



## Pomóż mi zostać tutaj...

### - czyli dobra adaptacja do żłobka

Adaptacja to jedno z najtrudniejszych doświadczeń w życiu małego człowieka.

**DZIECKO** – próbuje zrozumieć co się dzieje, z domu gdzie była mama, tata, dziadkowie, nagle trafia do miejsca, gdzie jest mnóstwo obcych ludzi.

**RODZICE** – przeżywają, bo wiedzą, dlaczego dziecko musi iść do żłobka. Prawdopodobnie to pierwsza rozłąka z dzieckiem i dlatego sami często nie są na nią gotowi.

**OPIEKUNKI** – mają bardzo trudne zadanie do wykonania, muszą przekonać dziecko i rodziców, że w żłobku jest fajnie, bezpiecznie a z czasem będzie tylko lepiej, a pewnego dnia może dziecko będzie niezadowolone że mama przyszła po nie nieco za szybko (:

Adaptacja jest trudna i zawsze była, dzieci płaczą ze stresu, z szoku i ze smutku. To ich prawo, w ten sposób potrafią wyrażać swoje emocje, nie potrafią tego powiedzieć.

Opiekunki robią wszystko, aby dzieciom pomóc, robią wszystko aby dzieci nie płakały, pocieszają, tulą, odwracają uwagę.

Oto kilka zasad dobrej adaptacji i bardzo prosimy **Ciebie – Rodzicu aby:**

#### 1. Pierwsze dni dziecko przebywało w żłobku krótko.

Jeśli to możliwe, w początkowym okresie adaptacji (przynajmniej parę dni do tygodnia) zostawiaj maluszka w żłobku króciutko – najpierw godzinkę lub dwie, następnie cztery itd., by miał czas przyzwyczaić się do nowej sytuacji, nowych osób w otoczeniu oraz do rówieśników. Jeśli nie musisz nie znikaj na 8 godzin.

#### 2. Nie przeciągać pożegnania z dzieckiem.

Pożegnanie musi trwać jak najkrócej, choć brzmi to brutalnie to najlepsza metoda. Przeprowadź maluszka, rozbierz, krótko pożegnaj i oddaj „cioci”. Nie przedłużaj pożegnania, każde dodatkowe „pa” lub zawahanie przy oddaniu dziecka spowoduje trudniejsze sytuacje. Czas dla siebie i wspólne tulenie wykorzystujcie w domu. Można z tą zasadą zgadzać się lub nie ale to naprawdę działa.



### **3. Nie wchodzić na salę, nie czekać przy drzwiach.**

Gdy już oddasz dziecko cioci, po prostu idź, nie patrz, nie pokazuj się dziecku. Ono już zrobiło swój pierwszy krok i stało się częścią grupy, najgorsze dla niego teraz to wiedzieć, że gdzieś tam jesteś.. blisko. Po drugie ważne są dla nas bezpieczeństwo, komfort psychiczny i odwrócenie uwagi dziecka od tak dużego przeżycia.

### **4. Przynieść „niezbędniki” maluszka.**

Aby dziecku było łatwiej możesz dać dziecku jego ulubioną zabawkę, przytulankę, pieluszkę lub smoczek. Rzeczy te pomagają w uspokojeniu dziecka, gdy przechodzi trudne chwile.

### **5. Być konsekwentnym.**

Rodzicu nie zrażaj się trudnościami i niepowodzeniami, są one częścią rozwoju. Jeśli zdecydowaliście się na oddanie dziecka do żłobka to przecież z ważnej przyczyny a nie dla wygody. Należy o tym pamiętać i przetrwać ten najgorszy okres. Dziecko czuje Wasze wahania i niepokój, jeśli dorośli pogodzą się z sytuacją to dziecko także ją zaakceptuje. Nie obiecuj nagród za to że nie będzie płakać, płacz pomaga zmniejszyć lęk, jest sposobem na odreagowanie emocji. Obdarzaj maluszka buziakami, przytulaniem i czułością.

### **6. Współpracować z opiekunkami.**

Działajmy wspólnie, słuchajmy się wzajemnie. Ciocie w żłobku to „drugie” mamy, zależy im tak samo jak Wam, aby dziecko poczuło się jak w domu. Dobra współpraca między opiekunką a rodzicem to 90% udanej adaptacji. Jeśli zwracamy na coś uwagę to tylko dla dobra dziecka. I pamiętajmy, że nie tylko MOJE dziecko przychodzi do placówki, tylko jest ich więcej a ciocie są tylko dwie lub trzy i muszą swoją uwagę dzielić na wszystkich podopiecznych.

Tych parę zasad czy dobrych rad pokazuje, że adaptacja dziecka to trudny okres dla dziecka, dla rodzica ale także dla kadry żłobka. Najważniejsze w tym wszystkim jest dobro dziecka i dialog pomiędzy rodzicem a opiekunem.