

O czym powinniście Państwo wiedzieć przed podjęciem decyzji o powrocie dzieci do przedszkola w okresie epidemii koronawirusa?

część druga

A teraz o niemniej ważnych przesłankach psychologicznych

Niezależnie od tego, kiedy przedszkola zostaną uruchomione, ostateczna decyzja o posłaniu do nich dzieci należy do rodziców. **Decyzja oparta o analizę wszelkich przesłanek za i przeciw.** Najważniejszą jest oczywiście przekonanie czy droga i pobyt dziecka w przedszkolu są bezpieczne dla jego zdrowia i zdrowia pozostałych osób. Jednak poza ryzykiem zachorowania bardzo ważne są inne przesłanki – psychologiczne.

Psychika małego dziecka rozwija się i jest bardzo wrażliwa i łatwo ją narazić na stres.

Od blisko dwóch miesięcy życie rodzinne, zawodowe, organizacja i planowanie rozmaitych czynności codziennych w domach wygląda zupełnie inaczej. Mimo obaw, niepokoju i zmęczenia, nowe okoliczności wymagały od Państwa wprowadzenia zmian i szybkiego przystosowania się do wymagań. W każdej rodzinie powstał typowy dla niej rytm dnia.

Dzieci są w domach z rodzicami, czują się bezpiecznie i swobodnie. To od Państwa dowiedziały się i nadal dowiadują, co się dzieje, dlaczego wszyscy izolują się w domach i co należy zrobić, żeby zabezpieczyć się przed chorobą. Dzieci poznały ograniczenia, wynikające ze stanu epidemii i jakoś się do nich przystosowały. Stało się to dzięki Państwa działaniom w bezpiecznych warunkach domowych i dlatego jest łatwiejsze do zniesienia i zaakceptowania przez dzieci.

Przykrość, jaką mogą odczuwać z powodu ograniczenia kontaktów z dziadkami, swobodnego korzystania z placów zabaw i spotkań z rówieśnikami jest rekompensowana zwiększonym, bliskim kontaktem z mamą i tatą.

Być może część dzieci tęskni za przedszkolem i rodzice chcieliby je tam posłać i podjąć normalną pracę zawodową. W wielu rodzinach są też dzieci w wieku szkolnym, które na razie nie wrócą do szkoły.

Jednak powrót do przedszkola będzie wiązał się z wieloma zmianami, które mogą wywołać u dzieci odczucie znacznego dyskomfortu. Zmiany, jakie dzieci zastaną w dobrze znanym sobie miejscu, mogą być dla nich przykre, trudne do zrozumienia i zaakceptowania.



Dzieci mają w pamięci **obraz swojego przedszkola**, swoich pań i kolegów. Są przyzwyczajone do codziennej rutyny, w tym wyglądu pomieszczeń, dostępu do zabawek, możliwości przemieszczania się, sposobów korzystania z szatni, łazienki i ogrodu. Teraz pojawi się wiele zmian. Zakaz opuszczania swojej sali, kontaktowania się z dziećmi z pozostałych grup, nawet rodzeństwem. Zabawki zostaną ograniczone do tych, które można łatwo dezynfekować. Zostanie określona odległość, jaka ma być między dziećmi podczas zabawy i niewymienianie się zabawkami.

Najważniejsza dla poczucia stałości i bezpieczeństwa dziecka jest jego **pamięć kontaktu z opiekunami** – bliskiego, podczas powitania lub kiedy potrzebuje przytulenia lub pocieszenia. Trudno będzie zrozumieć, że dawniej łatwo dostępna pani, nagle trzyma siebie i dzieci na dystans. Prawdopodobnie wzrośnie liczba przypomnień i upomnień w sprawie przestrzegania zasad. To będzie budziło różne emocje: niepokój, złość i obronę dawnych przywilejów. Może być przykre, nawet po wyjaśnieniu.

Nie mniej ważne są **kontakty z kolegami i koleżankami**. Dzieci mogą być spragnione kontaktu i zabawy w bliskiej obecności innych dzieci. A tu nic z tego. Obowiązują nowe zasady i ograniczenia. Mają bawić się w stosownej odległości, w wyznaczonej dla siebie przestrzeni, nie mogą swobodnie wymieniać się zabawkami ani spotykać się z dziećmi z pozostałych grup.

Zmiany są nieodłącznym elementem naszego życia i wymagają adaptacji.

Jedne są przewidywalne, inne niespodziewane, czasem są miłe, kiedy indziej nie-miłe. Żeby lepiej sobie radzić ze zmieniającym się światem, podejmujemy wysiłek adaptacji. Jednak kształcenie nawyków trwa długo i przechodzi przez różne fazy, a dla ich powstania potrzeba treningu. Jak dobrze wiemy z doświadczenia, dzieci niechętnie zmieniają swoje przyzwyczajenia, stale próbując zachowywać się zgodnie z własnymi potrzebami i pomysłami. I wielokrotnie trzeba im przypominać o zasadach. W obecnej sytuacji będą musiały zachowywać się zgodnie z nowymi wymaganiami od razu po ich wprowadzeniu.

Kiedy dzieje się coś nieoczekiwanego i niemiłego, trudno jest sobie z tym poradzić. Trzeba bowiem zrobić coś, czego raczej nie chce się robić. Tym trudniejsze jest to dla dzieci. Szczególnie wtedy, gdy zmianie ulega dobrze znany i dobrze funkcjonujący schemat – na przykład pobytu w przedszkolu.

W naszych codziennych rutynach musieliśmy ostatnio wprowadzić wiele zmian. Mają one ważne znaczenie w ograniczaniu rozprzestrzeniania się wirusa i wywołanej nim choroby. Dokładne mycie rąk, noszenie maseczek i niedotykanie przedmiotów w przestrzeni publicznej oraz ograniczenia w korzystaniu z rekreacji opanowaliśmy szybko i konsekwentnie ich przestrzegamy.

Konieczność zachowania dystansu może być jednym z bardziej uciążliwych ograniczeń.

Okaże się, że nie wolno wychodzić z sali, nie należy zbliżać się do kolegów podczas zabawy, ani wymieniać się zabawkami czy realizować wspólnych projektów. Nie będzie tłoczenia się w łazience ani w szatni i znanego siedzenia po sześcioro przy stolikach. Stawanie w kolejce wymaga zachowaniem odpowiedniej odległości. Chodzi oczywiście o dystans fizyczny czyli zachowanie bezpiecznej odległości 2 metrów między osobami.

Dla dzieci ograniczenie fizycznej dostępności może być niezrozumiałe i emocjonalnie trudne.

Zmiana w dobrze znanym stylu życia „własnej grupy” może wywołać w dzieciach poczucie dyskomfortu.

Jest to stan nieprzyjemny, który pojawia się wtedy, kiedy nie czujemy się pewnie. Znamy go z sytuacji, kiedy coś boli, swędzi, uwiera. Kiedy czujemy się chorzy, mamy ból głowy, gardła lub katar. Kiedy nie smakuje nam to, co jemy. Możemy czuć się niekomfortowo w pobliżu pewnych osób, które zachowują się niestosownie i w miejscach, w których jest bardzo głośno albo tłoczno. Możemy być przestraszeni, kiedy znajdziemy się zbyt blisko zwierząt, których zachowanie nas niepokoi. Albo obok kogoś, kto krzyczy i wymaga rzeczy, których nie rozumiemy. Wiele sytuacji może nas zmartwić i wyzwolić w nas smutek. Wszystko to wywołuje uczucie dyskomfortu i zakłóca poczucie bezpieczeństwa.

Dzieci są narażone na przeżywanie dyskomfortu jeszcze bardziej niż dorośli, ponieważ są mniej racjonalne i w pierwszym odruchu kierują się uczuciami, a nie rozumem. Szczególnie wrażliwe na tego typu sytuacje są dzieci młodsze, o mniej dojrzałej psychice i dzieci z różnymi niepełnosprawnościami. Dzieci z trudnościami w rozumieniu i posługiwaniu się mową, dzieci opóźnione w rozwoju mogą nie w pełni rozumieć polecenia dotyczące wymaganego zachowania. Dzieci o wzmożonej ruchliwości i pobudliwe mogą nie umieć zorganizować swojej aktywności w wyznaczonej przestrzeni. Te, które mają niski próg tolerancji na zmiany mogą reagować zmianami nastroju, wzmożonym zaniepokojeniem i lękiem.

Dzieci w wieku przedszkolnym w swoim zachowaniu bardziej kierują się uczuciami niż racjonalnymi wymaganiami.

Nie wiadomo, jak dzieci zareagują na zmiany, które zastaną w przedszkolu i co będzie dominowało – szybka adaptacja do nowych warunków czy niepokój i niezrozumienie sytuacji. Będzie to prawdopodobnie zależało od ich odporności na utrudnienia i gotowości do podporządkowania się. Takie warunki mogą być szczególnie trudne dla dzieci młodszych i niepełnosprawnych.

Stanem przeciwnym do dyskomfortu jest **komfort**. Organizm i psychika jednostki samoistnie dążą do uzyskania stanu komfortu, ponieważ każdy chce czuć się dobrze. Kiedy nic nie boli, nie swędzi i nie uwiera. Kiedy nikt nie martwi się, nie boi, nie złości i nie smuci. Wie, co i jak ma robić. Jest szczęśliwy i spokojny. Czuje się przyjemnie i bezpiecznie w miejscu, w którym przebywa i w obecności osób, z którymi przebywa. Jeżeli wszystko wokół i w nas samych jest dobre to odczuwamy pełen komfort i przyjemne poczucie bezpieczeństwa.



NA PODSUMOWANIE, PRZYPOMNIENIE

Nadal obowiązuje rozporządzenie o przedłużeniu zamknięcia placówek przedszkolnych do 24 maja b.r. Obecnie po otwarciu przedszkole będzie pełniło tylko funkcje opiekuńcze. Decyzja o posłaniu dziecka do przedszkola należy do rodziców.

Jeżeli jednak postanowią Państwo posłać dziecko do przedszkola, niezbędne będzie przygotowanie go do tego powrotu. Dzieci powinny poznać nowe warunki, w jakich będą uczestniczyć w placówce i wymagania, jakim będą musiały sprostać. Warto obserwować reakcję dziecka, słuchać i odpowiadać na pytania, jakie zadaje, a przede wszystkim wyjaśniać zasady, którym będzie musiało się podporządkować.

W razie wątpliwości i chęci porozmawiania zapraszam do kontaktu telefonicznego.

