

Adaptacja dziecka w żłobku

Pierwsze dni w żłobku są wielkim wydarzeniem zarówno dla dziecka jak i dla jego rodziców. W tych momentach dziecko wymaga wsparcia zarówno ze strony rodzica jak i opiekunów w żłobku.

Jednym z głównych założeń placówki jest współpraca z rodzicami. Komunikacja, koncentracja na potrzebach dziecka, omawianie obaw rodziców, pomieszczanie emocji oraz spokój są podstawą, aby dziecko mogło poczuć się bezpieczne i pewnie w nowym środowisku. Jasnym jest, że to rodzice są najważniejszymi osobami w życiu dziecka, dlatego to oni jako pierwsi będą rozmawiać z dzieckiem o trudnościach i niejasnościach w nowym środowisku. To rodzice będą w największym stopniu kształtowali stosunek emocjonalny dziecka do żłobka.

Kontakty społeczne i indywidualne możliwości dziecka mogą być rozwijane tylko wtedy gdy zapewnimy mu poczucie bezpieczeństwa, któremu sprzyja czas. Pamiętajmy, że adaptacja to proces, a nie natychmiastowe zdarzenie, dlatego stopniowe osvajanie i poznawanie nowego otoczenia pomoże dziecku odnaleźć się w nowej sytuacji. Przebieg procesu adaptacji zależy od wieku, ogólnego poziomu rozwoju psychicznego, psychoruchowego dziecka i dlatego ma charakter indywidualny.

Jak można ułatwić dziecku proces adaptacyjny ?

1. Racjonalnie podejmij decyzję o zapisaniu dziecka do żłobka.
2. W okresie poprzedzającym pójście do żłobka dostarcz dziecku doświadczeń przebywania z innymi dorosłymi bez obecności rodziców. Dzięki temu dziecko nabierze pewności, że jeśli je zostawisz to zawsze po nie wrócisz.
3. Umożliwiaj dziecku kontakty z innymi dziećmi. Zaprosz do domu znajomych z dziećmi lub wybierz się na plac zabaw. Postaraj się nie wtrącać do ich zabawy.
4. Pozwól dziecku na samodzielność. Dzięki nauce nowych umiejętności (np. jedzenie, ubieranie się, mycie rąk), dziecko będzie czuło się pewniej będąc w żłobu. Tylko pamiętaj o cierpliwości, buduje ona pewność siebie u dziecka. Chwal je za każdy nawet najmniejszy sukces.
5. Wraz z maluszkiem zapoznaj się ze żłobkiem. Wspólnie zwiedzajcie wszystkie pomieszczenia oraz plac zabaw. Nazywaj konkretnie miejsca i mów co dziecko będzie w nich robiło.
6. Zwróć uwagę dziecka na walory. Pokaż zabawki, które mogą je w żłobku zainteresować.
7. Zapoznaj dziecko z opiekunkami. Powiedz np. „to jest ciocia Kasia, która będzie się tobą opiekować”.
8. Zaangażuj dziecko. Pozwól mu wybrać kapcie, piżamkę i inne rzeczy potrzebne do żłobka. Daj mu możliwość przyzwyczajania się do tych rzeczy w domu, aby w żłobku wszystko nie było takie nowe.
9. Jasno opowiadaj dziecku o regułach i zasadach panujących w żłobku. Dostosuj język do jego wieku.
10. Jeszcze przed pójściem dziecka do żłobka spróbuj ujednoczyć rytm dnia domowego do rytmu dnia w żłobku.
11. Nigdy nie strasz dziecka żłobkiem! Staraj się podkreślać jego dobre strony, ale nie odbieraj dziecku prawa do własnej oceny życia żłobkowego.
12. Pozwól dziecku zabierać do żłobka swoją ulubioną przytulankę lub pieluszkę.
13. Żegnaj się z dzieckiem oddając je w ręce „cioci”. Miej pewność, że emocjami dziecka zajmie się teraz opiekunka.

14. Pożegnania nie za krótkie, nie za długie. Dziecko powinno mieć czas na pożegnanie z Tobą, w innym razie może poczuć się porzucone. Zajmij się emocjami dziecka. W sposób radosny i pewny opowiadaj dziecku o wspaniałych rzeczach jakie na nie czekają w żłobku. Jednak nie przedłużaj pożegnania, nasili to stres i w Tobie i w dziecku.
15. Pamiętaj, że płacz dziecka jest czymś naturalnym. W ten sposób dziecko okazuje swoje niezadowolenie, lęk. Bądź spokojny i empatyczny.
16. Nie okazuj dziecku własnych rozterek zostawiając je w żłobku, przekazujesz mu wtedy swoje lęki.
17. Podkreśl dziecku, że w trudnych dla niego momentach może szukać pomocy u „cioci”.
18. Jeśli widzisz, że Wasze pożegnania są bardzo trudne, poproś o pomoc partnera. Niech to on odprowadza dziecko do żłobka. Może się okazać, że rozstania z nim będą mniej bolesne.
19. Poinformuj dziecko kiedy po nie wrócisz. Używaj sformułowań przystępnych dla dziecka, powiedz „będę po twoim podwieczorku”, „będę po twoim leżakowaniu”.
20. Nigdy nie oszukuj dziecka. Nie mów dziecku, że przyjdiesz po nie wcześniej, jeśli wiesz, że jest to niemożliwe. Nie kłam, że wychodzisz tylko na chwileczkę, nie mów, że będziesz czekać w szatni. W ten sposób stracisz zaufanie dziecka i zmniejszysz jego poczucie bezpieczeństwa.
21. Ubierz dziecko w wygodny, nie krępujący ruchów strój i zapewnij je, że jeśli się pobrudzi nic się nie stanie, a jego ubranka na zmianę są w szatni.
22. Postaraj się w początkowym okresie, odbierać dziecko wcześniej (małe dziecko ma inne poczucie czasu i okres przebywania poza domem wydaje mu się bardzo długi).
23. Nie zmuszaj dziecka do tego, by zawsze od razu opowiadało o tym, co wydarzyło się w żłobku. To powoduje niepotrzebny stres, poczekaj aż samo zacznie mówić. Nie pytaj dziecka, co i ile zjadło, ale w co i z kim się bawiło.
24. Bądź w stałym kontakcie z opiekunkami, aby było wiadomo jak jeszcze ułatwić i umilić dziecku pobyt w żłobku oraz na co zwrócić uwagę.
25. Dobrze jest pozwolić dziecku się wyzalić, wyplakać. Wysłuchaj jego relacji i podtrzymaj je na duchu.
26. Po odebraniu dziecka ze żłobka poświęć mu dużo czasu i uwagi w domu, żeby nie potraktowało żłobka jako próby odsunięcia go od rodziców.

mgr *Kalina Jezierska*
PSYCHOLOG
PSYCHOTERAPEUTA