

ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΣΤΟ ΠΑΙΔΙΚΟ ΣΤΑΘΜΟ

Η πρώτη μέρα του παιδιού στον παιδικό σταθμό ή το νηπιαγωγείο συνεπάγεται συνήθως τον πρώτο αποχωρισμό του από τα πρόσωπα φροντίδας και κυρίως τη μητέρα και συχνά σημαδεύεται από κλάματα και ατελείωτους αποχαιρετισμούς. Το άγχος του αποχωρισμού είναι μια φυσιολογική αναπτυξιακή διαδικασία και είναι η συχνότερη μορφή άγχους στην παιδική ηλικία. Εμφανίζεται περίπου στην ηλικία των 7 μηνών, κορυφώνεται μεταξύ του 13ου και του 24ου μήνα και στη συνέχεια αρχίζει να φθίνει. Θεωρείται φυσιολογική αντίδραση περίπου μέχρι την ηλικία των 6 ετών (Κάκουρος & Μανιαδάκη, 2003).

Το άγχος αποχωρισμού συνιστά διαταραχή και χρήζει αντιμετώπισης από ειδικό όταν το άγχος που εκδηλώνει το παιδί είναι δυσανάλογο του αναπτυξιακού του επιπέδου, όταν οι αντιδράσεις του κατά τον αποχωρισμό ή το ενδεχόμενο του είναι υπερβολικές και όταν έχουν αρνητικό αντίκτυπο στην κοινωνική λειτουργικότητά του, κυρίως στην προσαρμογή του στο σχολείο και τη σχέση του με τους συνομηλικούς του. Στην περίπτωση αυτή το παιδί είναι συνήθως υπεξαρτημένο από τους γονείς του, βασίζεται σε εκείνους για την εκπλήρωση των αναγκών του, ακόμη και αναγκών που θα μπορούσε να εκπληρώσει και μόνο του, ανησυχεί υπερβολικά ότι θα συμβεί κάτι κακό στα πρόσωπα που το φροντίζουν και αποφεύγει καταστάσεις κατά τις οποίες πρέπει να απομακρυνθεί απ' αυτά. Όταν ξεκινά το σχολείο, συχνά βρίσκει δικαιολογίες για να μείνει σπίτι ή προσπαθεί με διάφορους τρόπους να καθυστερήσει να πάει και πολλές φορές παρουσιάζει ψυχοσωματικά συμπτώματα, όπως τάση για εμετό, κοιλόπονο, πονοκεφάλους, κ.α.

Η εξάρτηση του βρέφους από τη μητέρα είναι φυσιολογική και στηρίζεται στο ένστικτο της επιβίωσης. Σταδιακά, και καθώς το νήπιο κατακτά τα αναπτυξιακά ορόσημα του λόγου και της βάδισης αρχίζει να αυτονομείται και να ανεξαρτητοποιείται, με αποτέλεσμα να μπορεί να βρεθεί σε νέα περιβάλλοντα με άγνωστα πρόσωπα χωρίς φόβο και αρνητικές αντιδράσεις. Το ερώτημα είναι κατά πόσον μπορεί η μητέρα να αντέξει το γεγονός ότι το παιδί της νιώθει καλά και χωρίς την παρουσία της. Η ικανότητά του να ανταποκρίνεται πλέον ικανοποιητικά σε άγνωστα περιβάλλοντα δε συνεπάγεται αποδυνάμωση της σχέσης του με τη μητέρα. Οφείλεται στο γεγονός ότι το παιδί έχει εσωτερικεύσει την ασφάλεια που του εμπνέει η αγάπη και η φροντίδα της μητέρας, χωρίς να είναι πια απαραίτητη η διαρκής παρουσία της. Πως, όμως, αντιλαμβάνεται αυτό η μητέρα;

Ο παιδικός σταθμός ή το νηπιαγωγείο συνοδεύονται από μιιά σειρά αλλαγών στην οικογενειακή ζωή. Συνήθως συμπίπτουν με την επιστροφή της μητέρας στην εργασία ή την απόκτηση ενός ακόμη παιδιού. Πολλές φορές ο αποχωρισμός είναι δυσκολότερος για τη μητέρα απ' ότι για το παιδί, εξαιτίας των ενοχών που ενδεχομένως νιώθει για την «εγκατάλειψη» του στον παιδικό σταθμό, εξαιτίας του άγχους της αν θα μπορέσει να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις του σχολείου, αν θα κάνει φίλους, αν οι δασκάλες του θα το αγαπούν και θα το προσέχουν ή εξαιτίας της θλίψης της, η οποία μπορεί να

πηγάξει από το γεγονός της απομάκρυνσης του παιδιού από κοντά της (Herbert, 1998). Σε μερικές περιπτώσεις, οι μητέρες βιώνουν την επιτυχή προσαρμογή του παιδιού στο σχολείο ως «απόρριψη» ή ως ένδειξη της ανεπάρκειάς τους ως μητέρες. Ενδεικτική είναι η περίπτωση μητέρας που ενώ αγωνιούσε για την προσαρμογή του 4χρονου γιου της στον παιδικό σταθμό, διαπίστωσε, προς έκπληξή της, ότι προσαρμόστηκε αμέσως στο σχολικό περιβάλλον και εντάχθηκε κατευθείαν στην ομάδα των συνομηλικών του, αφήνοντάς τη να τον κοιτάζει από τα κάγκελα του σταθμού βουρκωμένη και οαστισμένη.

Η επιτυχής προσαρμογή του παιδιού στον παιδικό σταθμό ή το νηπιαγωγείο εξαρτάται άμεσα από τη στάση των γονέων (Herbert, 1998). Το άγχος του παιδιού να αποχωριστεί τους γονείς του και οι δυσκολίες προσαρμογής του στο σχολείο συνδέονται άμεσα με το γονεϊκό άγχος. Το άγχος της μητέρας για τις εμπειρίες του παιδιού στον παιδικό σταθμό, για την προσοχή και τη φροντίδα που θα λάβει από τους παιδαγωγούς του και για τη σχέση του με τους συνομηλικούς του, μεταβιβάζεται στο παιδί άμεσα ή έμμεσα. Οι τύψεις, η θλίψη, το άγχος της μητέρας διαγράφονται στο πρόσωπό της, στον τόνο της φωνής της, στις χειρονομίες της. Τα παιδιά έχουν την ικανότητα να «διαβάζουν» το πρόσωπό μας και τη στάση του σώματός μας. Η παραμικρή ένδειξη αμφιβολίας ή ανησυχίας γίνεται πολλές φορές αντιληπτή από τα παιδιά, παρά την προσπάθειά μας να την αποκρύψουμε. Μία τέτοια ένδειξη θα τους προκαλέσει φόβο και ανασφάλεια και θα δυσχεράνει την ένταξή τους στο σχολικό περιβάλλον.

Έρευνες δείχνουν ότι οι συγγενείς πρώτου βαθμού, ιδίως οι μητέρες, παιδιών με άγχος αποχωρισμού είναι πιο πιθανό από τους συγγενείς άλλων παιδιών να έχουν βιώσει και οι ίδιοι άγχος αποχωρισμού κάποια στιγμή στη ζωή τους. Η πρώτη απομάκρυνση του παιδιού από το σπίτι είναι δύσκολη συναισθηματικά για κάθε γονιό, κυρίως για τη μητέρα που είναι συνήθως το βασικό πρόσωπο φροντίδας. Η δυσκολία αυτή είναι μεγαλύτερη σε ενήλικες που αντιμετώπιζαν ως παιδιά άγχος αποχωρισμού, το οποίο δεν κατάφεραν να ξεπεράσουν. Συνήθως τα άτομα αυτά εξακολουθούν ως ενήλικες να ανησυχούν υπερβολικά για τα κοντινά τους πρόσωπα και να δυσκολεύονται να τα αποχωριστούν. Η ανησυχία είναι ακόμη μεγαλύτερη για τα παιδιά τους, τα οποία θεωρούν ευάλωτα και ανήμπορα. Ως γονείς είναι συνήθως υπερπροστατευτικοί, δεν αφήνουν τα παιδιά να πάρουν πρωτοβουλίες και προβάλλουν σ' αυτά τους δικούς τους φόβους ότι μπορεί να τους συμβεί κάτι κακό. Δεν τα αφήνουν να «απογαλακτιστούν», αλλά τα κρατούν εξαρτημένα στην προσπάθειά τους να τα προστατεύσουν από ενδεχόμενους κινδύνους. Μία τέτοια στάση, όμως, δημιουργεί στα παιδιά διαφόρους φόβους και λειτουργεί ανασταλτικά στην αυτονόμησή τους.

Σημαντικό ρόλο στην επιτυχή προσαρμογή του παιδιού στο σχολείο διαδραματίζει και ο τρόπος με τον οποίο έχει προετοιμαστεί για την είσοδό του στη σχολική ζωή. Ένα παιδί που προετοιμάζεται από τους γονείς του για τις σχολικές δραστηριότητες και ενημερώνεται ότι το σχολείο είναι ένας

χώρος μάθησης και ψυχαγωγίας, θα προσαρμοστεί ομαλότερα. Η κατάλληλη προετοιμασία θα το προδιαθέσει θετικά να αντιληφθεί το σχολείο ως ένα χώρο όπου θα περνά χρόνο με συνομηλικούς του και όπου θα κάνει νέους φίλους. Αντίθετα, ένα παιδί που έχει μία ασαφή εικόνα για το σχολείο, που ακούει συνεχώς από τη μητέρα του «να προσέχεις αυτό...», «να μην κάνεις εκείνο.....» και βλέπει την αγωνία και το φόβο στα μάτια της αναπτύσσει για το σχολείο ένα αίσθημα φόβου, με αποτέλεσμα να εκδηλώσει αρνητισμό γι' αυτό (Herbert, 1998).

Πώς μπορούμε να βοηθήσουμε ένα παιδί να προσαρμοστεί ομαλότερα στο σχολικό περιβάλλον;

Οι ειδικοί προτείνουν κάποιους τρόπους με τους οποίους ο αποχωρισμός του παιδιού και της μητέρας για την ένταξή του στον παιδικό σταθμό ή το νηπιαγωγείο μπορεί να γίνει μία ευκολότερη διαδικασία και για τους δύο, ώστε το παιδί να προσαρμοστεί ομαλά στο νέο του περιβάλλον και η μητέρα να νιώθει ασφάλεια και σιγουριά ότι το παιδί της είναι καλά στο περιβάλλον αυτό.

- Είναι καταρχάς πολύ σημαντικό το παιδί και η μητέρα να έχουν συνηθίσει σε μικρούς αποχωρισμούς (π.χ. για να πάει εκείνη για ψώνια). Κατά τους αποχωρισμούς αυτούς, η μητέρα πρέπει να ενημερώνει το παιδί για την απουσία της και να το αποχαιρετά στοργικά, καθώς στην περίπτωση που φύγει κρυφά και το παιδί την αναζητήσει, είναι πιθανό να νιώσει εγκατάλειψη. Αν αυτό επαναληφθεί αρκετές φορές, το αίσθημα της εγκατάλειψης θα δημιουργήσει στο παιδί έντονη ανασφάλεια ακόμη και σε ολιγόλεπτες απουσίες της μητέρας και θα δυσχεράνει αργότερα την ένταξή του στο σχολείο. Οι μικροί αποχωρισμοί βοηθούν και την ίδια τη μητέρα να αρχίσει να εμπιστεύεται τη φροντίδα του παιδιού σε άλλα πρόσωπα και να αντιλαμβάνεται ότι μπορεί να είναι ασφαλές ακόμη και στην απουσία της.
- Ο αποχωρισμός του παιδιού από τη μητέρα είναι ευκολότερος στην περίπτωση που αυτό έχει συνηθίσει από μικρό να έρχεται σε επαφή με νέα πρόσωπα και μέρη. Αντίθετα, ένα παιδί που μεγαλώνει σε ένα «αποστειρωμένο» περιβάλλον είναι περισσότερο πιθανό να εκδηλώνει φοβικές αντιδράσεις σε κάθε τι νέο και άγνωστο, όπως το σχολείο.
- Η επιστροφή της μητέρας στην εργασία την υποχρεώνει πολλές φορές να ακολουθήσει τη λύση του βρεφονηπιακού σταθμού, ιδίως όταν δεν υπάρχει κάποιο άλλο κοντινό πρόσωπο (π.χ. γιαγιά), που θα μπορούσε να αναλάβει τη φροντίδα του παιδιού, όταν εκείνη απουσιάζει. Δεδομένου ότι το άγχος αποχωρισμού κορυφώνεται μεταξύ 13ου και 24ου μήνα, το διάστημα αυτό δε θεωρείται κατάλληλο για την ένταξη του παιδιού στον βρεφονηπιακό σταθμό, καθώς το φυσιολογικό του άγχος, εξαιτίας του αποχωρισμού του από τη μητέρα, είναι πολύ έντονο. Η ιδανικότερη λύση κατά την ηλικιακή αυτή περίοδο είναι η παραμονή του παιδιού στο σπίτι και η ανάθεση της φροντίδας του σε κάποιο πρόσωπο, με το οποίο είναι εξοικειωμένο. Αν το

πρόσωπο αυτό είναι ξένο, θα πρέπει να δοθεί στο παιδί αρκετός χρόνος για εξοικείωση μαζί του με ταυτόχρονη παρουσία της μητέρας και στη συνέχεια η μητέρα να απομακρύνεται σταδιακά για ολοένα και μεγαλύτερα χρονικά διαστήματα, ώσπου το παιδί να μπορεί να παραμείνει με το πρόσωπο αυτό χωρίς να εκδηλώνει αρνητικές αντιδράσεις.

- Λαμβάνοντας, όμως, υπόψη το γεγονός ότι πολλές φορές οι γονείς δεν έχουν την ευχέρεια να επιλέξουν τις ιδανικές λύσεις, η σταδιακή ένταξη του παιδιού στο βρεφονηπιακό σταθμό, με τη σταδιακή αύξηση του χρόνου παραμονής του θα συμβάλλει στην ευκολότερη προσαρμογή του. Επίσης, ένα αγαπημένο αντικείμενο του παιδιού (π.χ. κάποιο αρκουδάκι), το οποίο θα το συντροφεύει στον παιδικό σταθμό, θα μπορούσε να συμβάλλει στη μείωση του άγχους του και την ομαλότερη προσαρμογή του. Το αντικείμενο αυτό, το οποίο ορισμένοι ειδικοί ονομάζουν μεταβατικό αντικείμενο, λειτουργεί κατά κάποιον τρόπο σαν υποκατάστατο της μητέρας και εμπνέει στο παιδί σιγουριά και ασφάλεια.
- Είναι, επίσης, πολύ σημαντική για την ομαλή προσαρμογή του, η γνωριμία του παιδιού με τη δασκάλα του και το χώρο του σχολείου πριν την έναρξη της σχολικής χρονιάς. Αυτό θα δώσει τη δυνατότητα στο παιδί να εξοικειωθεί με τη δασκάλα και το χώρο, να εγκαταλείψει τυχόν αρνητικά σενάρια που έχει διαμορφώσει (π.χ. ότι η δασκάλα είναι αυστηρή) και να σχηματίσει μία θετική εικόνα γι' αυτό (π.χ. ότι το σχολείο είναι ένας χώρος διασκέδασης, όπου θα κάνει νέους φίλους, θα μάθει καινούρια παιχνίδια, θα ακούσει νέα παραμύθια, κ.α.). Όσο περισσότερες πληροφορίες έχει το παιδί για τον παιδικό σταθμό, τόσο μικρότερος θα είναι και ο φόβος του για το τι θα συναντήσει εκεί. Προς αυτόν τον σκοπό, θα μπορούσε να συμβάλει θετικά και μία συζήτηση των γονέων με το παιδί, η οποία θα το προετοιμάσει για το τι θα συμβεί την πρώτη μέρα του στο σχολείο με έμφαση στη δημιουργία θετικών εντυπώσεων και προσδοκιών. Η συζήτηση αυτή θα πρέπει, επίσης, να εστιάζει στην αποσαφήνιση των αποριών του παιδιού και στην τροποποίηση των λανθασμένων αντιλήψεών του.
- Η στάση του γονιού απέναντι στο σχολείο επηρεάζει και τη στάση του παιδιού απέναντι σ' αυτό. Αν ο γονιός εκφράζεται αρνητικά για τον παιδικό σταθμό και εκδηλώνει τη δυσαρέσκειά του μπροστά στο παιδί, είναι πιθανό να αναπτύξει και αυτό έναν αρνητισμό για το σχολείο. Αντίθετα, ένας γονιός που δείχνει ικανοποιημένος και εκφράζεται θετικά για το σχολείο, θα δημιουργήσει στο παιδί ένα αίσθημα ασφάλειας, με αποτέλεσμα να είναι θετικά προσκείμενο απέναντι σ' αυτό. Για το λόγο αυτό, είναι πολύ σημαντικό τυχόν προβλήματα που προκύπτουν στη συνεργασία με το σχολείο, να συζητηθούν με τους νηπιαγωγούς και τη διεύθυνση, χωρίς την παρουσία του παιδιού. Ιδιαίτερης σημασίας είναι και η κοινή στάση των γονέων απέναντι στο σχολείο, καθώς σε διαφορετική περίπτωση είναι πιθανή η σύγχυση του παιδιού.
- Την πρώτη μέρα στον παιδικό σταθμό, κατά τον αποχωρισμό με τη μητέρα, είναι πολύ πιθανό το παιδί να εκδηλώσει άρνηση με κλάματα και φωνές και να προσκολληθεί σε εκείνη. Η μητέρα είναι πολύ σημαντικό να παραμείνει ψύχραιμη, να αφήσει το παιδί να εκδηλώσει τα συναισθήματά

του και στη συνέχεια να το καθησυχάσει και να το διαβεβαιώσει για την επιστροφή της. Όσο περισσότερο παρατείνεται η διαδικασία του αποχωρισμού, τόσο πιο δύσκολη είναι και η ολοκλήρωσή του. Αν οι αντιδράσεις του παιδιού κρατήσουν τη μητέρα κοντά του ή οδηγήσουν στην απομάκρυνσή τους από τον παιδικό σταθμό και την επιστροφή στο σπίτι, θα λειτουργήσουν ενισχυτικά και θα οδηγήσουν στην επανεμφάνιση αντίστοιχων ή ίσως και πιο έντονων αντιδράσεων. Ακόμη κι αν είναι δύσκολη, η απομάκρυνση της μητέρας ενώ το παιδί κλαίει, είναι πολλές φορές απαραίτητη προκειμένου αυτό να μπορέσει να προσαρμοστεί στο σχολείο. Δε θα πρέπει, όμως, η μητέρα να φεύγει κρυφά, καθώς αυτό θα μπορούσε να δημιουργήσει στο παιδί έντονη ανασφάλεια.

- Τέλος, η μητέρα θα πρέπει να είναι ψυχολογικά προετοιμασμένη ότι το παιδί της είναι πιθανό να εκδηλώσει άγχος αποχωρισμού και άρνηση να πάει στο σχολείο και ότι θα χρειαστεί κάποιο χρονικό διάστημα μέχρι να προσαρμοστεί. Οι πρώτες αρνητικές αντιδράσεις του παιδιού δε θα πρέπει να την παρασύρουν να το απομακρύνει από το σχολείο. Οι συχνές διακοπές κατά τις οποίες το παιδί μένει για λίγες μέρες σπίτι και μετά επιστρέφει στο σχολείο δυσχεραίνουν την ομαλή ένταξή του στο σχολικό περιβάλλον.

Βιβλιογραφία.

Κάκουρος, Ε. & Μανιαδάκη, Κ. (2003). Ψυχοπαθολογία Παιδιών και εφήβων. Αναπτυξιακή Προσέγγιση. Αθήνα: Τυπωθήτω.

Herbert, M. (1998). Ψυχολογικά προβλήματα παιδικής ηλικίας. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.