

Ločitvena tesnoba ob vstopu v vrtec

Morda se premalo zavedamo, da lahko tudi otroci doživljajo stres. Največkrat se z njim prvič srečajo ob vstopu v vrtec. Kako ga doživljajo, je za Bibaleze pojasnila psihologinja Andreja Pšeničny.



Z otrokom se o odhodu v vrtec čim več pogovarjajte. (Foto: iStockphoto)

Nedavno smo pisali, da je vstop otroka v vrtec zelo stresen za starše. Kaj pa otroci, ga tudi doživljajo?

Ker je stres fiziološki odziv organizma na spremembo in ker je vstop v vrtec sprememba v otrokovem življenju, je za vsakega otroka stres. Od več dejavnikov pa je odvisno, kako zelo negativen stres je to zanj in kako se bo nanj odzval.

Zakaj najpogosteje pride do tega?

Na kakšen način in kako intenzivno (tudi fiziološko, s stresnim odzivom) se bomo odzvali na spremenjene okoliščine, torej kako hitro in zlahka se bomo adaptirali nanje, je v največji meri odvisno od zrelosti naših prilagoditvenih mehanizmov. Pri majhnem otroku se ti šele razvijajo, zato se na spremembe večinoma močneje in bolj boleče odziva. Ločitev od staršev

je za otroka zelo močna sprememba, nanjo se odzove s tako imenovano ločitveno tesnobo. Strah jih je, da jih je mama dokončno zapustila, kar lahko zamaje celo njihov temeljni občutek varnosti. Tudi otroci, ki so rasli v čustveno stabilnem in ustreznem okolju, niso pred tretjim letom starosti sposobni prenesti daljše ločitve od staršev brez ločitvene (separacijske) tesnobe.

Kateri so najbolj očitni znaki, ki govorijo, da gre pri otroku za stres?

Jok in oklepanje ob poslavljanju pomenita prav to, strah, da bodo dokončno zapuščeni, kar seveda sproža močne stresne odzive v telesu. . Po nekaj dneh ali največ tednih pa otroke iz čustveno varnega okolja pomiri izkušnja, da se starši vsak dan vrnejo ponje. Zato se zmorejo brez strahu in negotovosti usmeriti na nove izkušnje, druženje z vrstniki in vzgojiteljicami. Pri otrocih, kjer je v domačem okolju iz različnih razlogov manj čustvene stabilnosti in varnosti, proces prilagajanja traja dlje in je težavnejši, varne navezanosti in ločitve pa so sposobni šele starejši ali pa celo nikoli. Tako lahko opazimo pri nekaterih ločitveno tesnobo še ob vstopu v šolo ali pa tudi precej kasneje (npr. odhod v šolo v naravi).



Pod stresom, ki ga sproži sprememba, organizem preplavljajo stresni hormoni, povišana sta adrenalin in kortizol. (Foto: iStockphoto)

Otroci so na začetku pogosto bolj bolni, je lahko vzrok za to stres?

Pod stresom, ki ga sproži sprememba, organizem preplavljajo stresni hormoni, povišana sta adrenalin in kortizol. Povišan kortizol vpliva tako, da znižuje imunski odziv telesa, torej so otroci zato manj odporni na povzročitelje infekcij. Obenem otrok pride ob vstopu v vrtec v

stik z drugimi otroki, ki lahko nosijo različne viruse in bakterije, na katere so pogosto sami že odporni. Če bi bil otrokov imunski sistem na običajni ravni, bi se najbrž lažje spopadel z njimi, oslavljen zaradi stresa pa jim je zato manj kos.

Kaj lahko starši storijo, da bi otrokovo stisko preprečili ali omilili?

Seveda je najboljša preventiva pred ločitveno tesnobo kvaliteten čustven odnos med otroki in starši. Pri majhnih otrocih je ne moremo povsem preprečiti, saj je razvojno pogojena. Čim manjši je otrok ob ločitvi, tem močnejša in daljša bo. Lahko pa jo omilimo z ustrezno pripravo in uvajanjem. Z otrokom se o odhodu v vrtec čim več pogovarjamo, zlasti o njegovih občutkih. Vrtec mu pokažemo, se sprehodimo okrog njega in podobno, da bo otroku okolje vnaprej manj tuje. Prve dni si vzemimo čas in bodimo ob otroku, ko se seznanja z vrstniki in vzgojiteljico. Vrnimo se ponj po dveh, treh urah in ta čas vsak dan podaljšujemo. Zelo pomembno je, da otroku natančno povemo, kdaj pridemo ponj in se tega časa zagotovo držimo. Doma se z otrokom pogovarjajmo o njegovi izkušnji, pa tudi stiskah, strahovih in negotovostih, ki mu jih vzbuja. Na ta način bo ločitvena tesnoba zagotovo lažje in hitreje izzvenela