

Adaptacja dziecka w żłobku

Drodzy Rodzice, wiemy, że pierwsze doświadczenia pobytu w żłobku są dużym wyzwaniem zarówno dla dzieci jak i rodziców. W trosce o zminimalizowanie napięć i stresów z tym związanych prezentujemy poniżej wskazówki na temat tego, jak możemy wspólnie wspierać dziecko w okresie adaptacji do grupy.

1. Nie sugerujcie się dotychczasowymi doświadczeniami ze wspólnych wizyt poza domem lub kontaktami malucha na placu zabaw, gdyż wówczas zawsze był w pobliżu ktoś z jego bliskich. Teraz w sytuacji konieczności pozostania w nowym miejscu dziecko może prezentować zachowania wcześniej Wam nieznanne (płacz, krzyk, spadek apetytu, większa drażliwość).

2. Nie wprowadzajcie nagłych zmian w życiu malucha w okresie adaptacji do żłobka. Nie traktujcie tego czasu jako okazji do jednoczesnego odstawienia smoczka albo pieluchy. Przyjdzie na to pora w późniejszym okresie. Wyznajemy zasadę wprowadzania zmian powoli i stopniowo, a naszym priorytetem w pierwszych tygodniach pobytu dziecka w placówce jest to, by poczuło się z nami bezpiecznie.

3. Prosimy, aby w pierwszych dniach zaplanować jak najkrótszy czas pobytu dziecka w grupie. Jest bardzo ważne, aby maluch jak najkrócej doświadczał rozłąki z Wami i by uczył się, że Bliscy wracają. Pamiętajcie, że możecie upoważnić do odbioru dziecka dziadka, babcię, ciocię lub zaprzyjaźnioną opiekunkę.

4. W tym trudnym dla Waszego dziecka okresie unikajcie przychodzenia do żłobka w ostatniej chwili, unikajcie również pośpiechu - zazwyczaj wywołuje to nerwową atmosferę. Zadbajcie o pożegnanie z dzieckiem, jednak nie przedłużajcie go zbyt długo. Utulcie malucha, powiedzcie, że wrócicie (po obiedzie, po podwieczorku itp.) i wprowadźcie do sali lub poczekajcie na opiekunkę. Znikanie lub oszukiwanie, że zaraz będziecie - może zwiększać napięcie i niepokój Waszego dziecka. Dlatego jest bardzo istotne, aby mówić dziecku prawdę o tym, kiedy możecie je odebrać ze żłobka. Nie mówcie, żeby nie płakało, było dzielne itp.

5. Zdajemy sobie sprawę, że pierwsze rozstania są również trudne dla Was, Drodzy Rodzice. Zadbajcie jednak o zachowanie maksymalnego spokoju podczas pożegnania i nie przenoście Waszych emocji na dziecko. Jeśli to możliwe, niech przyprowadza dziecko to z Was, które jest w stanie bardziej zachować spokój.

6. Bardzo prosimy, abyście po pożegnaniu i wejściu dziecka do grupy, nie cofali się, nie zaglądali do sali, nie machali w oknach - to bardzo zwiększa napięcie nie tylko Waszego

dziecka, ale i całej grupy, gdyż powoduje oczekiwanie, że wracacie, aby zabrać malucha do domu.

7. Jeśli dziecko używa (nawet okazjonalnie) smoczka – niech przyjdzie z nim do żłobka. Szczególnie w pierwszych dniach pobytu może mu to pomóc w obniżeniu napięcia i niepewności.

8. Po odebraniu dziecka ze żłobka skupcie się na codziennych aktywnościach rodzinnych – nie opowiadajcie o żłobku, nie zapowiadajcie, że jutro znów pójdzie do dzieci. Wasz maluch chce teraz spędzić czas z Wami. Potowarzyszcie mu przy zasypianiu. Rano skupcie się na bieżących aktywnościach (np. ubieramy się, obserwujemy świat wokół, śpiewamy piosenki). Nie opowiadajcie jak będzie fajnie i co będzie robiło, bo może zamiast zabawy będzie więcej siedziało na kolanach u opiekunki i obserwowało grupę.

9. W okresie przystosowania się dziecka do żłobka może ono być bardziej pobudzone, płaczące, zaborcze, mieć zaburzenia snu, brak apetytu, może być zazdrosne o każdą chwilę spędzoną z Wami. W ten sposób odreagowuje trudności związane z nową sytuacją. Dlatego zadbajcie o to, by w domu dziecko znalazło się w centrum Waszej uwagi. Nagromadzone emocje pozwólcie odreagować w ulubionej zabawie, ale nie dostarczajcie dodatkowych, pobudzających atrakcji. Dziecku najbardziej potrzebna jest teraz życzliwa uwaga, wyrozumiałość i obecność rodzica.

10. Po pierwszym okresie adaptacji – zadbajcie o stałe godziny pobytu dziecka w żłobku. Ważne jest, by dziecko miało stały, określony rytm dnia. Regularność i przewidywalność zdarzeń zmniejsza napięcie oraz sprzyja budowaniu poczucia bezpieczeństwa.

11. Bądźcie w kontakcie z kierownikiem placówki i opiekunkami. Zadawajcie pytania, informujcie o przyzwyczajeniach swojego dziecka. Pamiętajcie też o tym, że priorytetem opiekunek jest zapewnienie opieki i bezpieczeństwa grupie, więc jeśli macie potrzebę dłuższej rozmowy, poproście o ustalenie terminu. Możecie również skorzystać z możliwości rozmowy z psychologiem Gdańskiego Zespołu Żłobków.

Opracowanie: Barbara Rębała, psycholog