

Adaptacja dziecka do żłobka

Drodzy Rodzice!

Kiedy Wasze dziecko przychodzi po raz pierwszy do żłobka, po raz pierwszy rozstaje się z ukochaną mamą, jakąś inną bliską osobą, ze znanymi pomieszczeniami, zabawkami, rytmem dnia. Maluch wchodzi w nowe otoczenie, pełne nieznanych osób, zabawek, sprzętów. Wywołuje to w nim zarówno zaciekawienie, zdziwienie, jak też budzi lęk i niewątpliwie jest dla niego trudnym doświadczeniem. W dziecku zostaje zachwiane poczucie bezpieczeństwa.

Zanim dziecko przystosuje się do nowych warunków przechodzi okres adaptacji trwający zazwyczaj dwa tygodnie a nieraz nawet trzy miesiące, w niektórych przypadkach nawet dłużej. W tym czasie mogą ulec zmianie zachowania dziecka na poziomie psychospołecznym i fizjologicznym jako jego odpowiedź na przystosowanie się do nowej rzeczywistości:

- Wasz maluch może mieć zaburzenia snu przejawiające się w postaci nagłego zrywania się, płaczu, trudnościach w zasypianiu, lękach nocnych
- u dziecka mogą pojawić się wymioty, brak apetytu, odmowa przyjmowania posiłków na terenie żłobka
- Wasze dziecko może ponownie zacząć się moczyć zarówno w dzień jak i w nocy
- u malucha może pojawić się płacz, lęki, niepokój
- dziecko może przejawiać agresję lub negatywizm, nie odzywać się podczas przebywania w żłobku, choć dużo rozmawia z rodzicami zaraz po wyjściu ze żłobka
- u dziecka można zauważyć zaburzenia aktywności. Dziecko w żłobku przez okres adaptacji w ogóle może się nie bawić? Brak działalności zabawowej kompensuje w domu stając się wtedy nadmiernie ruchliwe.

Pozostanie dziecka w nowym otoczeniu wśród obcych osób, sprzętów i zabawek wywołuje w nim przede wszystkim lęk, czuje się zagrożone, porzucone i nieszczęśliwe. Rozstając się z mamą, tatą, babcią czy innym opiekunem większość dzieci reaguje płaczem i niepokojem. Taka reakcja może się utrzymywać nawet kilka tygodni.

Tak samo jak dziecko, Rodzice przechodzą trudne chwile związane z rozłąką i obawą o dziecko. Ważne jest byście Państwo sami przed sobą przyznali się do tych emocji. Nie zaprzeczajcie im, rozmawiajcie o nich. Pomoże Wam to zrozumieć Wasze dziecko. Ważne jest również abyście uprzedzili Państwo swoje dziecko co je czeka, wytłumaczyli mu dlaczego zostaje w żłobku na kilka godzin dziennie. Jest bardzo istotne aby mówić dziecku prawdę o tym kiedy możemy je odebrać ze żłobka.

Niezwykle ważną sprawą jest abyście w okresie adaptacji (dwa, trzy tygodnie) zachowali Państwo konsekwencję w wysyłaniu Waszej pociechy do żłobka, by dziecko nie było narażone na dodatkowe zmiany i nie przeżywało dodatkowych lęków.

W tym trudnym dla Waszego dziecka okresie unikajcie Państwo przychodzenia do żłobka w ostatniej chwili, unikajcie również pośpiechu – zazwyczaj wywołuje to nerwową atmosferę. Pobądźcie Państwo kilka chwil z dzieckiem w szatni, następnie czule lecz stanowczo pożegnajcie się, mówiąc wyraźnie kiedy odbierzecie je ze żłobka (np. po obiedzie, po spaniu itp.). Nowe otoczenie, środowisko, osoby, zabawki, duża grupa dzieci stanowią źródło intensywnej stymulacji. Powoduje to, że dziecko jest bardzo zmęczone. Z tego między innymi względu istotne jest by w okresie adaptacji dziecko było odbierane ze żłobka wcześniej.

Droży Państwo mimo iż ten okres jest trudny również dla Was, nie przenoście jednak Waszych emocji na dziecko. Ono bardziej niż kiedykolwiek wcześniej potrzebuje Waszego zainteresowania i czasu. Wasz maluch może być pobudzony, płaczliwy, zaborczy, zazdrosny o każdą chwilę spędzoną z Wami. W ten sposób trudności związane z nową sytuacją dziecko odreagowuje w domu, przy kochających rodzicach, w bezpiecznych warunkach.

Po powrocie do domu zadbajcie Państwo o to, by dziecko znalazło się w centrum Waszej uwagi. Nagromadzone emocje pozwólcie odreagować w najbardziej ulubionej zabawie ale nie dostarczajcie mu dodatkowych, pobudzających atrakcji. Państwa dziecku najbardziej potrzebna jest teraz Wasza życzliwa uwaga, wyrozumiałość i obecność. Zaplanujcie zatem resztę dnia w taki sposób by spędzony wspólnie czas był przyjemny zarówno dla Państwa jak i dla Waszej pociechy. Pamiętajcie Państwo, że dzięki poświęceniu z Waszej strony czasu, zainteresowania i zrozumienia Waszego dziecka szybciej odnajdzie się ono w nowej rzeczywistości.

ADAPTACJA DO ŻŁÓBKĄ W SKRÓCIE

10 zasad do dobrej adaptacji dziecka w żłobku:

1. Zapoznaj dziecko z placówką, zanim zaczniesz do niej uczęszczać.

Najpierw dokładnie wytłumacz malcowi, gdzie idziecie, mówiąc o tym z radością. Potem pokazuj, tłumacz i wyjaśniaj – „to jest ciocia , która będzie się tobą opiekować, to będzie twoja sala, a tutaj są toalety. I spójrz, ile zabawek!”. Dzięki temu prostemu zabiegowi, pierwszy pobyt malca nie będzie aż tak „świeży”.

2. Przez pierwsze trzy wizyty bądź w pobliżu dziecka.

Nie musisz i nawet nie powinnaś bawić się z dzieckiem i trzymać je za rękę – ale warto być gdzieś na poboczu, obserwować pociechę i umożliwić jej zapoznanie się z otoczeniem bez strachu. To także ułatwienie dla ciebie – dzięki temu, gdy zostawisz malucha po raz

pierwszy samego, będziesz wiedziała, że nie jest w zupełnie nowym miejscu. Te wizyty „pod kontrolą” nie muszą trwać długo. Możecie spędzić tak w placówce godzinę albo dwie.

3. Stopniowo wydłużaj czas pobytu dziecka w placówce.

Nie rzucaj malca na „głęboką wodę”, zostawiając je w żłobku na wiele godzin – dla dziecka będzie to wieczność. Najlepszym rozwiązaniem jest stopniowy proces wydłużania pobytu.

4. Pozwól dziecku przynosić do placówki ulubioną zabawkę.

Do żłobka dzieci mogą przynosić swoje ulubione zabawki. Jest to ważne w procesie adaptacji. Dla dziecka to ogromne ułatwienie, ponieważ ma ze sobą coś „domowego” i tylko jego ukochany miś będzie pocieszeniem w chwilach większej tęsknoty albo ułatwi malcowi zasypianie.

5. Informuj dziecko, kiedy po nie wrócisz.

Taka informacja jest dziecku bardzo potrzebna! Dzięki temu będzie miało poczucie bezpieczeństwa i łatwiej będzie mu wytrwać. Nie mów jednak „po pracy”, ale np. – „po podwieczorku”. I nigdy się nie spóźniaj – jeśli przyjdiesz aż godzinę później, możesz ujrzeć zapłakaną pociechę, która nie zaufa ci kolejnego dnia.

6. Buduj pozytywne wrażenie o placówce.

Pod żadnym pozorem nie mów „Kochanie, wiem, że się nie ucieszysz, ale musimy jechać już do żłobka” – takie słowa plus pełna żalu mina mamy to gwarancja płaczu. Zamiast tego rozmawiajcie w domu o tym, jaki świetny jest żłobek, jakie są w nim cudowne zabawki i dzieci. Rankiem powiedz z radością „A teraz mama zaprowadzi cię do żłobka, żebyś mógł się świetnie bawić!”

7. Zachowuj się pewnie.

Twoje nastawienie to informacja dla dziecka – czy jest się czego bać, czy może wcale nie. Zauważ, że w nowych sytuacjach dzieci bacznie przyglądają się twarzom swoich rodziców i z nich wyczytują, jak powinny się zachować. Ta zasada sprawdza się także w tej sytuacji! Nawet, jeśli czujesz niepewność i wielką troskę, a nawet masz wrażenie, że zaraz wybuchniesz płaczem, uśmiechaj się i mów – „Kochanie, czeka cię mnóstwo cudownej zabawy. Ciocia już na pewno chce ci coś pokazać!”.

8. Poproś partnera o pomoc.

Cóż, czasem przyczyną rozpaczki w progu żłobka jest nie tyle sama placówka, co konieczność rozstania z osobą, która do tej pory była zawsze obok. Jeśli widzisz, że malec nie radzi sobie podczas waszych rozstań, niech to twój partner spróbuje odprowadzać malca. Może się okazać, że jest znacznie lepiej i protesty trwają pięć, a nie piętnaście minut.

9. Nie przeciągaj pożegnań.

Półgodzinne przytulanie na ławce w dziecięcej szatni naprawdą nie jest sposobem na ułatwienie zadania. Poza tym, dziecko będzie miało nadzieję, że jednak zmienisz zdanie – a to naprawdą nie o to chodzi. Postaraj się zrobić to szybko – przebierz dziecko, daj mu

buziaka i powiedz, że wrócisz po obiadku. Jeśli malec się zanosi, będzie to dla ciebie wręcz traumatyczna chwila, ale spokojnie – jeśli poczekaś pięć minut pod drzwiami to na pewno niedługo usłyszysz ciszę.

10. Rozmawiaj z personelem.

Innymi słowy, trzymaj rękę na pulsie. Pytaj, jak radzi sobie twoje dziecko, czy bawi się z innymi, jak długo płacze po twoim wyjściu i co możesz zrobić, by usprawnić proces adaptacji. Jeśli powiedzą ci o twoich błędach – nie obrażaj się, tylko docień otwartość. I spróbuj postępować według ich wskazówek.

Tego nie należy robić. Unikaj błędów!

Niektóre twoje zachowania, choć intuicyjne i wynikające z dobrej woli, mogą zaburzyć proces adaptacji albo nawet zniszczyć to, co udało się osiągnąć do tej pory. Oto, czego nie powinnaś robić.

- Nie płacz i nigdy nie pozwalaj sobie na taką słabość. W oczach dziecka tworzysz wówczas tragedię – dzieje się coś naprawdę złego.
- Nie znikaj bez pożegnania, Twoje dziecko może odnieść wrażenie, że je porzuciłaś!
- Nie ulegaj, gdy dziecko płacze. Jeśli zmienisz zdanie i powiesz „No dobrze, masz dziś gorszy dzień, wracamy” – to uwierz, twoja pociecha nie odbierze tego jak wyjątek. Raczej zrozumie, że jednak jest inna opcja, więc warto płakać, nawet bardzo długo.
- Nie nagradzaj i nie przekupuj. Nie tędy droga. Jeśli malec chwali się, że nie płakał, powiedz lepiej – „Brawo, kochanie! W żłobku jest tak miło, prawda?”
- Nie zagłądaj przez okno i drzwi do sali po pożegnaniu, dzieci są bardzo spostrzegawcze. W ten sposób tylko utrudnisz dziecku rozpoczęcie dnia. Może się nawet zdarzyć, że pożegnanie było całkiem spokojne, ale poprzez taki twój mały gest dziecko nagle zacznie płakać.
- Nie kłam („będę w szatni”, „wychodzę tylko na chwilkę”). Dziecko przestanie ci ufać i wszystko stanie się jeszcze trudniejsze.
- Nie zawstydzaj i nie porównuj. To jest twoje dziecko, które jest wyjątkowe. Nie porównuj je do Zuzi, Pawełka albo Zosi – ono nie poczuje się przez to zmobilizowane, ale raczej upokorzone. Nie mów też „Taka duża dziewczynka, a płacze” i nie pozwalaj innym na zawstydzanie twojego dziecka.

Jeśli tylko będziecie trzymać się tych reguł, proces adaptacji nie powinien trwać dłużej, niż kilka tygodni. I potem jedyne, co zobaczycie, to radosne dziecko, które szybko daje buziaka, bo koniecznie musi już biec do swoich kolegów.