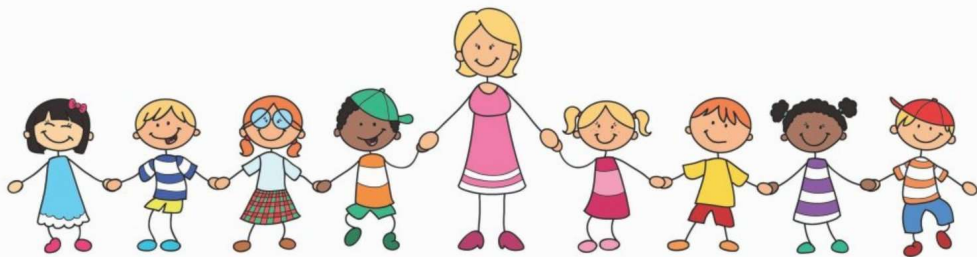


# ADAPTACJA W ŻŁOBKU



Serdecznie witamy Rodziców i dzieci w gronie podopiecznych Pozytywnego Żłobka nr 4 w Gdańsku. Bardzo dziękujemy za zaufanie i powierzenie nam Waszego Malucha. Zespół pracowników zatrudnionych w naszym żłobku zapewni Państwu dziecku bezpieczny pobyt i jak najlepsze warunki zarówno pobytu jak i rozwoju.

## Wstęp

Objęcie dziecka opieką przez instytucję, jest całkowicie odmienne do sytuacji, w której dziecko przebywało dotychczas. Okres przystosowania jest trudny nie tylko dla dziecka, ale także dla rodziców. Dziecko może poczuć się opuszczone i osamotnione. Poza tym traci poczucie bezpieczeństwa, które jest najważniejszą potrzebą człowieka. Duża dawka stresu, jaką jest rozstanie z mamą czy innym opiekunem, z którym żyje dziecko, powoduje narażenie go na przeżywanie silnej frustracji. Może wywoływać również strach, wynikający z normalnego na tym etapie rozwoju lęku separacyjnego. Pierwsze doświadczenia z pójściem dziecka do żłobka wiążą się z rozstaniem z ukochanymi rodzicami, opiekunami, znanymi pomieszczeniami, zabawkami oraz rytmem dnia. Dziecko wchodzi w nowe otoczenie, pełne nieznanymi osobami, zabawek, sprzętów. Wywołuje to w dziecku zdziwienie i zaciekawienie, ale także budzi lęk. Jest to dla Malucha trudne doświadczenie. Zanim dziecko przystosuje się do nowych warunków, przechodzi okres adaptacji, który może trwać zazwyczaj **od dwóch tygodni do nawet trzech miesięcy**. Czas adaptacji jest indywidualny dla każdego Malucha. Najważniejsze, to nie przenosić swoich emocji na dziecko.

Wasz Maluch, bardziej niż kiedykolwiek wcześniej, potrzebuje Waszego zainteresowania i czasu. Dziecko może być pobudzone, płaczące, zaborcze, zazdrosne o każdą chwilę spędzoną z Wami. W ten sposób trudności związane z nową sytuacją dziecko odrađowuje w domu, przy kochających rodzicach, w bezpiecznych warunkach.

## Jak zmniejszyć stres dziecka w okresie adaptacji w żłobku?

Przed pójściem do żłobka należy dziecku **wytłumaczyć powody rozłąki i uprzedzić**, czego może się spodziewać. Nie należy przedstawiać żłobka jako miejsca niezwykle wspaniałego. **Trzeba trzymać się rzeczywistości**. Należy poinformować Malucha że będą tam nowi koledzy i koleżanki, dużo zabawek i ciekawych zajęć, ale trzeba będzie zostać bez rodziców.

1. Zaplanujcie z opiekunkami i dyrektorem placówki plan adaptacji i dostosujcie do niego swój dzień. Nie zostawiajcie dziecka w żłobku od razu na cały dzień. Zaczynajcie od jednej godziny, stopniowo wydłużając ten czas.
2. Przez pierwsze kilka dni pozwólcie dziecku zabrać ze sobą do żłobka ulubioną maskotkę czy zabawkę albo kocyk. Jednak, kiedy dziecko już się przyzwyczai, np. maskotka niech czeka w domu, albo ewentualnie w szafce dziecka.
3. Nie wymykalajcie się ukradkiem. Zostańcie z dzieckiem chwilę w szatni, pożegnajcie się z nim czule, ale stanowczo. Podczas oddawania dziecka „cioci”, nie trzymajcie go na rękach, tylko za rękę.
4. Nigdy nie mówcie „zaraz wrócę”. Nie można oszukiwać a należy określić, kiedy przyjdziecie po dziecko, np.: po obiedzie, po drzemce, po podwieczorku i koniecznie dotrzymać słowa. **TO BARDZO WAŻNA SPRAWA! Buduje zaufanie w relacji dziecko – rodzic.**
5. Po powrocie do domu zadbajcie, aby dziecko znalazło się w centrum Waszej uwagi. Pozwólcie Maluchowi odreagować nagromadzone emocje poprzez ulubioną zabawkę. Jednocześnie starajcie się nie dostarczać mu dodatkowych, pobudzających atrakcji. Waszemu dziecku najbardziej potrzebna jest teraz Wasza obecność, uwaga i wyrozumiałość.
6. Bądźcie w kontakcie z dyrektorem placówki i opiekunkami. Zadawajcie pytania, informujcie o przyzwyczajeniach swojego dziecka. Pamiętajcie też o tym, że priorytetem opiekunek jest zapewnienie opieki i bezpieczeństwa grupie, więc jeśli macie potrzebę dłuższej rozmowy, poproście o ustalenie terminu. Możecie również skorzystać z możliwości rozmowy z psychologiem, który dyżuruje w żłobku.

## Zmiany zachowania dziecka, które MOGĄ pojawić się w okresie adaptacji:

1. płacz i niepokój podczas rozstawania się z rodzicami bądź opiekunami.
2. mogą pojawić się lęki i niepokój.
3. zaburzenia snu.

4. wymioty, brak apetytu, odmowa przyjmowania posiłków na terenie żłobka.
5. może powrócić moczenie się dzienne i nocne.
6. dziecko może przejawiać apatię, negatywizm.
7. dziecko może w ogóle nie bawić się w żłobku, nadrabiając to nadmierną aktywnością w domu.

#### **Plan adaptacji w naszym żłobku:**

1. Dzień pierwszy (60 min):
  - Przyprawdzacie dziecko na godzinę wyznaczoną przez Dyрекcję, przez godzinę dziecko będzie miało okazję poznać nowe otoczenie, zapachy i odgłosy w ramionach jednej z opiekunek.
  - Przynieście ze sobą kilka pampersów, bidon, przytulankę lub pieluszkę pachnącą domownikami oraz smoczek jeżeli dziecko z niego korzysta.
2. Dzień drugi – trzeci (80 min – 120 min):
  - Przyprawdzacie dziecko na 9.10, dziś będzie się z nami bawiło, obserwowało zachowanie dzieci z grupy, zje drugie śniadanie, wyjdzie na spacer jeżeli pogoda na to pozwoli
  - Przynieście ze sobą bidon, przytulankę lub pieluszkę pachnącą domownikami oraz smoczek jeżeli dziecko z niego korzysta, oraz pampersy i kosmetyki do pielęgnacji pupy.
3. Dzień czwarty – piąty (80 – 120 min)
  - Przyprawdzacie dziecko na 9.10, w tych dniach będzie się z nami bawiło, obserwowało zachowanie dzieci z grupy, zje drugie śniadanie, wyjdzie na spacer jeżeli pogoda na to pozwoli
  - Przynieście ze sobą bidon, przytulankę lub pieluszkę pachnącą domownikami oraz smoczek jeżeli dziecko z niego korzysta, ubranie dostosowane do pogody.
  - Piątego dnia przynieście dodatkowo zestaw do drzemki, Wasze dziecko może go potrzebować.
  - W tym czasie zwykle pojawia się także „kryzys dnia czwartego”, dziecko orientuje się, że musi na dłuższy czas rozstać się z rodzicami. Jest bardziej podenerwowane i płacliwe.
4. Drugi tydzień adaptacji (90 – 240 min):
  - W tym tygodniu dziecko może być przyprawdzane już o 8.00, ustalcie z opiekunkami godzinę odbioru malucha. Bądźcie na czas, spóźnienia zaburzają poczucie bezpieczeństwa dziecka i wydłużają proces adaptacji.

- W połowie drugiego tygodnia zwykle dziecko zostaje już na drzemce i zjada w żłobku cztery posiłki.
- W tym tygodniu będzie potrzebna już cała wyprawka.

Rodzice oddając dziecko do żłobka przechodzą bardzo 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. Jest bardzo istotne aby mówić dziecku prawdę o tym, że my chodzimy do pracy, a dziecko do żłobka.

Powodzenia,  
Dyrektor żłobka  
Marta Budny