



## PORADNIK ADAPTACYJNY

Dziecko rozpoczynające uczęszczanie do żłobka zmierzyć się musi w początkowym okresie z wieloma trudnościami. Adaptacja jest dla niego wyzwaniem, jednak większość dzieci z pomocą i zaangażowaniem swoich rodziców, przechodzą przez ten okres łagodnie i z sukcesem. Ogromnie ważna jest współpraca rodzica z opiekunkami, ich zdecydowanie i zaufanie. Oddanie dziecka w opiekę żłobka to najczęściej trudna decyzja dla rodziców, wiążąca się z ogromnym ładunkiem lęku o dziecko, o to czy będzie pod właściwą opieką, czy otrzyma wystarczającą ilość uwagi i miłości. Trudności rodziców wiążą się także z ich wewnętrznymi rozterkami. Trzeba pamiętać, iż w procesie separacji udział bierze nie tylko dziecko, ale także rodzic. Jeżeli jest gotowy pozwolić dziecku na odkrywanie świata, ono samo będzie na to gotowe. Maluszki będąc w synchronii emocjonalnej z rodzicami, wyczuwają ich lęk i niepokój. Ma to bezpośredni niestety negatywny wpływ na cały proces adaptacji. Jeżeli rodzic przyprawdzając dziecko do żłobka jest zdenerwowany i niepewny, maluszek wyczuwając to, sam będzie przelękniony i zaniepokojony, co spowoduje zamknięcie się na odkrywanie nowego środowiska i spowoduje ogromne trudności w adaptacji dziecka.

### **Plan adaptacyjny w Żłobku Pirackie Skarby oddział ul. Przemkowska:**

- pierwszy dzień – rodzice/opiekunowie prawni mogą przyjść pokazać dziecku nowe miejsce.
- drugi dzień i kolejne – rozpoczynamy prace w oparciu o Ramowy Plan Dnia

Nasz Żłobek proponuje tygodniowy okres adaptacyjny, w którym dzieci mają szansę dokładniejszego zapoznania się z nowym środowiskiem. Przebieg tego tygodnia będzie ustalany indywidualnie po rozpoznaniu reakcji i potrzeb dziecka.

W tym okresie rodzic/opiekun prawny, będzie proszony o pełną dyspozycyjność, tak by móc w każdej chwili być z dzieckiem. Podczas tygodnia adaptacyjnego nie jest wskazane pozostawienie dziecka w pierwszych dniach na całe 10 godzin – to bardzo stresująca sytuacja dla maluszka.

Najlepszym rozwiązaniem jest stopniowy proces wydłużania pobytu, czasami trwający nawet około dwóch tygodni. I tak: pierwszy dzień 0,5 - godziny, drugi dzień 1 – godzinny, kolejne trzy przez 2-3 godziny, następne dwa dni 4-5 godzin i w końcu trzy dni pobytu przez 6-7 godzin. Po tym okresie zazwyczaj możecie już rozpocząć „pełnoetatowe” uczęszczanie.



Pożegnanie z dzieckiem w żłobku jest pierwszym i najtrudniejszym zadaniem zarówno dla dziecka jak i rodzica.

**Przeczytajcie uważnie czego NIE ROBIĆ dla dobra dziecka:**

- Długie pożegnania,
- Przeciągające się rozmowy pod salą,
- Stanie w drzwiach lub pod drzwiami obserwowanie i nasłuchiwanie,
- Chaos związany ze zbyt późnym wyjściem z domu, poganianie dziecka,
- Kłamstwa typu: mama idzie to sklepu/do auta i za chwilę wróci,
- Niedotrzymywanie obietnic np. “odbiorę cię po obiadku” (w okresie adaptacji jest to bardzo ważne),
- Straszenie dziecka, że jeśli nie wejdzie do sali to zabierzecie mu zabawkę,
- Dziecko na rękach –trudniej będzie Wam się rozstać,
- Zakazane słowa, sformułowania:
  - nie bój się
  - przepraszam, ale musisz tu dzisiaj zostać
  - przykro mi, ale muszę iść do pracy itp.

Powyższe teksty sugerują, że żłobek jest czymś złym.



### **Rodzicu pamiętaj:**

- Nie przeciągaj pożegnania w szatni, pomóż dziecku rozebrać się, pocałuj je i wyjdź, przekazując maluszka opiekunowi.
  - Nie zabieraj dziecka do domu kiedy płacze przy rozstaniu; jeśli zrobisz to choć raz, będzie wiedziało, że łzami można wszystko wymusić.
- Nie obiecuj: jeśli pójdziesz do żłobka, to coś dostaniesz ; kiedy będziesz odbierać dziecko, możesz dać mu maleńki prezent, ale nie może to być forma przekupstwa, lecz raczej nagrody. Z czasem ten bodziec stanie się zbędny.
- Kontroluj co mówisz. Zamiast: „już możemy wracać do domu”, powiedz: „teraz możemy iść do domu”. To niby niewielka różnica, a jednak pierwsze zdanie ma negatywny wydźwięk.
- Nie wymuszaj na dziecku, żeby zaraz po przyjeździe do domu opowiedziało, co wydarzyło się w żłobku to powoduje niepotrzebny stres.
- Jeśli dziecko przy pożegnaniu płacze, postaraj się, żeby przez kilka dni odprowadzał je do żłobka tata lub inna osoba, którą dziecko zna.
- Staraj się określać, kiedy przyjdiesz po dziecko, w miarę dokładnie: nie mów „przyjdę, kiedy skończę pracę”, ponieważ dziecko nie wie, o której godzinie rodzice kończą pracę. Lepiej powiedzieć: „odbiorę cię ze żłobka po obiedzie/po zupie”. Jest to dla dziecka dobra miara czasu gdyż wie, kiedy są posiłki. Najważniejsze jest to, by dotrzymywać słowa.
- Nie okazuj negatywnych emocji: nie płacz, nie wracaj pod drzwi, gdy słyszysz, że dziecko płacze.
- Każde dziecko uspokaja się w zasadzie od razu po zamknięciu drzwi do sali, ponieważ absorbują je nowi koledzy, wielość zabawek, a życzliwa i uśmiechnięta pani zawsze dziecko przytuli, weźmie na kolana i uspokoi zajmując uwagę dziecka czymś miłym i pozytywnym.
- Tłumacz dziecku, że reguły obowiązujące w żłobku są dobre. Dzieci lubią, gdy ich świat jest uporządkowany i ma swoją harmonię.