

Zmiany w życiu malucha – w rodzinnym kręgu

Pójście do przedszkola to często pierwsza poważna zmiana w życiu dziecka. Oswajanie się z nią zajmuje sporo czasu i kosztuje mnóstwo energii. Jednak jeśli się uda, maluch zyskuje potężny kapitał – umiejętności adaptacyjne, które będzie wykorzystywał jeszcze wielokrotnie w swoim życiu. Gdy zaś start przedszkolny jest kolejną zmianą życiową dla dziecka, może się to wiązać z utrudnionym i przedłużonym przystosowaniem się.

Natura zmian

Nasze życie się zmienia codziennie. Życie dziecka także. Niektóre ze zmian przechodzą niezauważone, niektóre pozostawiają ślad na całe życie. Część z nich przynosi los (wypadek, choroba, śmierć w rodzinie), część jest konsekwencją podjętych przez dorosłych decyzji (kolejne dziecko, przeprowadzka, rozwód, zmiana systemu opieki nad dzieckiem). Niezależnie, czy oceniamy wydarzenie jako radosne, czy smutne, musimy liczyć się z tym, że wzbudzi ono w dziecku wiele emocji i na jakiś czas w mniejszym lub większym stopniu dezorganizuje jego życie.

Braciszek albo siostrzyczka

Wiadomość o ciąży to początek rewolucji w rodzinnym życiu, szczególnie, jeśli nasz przedszkolak nie ma jeszcze rodzeństwa. Nawet jeśli deklarowana radość sięga kosmosu, musimy pamiętać, że jest jeszcze drugi biegun – nasze pierwotne dziecko przestaje być jedynym, pojawia się „rywal” w bitwie o miłość, czas, uwagę mamy, taty, babci, dziadka i innych bliskich. Oprócz radości maluchowi towarzyszą: niepewność, złość, zazdrość i strach. To zupełnie naturalne. Dziecko się lepiej poczuje, gdy będzie miało dla siebie w ciągu dnia choćby przez chwilę mamę i tatę, gdy zachowane zostaną wcześniejsze rytuały np. czytanie przed snem, gdy będziecie je zachęcać (ale nie zmuszać) do pomocy przy maleństwie i pamiętać, że mimo że jest starszym bratem czy siostrą, jest nadal małym dzieckiem.

Rozwód rodziców

Każde rozstanie przebiega inaczej. Niektóre są głośne i burzliwe, inne nagłe i niezapowiedziane, jeszcze inne są konsekwencją coraz większego oddalenia. Rozwód, jak każda zmiana może przynieść zyski i straty. Dla dorosłych i dla dziecka. Jeśli do tej pory malec był świadkiem awantur, może odczuć ulgę, jeśli obecny na co dzień rodzic wyprowadził się – tęsknotę, na niespodziewaną wiadomość malec może zareagować złością albo smutkiem, a widok płaczących mamy lub taty może wywoływać lęk. Nie da się przeprowadzić rozwodu tak „aby dziecko tego nie odczuło”. Ale można zadbać, aby dziecko nie straciło gruntu pod

nogami. Koniecznie musi wiedzieć, co je czeka w ciągu dnia i pod czyją opieką będzie. Ważne jest także porozmawianie o tym z nauczycielką, bo to ona w przedszkolu może maluchowi udzielić dodatkowego wsparcia. Najbardziej jednak dziecko potrzebuje utrzymania stałego rytmu codzienności oraz ciepła i bliskości obojga rodziców.

Przeprowadzka

Przeprowadzka bardzo często kojarzy się ze zmianą radosną, oczekiwaną, upragnioną. Z przestrzenią, większym komfortem i własnym pokojem dla maluszka. Czasem przeprowadzka jest koniecznością wcale nie upragnioną i wcale nie do miejsca, o którym marzymy. Zmusza nas do niej sytuacja rodzinna, zmiana pracy, finanse. Niezależnie jednak od tego, czy przeprowadzamy się „na lepsze” czy „z konieczności”, wydarzenie to wiąże się z pewnym obciążeniem dla całej rodziny. Im starsze dziecko, tym bardziej będzie odczuwało straty związane z przenosinami. Może tęsknić za swoim pokojem, kolegami z podwórka, panią z pobliskiego sklepu czy lekarką z osiedlowej przychodni. Może bać się nowego domu, zasypiania w nowym łóżku i szczekającego psa sąsiadów. Może być zmęczone dojazdami lub przeciwnie – tęsknić za porannymi rozmowami w samochodzie lub codzienną jazdą tramwajem. Dziecku będzie łatwiej, gdy szybko wypakujecie w nowym miejscu jego rzeczy, zaangażujecie je w urządzenie jego pokoju lub kąpika. I odwiedzicie od czasu do czasu dawnych kolegów z podwórka albo napiszecie z dzieckiem list do najlepszej koleżanki lub kolegi i wyślecie rysunek waszego nowego domu.

Kumulacja zmian

Jak to w życiu często bywa, wiele rzeczy dzieje się naraz. Czasami jedna zmiana pociąga kolejne. Bo gdy rodzina się powiększa, rodzice podejmują decyzję o przeprowadzce do większego mieszkania, często konieczna jest także zmiana przedszkola czy opiekunki. Do każdej z tych zmian dziecko musi się przystosować. Problem najczęściej polega na tym, że zmian jest za wiele. Proporcje pomiędzy stałością a zmiennością w życiu maluszka zostały zachwiane. I znajduje to wyraźne odbicie w jego gorszym samopoczuciu i problemach w zachowaniu. Jeśli tylko to możliwe, trzeba unikać takich intensywnych zmian w życiu dziecka. Gdy następują one po sobie w kilkumiesięcznych odstępach maluch może się przy wsparciu rodziców zmierzyć z każdą z nich osobno. I nabrać sił do kolejnej „ładując akumulatory” w zwykłej codzienności.

- *Zmiana jest sytuacją wymagającą przystosowania się do nowych warunków.*
- *Zmiany wiążą się z zyskami i stratami.*
- *Jeśli to możliwe, nie wprowadzamy dziecku zbyt wielu zmian w jednym czasie.*