kapcie, inny dzieciak musi koniecznie otrzymać całusa, przytulić się, także odprowadzenie pod salę, pomachanie itd.- są istotnymi umownymi zachowaniami wspierającymi przedszkolaka w trudnym momencie rozłąki.

Wspólne wysiłki ku adaptacji

Zadaniem pedagogów jest informowanie rodziców o postawach, metodach, sposobach odnalezienia się dziecka w nowym, trudnym okresie życia, sami zaś powinni bacznie obserwować i analizować sygnały płynące z zachowania przedszkolaka w tzw. fazie orientacji. Uporaniu się ze smutkiem związanym z rozłąką towarzyszy zetknięcie się z nową sytuacją: ogromną liczbą zabawek, nieznanymi dziećmi (duże, mniejsze, starsze, młodsze) wchodzącymi w różne role, podporządkowaniem się normom, zasadom, regułom. Natłok bodźców powoduje spore obciążenie dla dziecka i może skutkować nietypowymi dotąd reakcjami psychofizycznymi z nagłym obniżeniem odporności organizmu włącznie. Mądra obserwacja, poważne traktowanie problemów dziecka, szczerzy kontakt wychowawców z rodzicami, okazywanie spokoju, zaufania do pozytywnych sił rozwojowych maluchów sprzyjają pełnej akceptacji nowej sytuacji przez przedszkolaka.

Jadwiga Radwańska