

## Adaptacja- krótki przewodnik

Pierwsze dni w żłobku są dla malucha nowym doświadczeniem i dużą zmian w życiu. Z pewnością dla rodziców także jest to stresująca sytuacja, ponieważ od teraz ich pociecha przez kilka godzin dziennie będzie przebywa pod opiek nowych opiekunów. Jednak istnieją sposoby, aby zminimalizować stres adaptacyjny i pomóc dziecku w przystosowaniu się do żłobka.



Proces **adaptacji w żłobku** można rozpatrywa z dwó perspektyw. Z jednej strony stoi zatroskany rodzic, z drugiej dziecko, które wkracza w zupełnie nowy dla siebie świat. Jest to świat, z którym do tej pory nie miało do czynienia – jest w nim tak wiele nowego, nieznanego i fascynującego. Patrząc na swoją nową sytuacj dziecko może odczuwa wiele emocji, których do tej pory nie doświadczało. Nie do końca jest jeszcze z nimi obeznane, jego reakcje nie są jeszcze usystematyzowane, a uczucia nie dają się wyraźnie podzieli na pozytywne i negatywne. W momencie pójścia do żłobka dziecko wchodzi w zupełnie nowy okres swojego rozwoju – staje się czynnym uczestnikiem życia społecznego.

Celem adaptacji nie jest to, **eby dziecko nie plakało**. Celem adaptacji jest to, aby dziecko stopniowo nabywało poczucie bezpieczeństwa. Dziecko powoli tworzy relacj z nowymi opiekunami. Czasem ta relacja oparta na zaufaniu tworzy się szybko, czasem wymaga to tygodni. Dziecko uczy się, że może na nas liczy, że jesteśmy blisko i pomożemy w trudnych emocjach. Nie negujemy placz, smutku i zmartwienia. Towarzyszymy, przytulamy, głaszczemy.

### ***Jak zatem przygotować dziecko do nowej sytuacji?***

Częstą sytuacją w żłobku jest płacz, krzyk i niechęć pozostania dziecka w tym miejscu. Najgorszym, co może się w takim przypadku stać, jest odzwierciedlenie tych uczuć przez rodzica, który odprowadza dziecko. Widząc podobną reakcję u mamy czy taty, nie ma praktycznie szansy na to, żeby rozstać się z maluchem na tych kilka godzin bez smutku. Zdarzają się sytuacje, w których dziecko płacze, ale gdy tylko zobaczy swoich rówieśników, ulubionych kolegów czy koleżanki, przygnębienie i żal mijają. W skrajnych przypadkach może zdarzyć się tak, że rzeczywiście dziecko nie jest przygotowane emocjonalnie do tak dużej zmiany w swoim życiu. Wówczas rodzice powinni otrzymać stosowną informację od opiekunów ze żłobka i pomyśleć nad innym rozwiązaniem, które nie będzie nadwyrężało tak poważnie emocji ich dziecka.



Dziecko, które jest przygotowywane do nowej sytuacji przez rodziców, łagodniej wejdzie w proces **adaptacji w żłobku**. Bardzo często mają miejsce sytuacje, w których dzieci niemalże nie zauważają zniknięcia rodziców. Przychodząc do żłobka i mając w głowie to, że spotkają tutaj swoich rówieśników i kompanów do zabawy, całkowicie poddają się rytmowi dnia. Bywa że tęsknią za rodzicami i dają to po sobie poznać, ale te uczucia nie są dominujące. Potrafią świetnie zająć się zabawą czy zajęciami edukacyjnymi i praktycznie nie zauważają, kiedy mija czas pobytu i nadchodzi moment ponownego spotkania z rodzicami. Moment, w którym wszystkie troski znikają. Ważne jest, aby

na początku przygody ze żłobkiem, czas spędzany bez rodziców był na tyle krótki, by dziecko nie utraciło zaufania do rodziców, i na tyle długi aby nabrało zaufania do nowych opiekunów.

**Żłobek ma być tym co atrakcyjne, ciekawe, gdzie są mile ciocie i dzieci, dużo ciekawych zabawek, gdzie dziecko fajnie spędza czas.**

### ***Co możesz zrobić już teraz.***

1. Rozmawiaj z dzieckiem na temat żłobka, mów prawdę. Dziecko musi wiedzieć, że będzie tu spędzało czas, bawiło się, jadło posiłki **bez rodziców**. Będą za to ciocie, do których można się przytulić, z którymi można się pobawić. Podkreślaj dziecku, że zawsze po nie przyjdiesz.
2. Pokażuj na stronie żłobka [zlobek.krobia.pl](http://zlobek.krobia.pl) zdjęcia opiekunek.
3. Zawsze mów pozytywnie o żłobku, nie okazuj swoich obaw.
4. Przychodź z dzieckiem pod żłobek, pokazuj dziecku gdzie będzie spędzało czas bez rodziców.

5. Nie strasz dziecka żłobkiem!
6. Baw się w chowanego oraz „wychodzę- zaraz wracam”.
7. Czytaj dziecku bajki o przedszkolu/żłobku np.: **Kicia Kocia w przedszkolu, Tosia i Julek idą do przedszkola,**
8. Jeśli masz taką możliwość zostawiaj dziecko z innymi opiekunami (babcią, dziadkiem, ciocią, wujkiem...) aby mogło przyzwyczajać się stopniowo do twojej nieobecności.

### ***Co możesz zrobić na początku września?***

1. Nigdy nie wychodź bez pożegnania. Zawsze - nawet podczas dni adaptacyjnych - podejdź do dziecka, uklęknij, powiedz, że wychodzisz do pracy i wrócisz na przykład po obiedzie czy po drzemce, ucałuj i przytul, pomachaj. Ma to być czułe ale zdecydowane pożegnanie. Dziecko musi wiedzieć, że nie znikasz nagle. Jeśli potrzebujesz wsparcia opiekunki daj znać. Nie wracaj na salę jeśli czegoś zapomniałeś przekazać opiekunce, w takiej sytuacji zadzwoń i przekaz informację telefonicznie.
2. Nie mów dziecku, że wrócisz za chwilę, gdy tak na prawdę wracasz za kilka godzin. Dziecko bardzo szybko zorientuje się, że je oszukałeś i będzie się bało, że je opuściłeś.
3. Staraj się nie spóźniać, aby nie zawieść zaufania dziecka. Jeżeli wiesz, że możesz być dużo później, zadzwoń do żłobka i o tym uprzedź.
4. Pozwól dziecku zabrać ulubioną maskotkę czy zabawkę. Będzie to przyjaciel do którego można się przytulić w oczekiwaniu na rodzica.
5. Dziecko w pierwszych dniach czy tygodniach **będzie płakało**, ale gdy zrozumie że rodzice zawsze po nie wrócą, przestanie się bać. Na to jednak potrzeba czasu. Pamiętaj, że zadaniem cioć jest wsparcie go w trudnych chwilach.
6. Ważne jest Twoje nastawienie do całej sytuacji. Jeśli jest ci ciężko, martwisz się, poszukaj wsparcia w najbliższych - płacz lub głośno mów o swoich obawach. Przy dziecku jednak staraj się mówić o żłobku z uśmiechem, zachęcająco. Dziecko od pierwszych dni odczytuje nastrój rodziców i Twoje negatywne nastawienie i strach szybko mu się udzieli. Nie mów: „Przecież wiesz, że MUSISZ tu być”, „Ja wiem, że ty NIE CHCESZ tu zostać, ale nie mamy innego wyjścia”, „WYTRZYMAJ tu trochę, a w domu będziemy się w nagrodę super bawić.” Takie wypowiedzi negatywnie nastawiają, żłobek jawi się tu jako kara dla dziecka, zła konieczność, coś strasznego.
7. Jeśli moment rozstania/ pozostawienia dziecka w żłobku jest dla Ciebie trudny - poproś kogoś

o pomoc. Może drugi rodzic, babcia czy dziadek jest silniejszy emocjonalnie?

8. **Nigdy nie zostawiaj dziecka od razu na 5 czy 8 godzin!!! Nawet jeśli wydają się, że dziecko dobrze reaguje na nową sytuację.**
9. Zaplanuj wspólny czas po powrocie do domu.

## **PLAN ADAPTACJI W ŻŁOBKU GMINNYM W KROBI**

**Cały wrzesień jest miesiącem nastawionym na adaptację. Czasem zdarza się „kryzys trzeciego tygodnia”- dzieci, które już dobrze zaadaptowały się do nowej sytuacji, zaczynają płakać i niechętnie przychodzić do żłobka. Proszę o zapewnienie możliwości wcześniejszego odbioru dziecka ze żłobka przez cały wrzesień.**

1. **2 dni w sierpniu** – wizyta dziecka w żłobku razem z rodzicem ok 1 h. (w godzinach popołudniowych)
2. **Pierwsze 2 dni września** – pobyt dziecka w żłobku bez rodziców 1-2 godz. (w godzinach porannych, między godziną 9.00 a 11.00)
3. **1 tydzień** – pobyt dziecka w żłobku bez rodziców 1-3 godz. (czas wydłużany indywidualnie, w oparciu o stan emocjonalny dziecka)
4. **Kolejne tygodnie** – pobyt dziecka w żłobku bez rodziców (czas wydłużany indywidualnie, w oparciu o stan emocjonalny dziecka)

