

PROGRAM DOBREJ ADAPTACJI W ŚRODOWISKU ŻŁOBKA /PRZEDSZKOLA

Dla dzieci nie zależnie od wieku pożegnanie z rodzicami w drzwiach żłobka jest naprawdę trudne - płacz, lament, to całkiem normalna reakcja, której nie ma się co dziwić. Dzieci źle znoszą rozstania z bliskimi, nawet na kilka godzin.

Maluch wchodzi w nowe otoczenie, pełne nieznanymi osob, 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. Duża grupa dzieci stanowi źródło intensywnej stymulacji co powoduje, że dziecko jest zmęczone. Z tego między innymi względu istotne jest by w okresie adaptacji dziecko było odbierane wcześniej ze żłobka.

Okres przystosowania się dziecka do żłobka jest trudny zarówno dla Waszej pociechy jak i dla Was - rodzice. Nie przenoście Waszych emocji na dziecko. Ono bardziej niż kiedykolwiek wcześniej potrzebuje Waszego zainteresowania i czasu. Wasz maluszek 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 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 Was jak i dla Waszej pociechy.

Pamiętajcie, że dzięki poświęceniu z Waszej strony czasu, zainteresowania i zrozumienia Waszego dziecka, szybciej odnajdzie się ono w nowej rzeczywistości.

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

- Maluch może mieć zaburzenia snu przejawiające się w postaci nagłego zrywania się, płaczu, trudnościach w zasypianiu, lękach nocnych,
- Mogą pojawić się wymioty, brak apetytu, odmowa przyjmowania posiłków na terenie żłobka,
- Dziecko może ponownie zacząć się moczyc zarówno w dzień jak i w nocy,
- U malucha może pojawić się płacz, lęk, 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.

Rodzice również przechodzą trudne chwile związane z rozłąką i obawą o dziecko. Ważne jest byście 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. Można o tym nawet powiedzieć niemowlęciu. Jest bardzo istotne aby mówić dziecku prawdę o tym kiedy możemy je odebrać ze żłobka.

Zanim dziecko pójdzie do żłobka na cały dzień dużo łatwiej zaakceptuje żłobek, jeżeli zmiana będzie przebiegała stopniowo:

- Na początku, w miarę możliwości skróćcie czas samodzielnego pobytu dziecka do minimum - w zupełności wystarczą dwie godziny.
- Gdy maluch nieco się już oswoi z nowym miejscem, zostawcie go tam na trzy godziny. Potem, jeśli wszystko idzie dobrze, stopniowo wydłużajcie czas pobytu w żłobku. Najpierw odbierajcie go jeszcze przed obiadem, potem tuż po obiedzie, by wreszcie po trzech, czterech tygodniach przejść na „pełen etat”.
- Większość dzieci najpóźniej po kilku tygodniach przestaje płakać przy rozstaniach. Inne jednak długo traktują płacz czy smutną minę przy pożegnaniu jako rytuał. Najważniejsze, czy smutek kończy się szybko po zamknięciu drzwi (zapytaj o to opiekunkę). Jeśli dziecko daje się łatwo pocieszyć „cioci” i przez resztę dnia jest pogodne, to nie ma powodu do niepokoju.
- Pamiętaj, że twój niepokój udziela się dziecku. Spróbuj podejść do sprawy spokojnie. To znacznie ułatwi maluchowi adaptację.

O CZYM POWINNIŚCIE PAMIĘTAĆ ODDAJĄC SWOJĄ POCIECHĘ DO ŻŁOBKA:

- O uśmiechu na twarzy, ponieważ dziecko bardzo dokładnie ją obserwuje, wyczytuje dla siebie informacje, według których nastraja się pozytywnie lub negatywnie na cały dzień.
- O zaufaniu do personelu żłobka.
- Sto procent pewności, że dziecko sobie poradzi.

PAMIĘTAJCIE BY WASZA POCIECHA PRZYCHODZĄC DO ŻŁOBKA MIAŁA:

- Dobry humor.
- Przytulankę, która pomoże rozstać się z mamą i tatą.
- Kapcie i piżamkę podpisane imieniem i nazwiskiem dziecka.
- Pampersy podpisane imieniem.
- Ubranką na zmianę.

DOBRE RADY DLA RODZICÓW:

- Cieszcie się razem z dzieckiem, że następnego dnia idzie do żłobka.
- Nie obiecujcie dziecku nagrody za to, że pójdzie do żłobka.
- Cieszcie się cały rano, że Wasze dziecko idzie do żłobka.
- Pozwólcie zabrać swojemu dziecku z domu ulubioną przytulankę lub maskotkę.
- Pożegnanie w szatni powinno być krótkie: uśmiech buziak i pa - pa.
- Nie zabierajcie dziecko do domu kiedy płacze przy rozstaniu, gdyż raz ulegniecie będzie coraz trudniej. Wasze dziecko łzami wymusi kolejny powrót do domu.
- Jeżeli rozstanie z mamą jest bardzo bolesne dziecko powinno do żłobka przez pierwsze dni przychodzić z tatą.
- Witajcie swoje dziecko z uśmiechem, mówiąc pozytywnie brzmiące zdanie: "Teraz możemy iść do domu”.
- Kontrolujcie się co mówicie w obecności dziecka na temat sytuacji dotyczącej pobytu w żłobku.

NIE WYWOŁUJCIE DODATKOWEGO STRESU WYMUSZAJĄC NA DZIECKU BY PO PRZYJŚCIU DO DOMU NATYCHMIAST OPOWIADAŁO O ŻŁOBKU.

SAMO ZACZNIE OPOWIADAĆ W ODPowiednim MOMENCIE.