

## **Program Adaptacyjny**

Adaptacja jest to czas na wspólne zabawy i budowanie poczucia bezpieczeństwa dziecka w nowym miejscu. Nasze pociechy będą nawiązywały bliskie, serdeczne kontakty z opiekunami i rówieśnikami oraz poczucie przynależności do grupy społecznej. Z każdym dniem będziemy obserwować rosnące zaufanie i pozytywne nastawienie dzieci.

Przed Waszym dzieckiem będzie stał nowy, bardzo ważny rozdział w życiu, już lada moment zacznie spędzać sporą część dnia w zupełnie nowym otoczeniu - w żłobku lub klubie dziecięcym. W pierwszych tygodniach adaptacji rola rodziców jest ogromna - to od Waszego postępowania, nastawienia i rozsądku Szanowni Rodzice zależy to, jak przebiegnie cały proces. Zapamiętajcie zatem kilka ważnych zasad i dowiedzcie się, jakich błędów powinniście unikać.

## **ZASADY DOBREJ ADAPTACJI DZIECKA W ŻŁOBKU**

Zapoznaj dziecko z placówką, zanim zacznie do niego uczęszczać. Najpierw dokładnie wytłumacz malcowi, gdzie idziecie, mówiąc o tym z radością. Potem pokazuj, tłumacz i wyjaśniaj - „to jest ciocia Ola, 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”.

Stopniowo wydłużaj czas pobytu dziecka w placówce. Nie rzucaj malca na „głęboką wodę”, zostawiając go w żłobku lub klubie dziecięcym na prawie dziewięć godzin - dla dziecka będzie to wieczność. Najlepszym rozwiązaniem jest stopniowy proces wydłużania pobytu, trwający około dwóch tygodni. I tak, pierwsze dwa dni po 1-2 godziny, kolejne trzy - przez 3-4 godziny, następne dwa dni - 4-5 godzin i w końcu trzy dni pobytu przez 6-7 godzin. Po tym okresie możecie już rozpocząć „pełnoetatowe” uczęszczanie.

Poznaj nasze nawyki, każdy dzień w żłobku wygląda tak samo, bawimy się, myjemy rączki, chodzimy na ogród, uczymy się nowych rzeczy ale także odpoczywamy.

Odpoczynek w naszym żłobku odbywa się o stałych porach, zawsze o 10:30 zaczynamy nasz rytuał a od 11:00 zaczynamy odpoczywać.

Wiemy, że bliskość z rodzicem jest bardzo ważna, że przytulenie, całusy, kołysanie noszenie na rączkach czy też zasypianie przed bajką jest super, ale mamó pamiętaj na sali jest więcej dzieci, które tak samo jak twoja córka czy synek potrzebuje uwagi. Dlatego wspólnymi siłami ułatwmy ten etap dziecku. Kiedy odpoczywacie w domu połóż się /usiądź koło dziecka, spokojnym głosem opowiedz mu bajkę usypiankę, pomasuj po główce,

pleckach, potrzymaj za rączkę, pośpiewaj kołysankę i wytrwaj w postanowieniu nie noszę dziecka na rączkach. Nam ciociom jest bardzo ciężko nosić 8 dzieci na raz, jeżeli jedno zasypia na rączkach to inny maluszek też tego chce. Pamiętaj jesteście dla nich, kołyszecie ich, przytulacie, drapiemy po pleckach, trzymamy butelkę z mleczkiem, śpiewamy kołysanki, masujemy brzuszki czy też spokojnym głosem czytamy bajki ale nie nosimy na rączkach.

Pozwól dziecku przynosić do placówki ulubioną zabawkę. W wielu żłobkach dzieci nie mogą przynosić swoich zabawek, ponieważ powoduje to konflikty. Z drugiej strony, od tej zasady istnieje wyjątek - właśnie 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.

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.

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 Rodzica to gwarancja płaczu. Zamiast tego rozmawiajcie w domu o tym, jaka świetna jest placówka, jakie są w niej cudowne zabawki i dzieci. Rankiem powiedz z radością „A teraz zaprowadzę cię do żłobka, żebyś mógł się świetnie bawić!”

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!”.

Poproś partnera o pomoc. Cóż, czasem przyczyną rozpaczki w progu placówki jest nie tyle samo miejsce, co... konieczność rozstania z tą, 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 problemu nie ma lub jest znacznie lepiej.

Nie przeciągaj pożegnań. Półgodzinne przytulanie na ławce w dziecięcej szatni naprawdę nie jest sposobem na ułatwienie zadania. Poza tym, dziecko będzie miało nadzieję, że jednak zmienisz zdanie - a to naprawdę 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 i radość z wspólnych zabaw.

Rozmawiaj z personelem. Innymi słowy, trzymaj rękę na pulsie. Pytaj, jak radzi sobie Twoje dziecko, czy bawi się z innymi, czy 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.

Niektóre Wasze 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 powinniście robić:

- Nie płacz. 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 porzuciłeś!
- 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! Żłobek tak naprawdę jest całkiem miły, prawda?”
- Nie zagłądaj do sali po pożegnaniu. 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. W całym procesie będziemy pamiętać także o Was Szanowni Rodzice, będziemy Was wspierać w działaniach zapobiegających trudnościom adaptacyjnym i budowaniu wzajemnego zaufania.

Żłobkowe ciocie ☺