

10 zasad do dobrej adaptacji dziecka w żłobku

1. Zapoznaj dziecko z placówką, zanim zaczniesz do niej uczęszczać.

Oczywiście w trakcie sprawdzania poszczególnych placówek znacznie wygodniej będzie ci samej albo tylko z partnerem. Zawsze zachęcam natomiast do zabrania dziecka już wtedy można pokazać mu to nowe miejsce.

Najpierw dokładnie wytłumacz malcowi, gdzie idziecie, mówiąc o tym z radością. Potem pokazuj, tłumacz i wyjaśniaj – „To jest Twój nowy żłobek, będziesz się tu bawić z dziećmi, to będzie twoja sala, a tutaj są toalety. I spójrz, ile zabawek!”. Dzięki temu prostemu zabiegowi, pierwszy pobyt malca nie będzie aż tak „świeży”.

2. Przez pierwsze dwie- trzy wizyty bądź w pobliżu dziecka.

Nie musisz i nawet nie powinnaś bawić się z dzieckiem i trzymać je za rękę – ale warto być gdzieś na poboczu, obserwować pociechę i umożliwić jej zapoznanie się z otoczeniem bez strachu. To także ułatwienie dla ciebie – dzięki temu, gdy zostawisz malucha po raz pierwszy samego, będziesz wiedziała, że nie jest w zupełnie nowym miejscu. Te wizyty „pod kontrolą” nie muszą a nawet nie powinny trwać długo. Możecie spędzić tak w placówce godzinę albo dwie.

3. Stopniowo wydłużaj czas pobytu dziecka w placówce.

Nie rzucaj malca na „głęboką wodę”, zostawiając je w żłobku 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 2-3 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.

4. Pozwól dziecku przynosić do placówki ulubioną zabawkę.

W wielu przedszkolach i 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.

5. 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 urzeć zapłakaną pociechę, która nie zaufa ci kolejnego dnia.

6. 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 mamy to gwarancja płaczu. Zamiast tego rozmawiajcie w domu o tym, jaki świetny jest żłobek, jakie są w nim cudowne zabawki i dzieci. Rankiem powiedz z radością „A teraz mama zaprowadzi cię do żłobka, żebyś mógł się świetnie bawić!”

7. 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!”.

8. Poproś partnera o pomoc.

Cóż, czasem przyczyną rozpaczki w progu przedszkola czy żłobka jest nie tyle sama placówka, co... konieczność rozstania z tą osobą, 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 jest znacznie lepiej i protesty trwają pięć, a nie piętnaście minut.

9. 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.

10. Rozmawiaj z personelem.

Innymi słowy, trzymaj rękę na pulsie. Pytaj, jak radzi sobie twoje dziecko, czy bawi się z innymi, jak długo płacze po twoim wyjściu i co możesz zrobić, by usprawnić proces adaptacji. Jeśli powiedzą ci o twoich błędach – nie obrażaj się, tylko doceń otwartość. I spróbuj postępować według ich wskazówek.

Tego nie należy robić. Unikaj błędów!

Niektóre twoje 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 powinnaś 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 porzuciłaś!
- **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! Przedszkole tak naprawdę jest całkiem miłe, prawda?”
- **Nie zaglądaj 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 chwilę”). 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.

Autor

Karolina Wojtaś