



## **Stowarzyszenie Wrocławskich Żłobków Niepublicznych**

### **Adaptacja dziecka w żłobku**

Drodzy Rodzice niebawem wspólnie rozpoczniemy jeden z najważniejszych etapów w życiu Waszego Dziecka. Jednocześnie wiemy, że podczas przygotowań do tego pierwszego w życiu poważnego rozstania, pojawią się pytania i wątpliwości: czy maluch będzie tęsknił, czy będzie miał dobrą opiekę, czy będzie płakał?

### **Początek**

Niezależnie od tego, jak dobra jest opieka w żłobku, pierwsze dni prawdopodobnie nie będą łatwe. Pójście do żłobka to ogromna zmiana w życiu dziecka i dostosowanie się do niej może mu zająć kilka, a nawet kilkanaście tygodni. Znajdzie się ono w otoczeniu wielu całkiem nowych osób, których jeszcze nie zna i nie zdążyło polubić, dlatego w miarę możliwości warto ten pobyt w pierwszych dniach odpowiednio dawkować, rozpoczynając od bardzo krótkiego czasu.

Jednocześnie, mimo starań, opiekunki nie są w stanie być dostępne dla wszystkich dzieci w jednym czasie, dlatego może się zdarzyć, że maluch będzie musiał poczekać na swoją kolej (do pomocy w jedzeniu, przewinięcia, zabawy ulubioną zabawką). Z jednej strony będzie to oczywiście frustrujące, z drugiej sprawi, że dziecko w szybkim tempie nauczy się funkcjonować w grupie.

Warto pamiętać, że inne dzieci, choć fascynujące i dostarczające wielu rozrywek, mogą być również męczące i denerwujące. Są konkurentami do kolan opiekunki i czasu, jaki jest ona w stanie poświęcić każdemu maluchowi, atrakcyjnej zabawki, smacznego deseru. Nauka dzielenia i współpracy, którą dzieci niechodzące do żłobka zaczynają w trzecim – czwartym roku życia, tu rozpoczyna się znacznie wcześniej, rozwijając w konsekwencji zdolności komunikacyjne dziecka i całą gamę umiejętności społecznych. Dla rocznego malucha mogą to być w początkowym okresie dość trudne lekcje, jednak większość dzieci szybko wchodzi w rytm życia placówki. Niepewność i niepokój odczuwany w żłobku w początkowym okresie pobytu przenosi się oczywiście do domu. Dziecko po powrocie ze żłobka może być rozdrażnione, płaczliwe, często wpadać w złość. To naturalne, że trudności związane z nową sytuacją odrađowuje w bezpiecznych warunkach przy najbliższych. Trzeba okazać mu w tym czasie dużo cierpliwości i wyrozumiałości. Maluch ma prawo tęsknić, gdyż do tej pory prawdopodobnie spędzał z Wami – Rodzicami 100% swojego czasu. Niektóre dzieci po powrocie do domu nie odstępują mamy nawet na krok. Są zaborcze i zazdrosne o każdą chwilę uwagi. Nawet jeśli jest to dla Was trochę męczące, pozwólcie dziecku na to. Po przejściu przez okres adaptacji również zachowanie w domu wróci do normy.

Pamiętajcie też, że grupa rówieśnicza i nowe miejsce, pełne różnorodnych, często bardzo kolorowych przedmiotów, są dla malucha źródłem intensywnej stymulacji. Najczęściej są to dla dziecka nowe, fascynujące doznania, które bardzo je zmęczą – znacznie bardziej niż pierwszy dzień w pracy po urlopie, w nowej firmie czy na nowym stanowisku. Nie dziwcie się więc, jeśli Wasze żywe do tej pory dziecko będzie w pierwszych dniach po powrocie do domu zmęczone i pozbawione energii. To po prostu oznaka zmęczenia. Z drugiej strony zdarzają się też dzieci, które dotychczas spokojne, po powrocie do domu ze żłobka wprost roznosi energia.

Jeśli dziecko jest karmione piersią, maluch może zacząć się domagać tego znacznie częściej, gdyż jest to dla niego przede wszystkim czas niezwyklej bliskości z mamą, za którą bardzo tęskni. Jeśli rozważacie Państwo zakończenie karmienia, najlepiej zrobić to 2-3 miesiące przed rozpoczęciem żłobkowej przygody lub dopiero kilka miesięcy po zakończeniu adaptacji. Moment oddania dziecka do żłobka to naprawdę nie najlepszy czas, aby w jego życiu zachodziły kolejne duże zmiany. To samo dotyczy odpieluchowania starszych maluchów.

## Rozstanie

Ułatwisz maluchowi rozstanie i akceptację nowej sytuacji, opowiadając z góry, co go czeka, tłumacząc powody rozłąki. Nie przedstawiaj żłobka jako jednej wielkiej krainy szczęśliwości, gdzie uśmiechnięte i zadowolone dzieci wesoło i beztrudnie się bawią. Trzymaj się rzeczywistości, ale w pozytywnym tonie. Będą tam nowi koledzy i dużo zabawek, ale trzeba będzie zostać bez rodziców. Nigdy nie mów dziecku, że jest biedne, albo że jest Ci przykro, że ono idzie do żłobka. Dziecko momentalnie odczytuje negatywne emocje rodzica i zaczyna odbierać pójście do żłobka jako sytuację zagrażającą.

Ważne jest, aby uprzedzić dziecko, czego może się spodziewać. Nie mów przy rozstaniu „zaraz wracam”, jeśli masz zamiar wrócić po dwóch czy pięciu godzinach. Taki nieprawdziwy komunikat jedynie wzbudza w dziecku niepokój. Ono świetnie rozumie, że „zaraz” nie trwa tak długo. Dużo lepiej działa komunikat, który dziecko jest w stanie zweryfikować: „odbiorę Cię po drugim daniu” – jeśli rzeczywiście tak się stanie, dziecko uczy się, że może polegać na Twoich słowach i że na pewno zostanie odebrane.

Zawsze żegnaj się z dzieckiem, nie wymykaj się ukradkiem, ono i tak w końcu się zorientuje, że zniknęłaś, i tym większa będzie jego rozpacz a następnego dnia rozstanie będzie jeszcze trudniejsze. Skup się na tym, jak ułatwić maluchowi trudną sytuację, a nie na tym, jak samej jej uniknąć. Nie przychodź do żłobka w ostatniej chwili. Nie śpiesz się, pośpiech wprowadza nerwową atmosferę. Przed wyjściem powiedz, kiedy wrócisz (przed obiadem, po spacerze, po podwieczorku). Przytul dziecko czule, ale nie przedłużaj pożegnania. Bądź stanowczy. Jeśli sprawia ci to duże problemy, to może inna bliska maluchowi osoba będzie w tym lepsze? Pamiętaj, że konsekwencja rodziców ułatwia dziecku życie.

Nigdy nie wracaj do dziecka po pożegnaniu, gdy usłyszysz jego płacz. W ten sposób dziecko bardzo szybko uczy się, że jeśli będzie płakało dostatecznie długo, to w końcu zostanie odebrane, przez co krótki zazwyczaj płacz przy rozstaniu zmienia się w długi lament mający na celu przywołać Rodzica z powrotem.

Najprawdopodobniej Twoje dziecko, tak jak większość będzie płakało przy rozstaniu w okresie adaptacji. Zdarza się również, że przez pierwsze kilka dni maluch jest tak zafascynowany nowym miejscem, że nie brakuje mu Rodzica, natomiast naturalną w okresie adaptacyjnym tęsknotę zaczyna przeżywać troszkę później, gdy uświadamia sobie, że wyjście do żłobka nie było jednorazową zabawą, ale codziennością.

## Nowy rytm

Żłobkowy rytm dnia jest dostosowany do rytmu większości maluchów. Ale rytm Twojego dziecka może być inny. Pamiętajmy, że zwykle maluchy chodzące do żłobka wstają wcześniej niż te pozostające z Rodzicem w domu, w związku z tym wcześniej też zasypiają wieczorem. W żłobku od samego rana dzieci bardzo energicznie się bawią, przez co wcześniej się męczą i szybciej potrzebują drzemki. Warto zapoznać się z dokładnym rozkładem dnia w żłobku i w miarę możliwości wprowadzić go w domu. Im mniej różnic między domem a żłobkiem, tym dziecku będzie łatwiej zaakceptować nową sytuację. Postaraj się też zachować ten rytm w weekendy, przynajmniej na początku.

Usypianie w nowym miejscu to często duży stres. Dlatego warto odłożyć decyzję o spaniu w żłobku na jakiś czas, do momentu gdy dziecko dobrze pozna otoczenie i choć trochę zaprzyjaźni się z opiekunkami. Jeśli masz taką możliwość, w początkowym okresie adaptacji odbieraj dziecko wcześniej.

Żłobkowe menu jest dostosowane do potrzeb małych dzieci. Mimo tego może ono nie odpowiadać maluchowi. Posiłki mają inny smak niż te, które jadał w domu, i są inaczej podawane. No i najważniejsze – nie podaje ich rodzic, tylko obca osoba. Nawet jeśli jest miła i zachęca to jednak nie to samo. Niektóre dzieci w domu rzucają się na jedzenie niczym wygłodniałe wilki,

inne przeciwnie – tracą w ogóle apetyt. Zdarza się, że po zmianie kuchni pojawiają się kłopoty żołądkowe. Malec może mieć na zaparcia lub biegunki. Jeśli dolegliwości się przedłużają, trzeba skonsultować się z lekarzem i wykluczyć ewentualne alergię pokarmowe. Warto też w tym czasie szczególnie zadbać o właściwą dietę dziecka w domu. Rano, przed wyjściem warto podać mu pożywną kaszkę, a wieczorem lekkostrawny, zdrowy, domowy posiłek. Z drugiej strony warto postarać się, żeby dziecko polubiło żłobkową kuchnię, gdyż jest to dostosowana do jego potrzeb, stworzona przez dietetyka, zdrowa dieta. Dlatego nie przynosi do żłobka słodkich jogurtów, serków czy ciastek na wypadek, gdyby dziecko nie chciało zjeść obiadu.

## **Obserwacja**

Twój maluch jeszcze nie powie ci, co się dzieje w żłobku, z czym jest mu trudno, co mu szczególnie doskwiera. Dlatego musisz go uważnie obserwować. Ty znasz swoje dziecko najlepiej, rozumiesz je, wiesz, jak reaguje w różnych sytuacjach. Jeśli będziesz czujny, na pewno zorientujesz się, kiedy coś będzie rzeczywiście nie tak.

Odbierając dziecko, zapytaj opiekunkę, jak minął dzień, czy po Twoim wyjściu maluch bawił się, był pogodny, czy też długo płakał, był rozdrażniony czy osowiały. Zapytaj ją, jak ocenia adaptację twojego synka czy córeczki. Jeśli zauważysz cokolwiek niepokojącego, porozmawiaj o tym, lepiej od razu wszystko wyjaśnić.

## **Adaptacja**

- a) Dziecko dużo łatwiej zaakceptuje żłobek, jeżeli zmiana będzie przebiegała stopniowo.
- b) Dziecko nie zaakceptuje sytuacji, która powoduje Twój lęk – pamiętaj o pozytywnym nastawieniu!
- c) Zapytaj o zasady adaptacji w Twoim żłobku i stosuj się do nich.
- d) Nie zostawiaj dziecka w żłobku na dłużej niż 6 godzin przez co najmniej 2 tygodnie.
- e) Nie przedłużaj pożegnania w szatni.
- f) Nie wymykaj się za plecami dziecka, zawsze się z nim pożegnaj!
- g) Nie mów dziecku, że zaraz wrócisz lub, że idziesz na chwilkę do sklepu! Zamiast tego określ czas w sposób, który dziecko zrozumie, np. „po śniadaniu”, „po drugim daniu”.
- h) Nie wracaj i nie otwieraj ponownie drzwi sali, mimo że słyszysz płacz swojego dziecka. Wiemy, że jest to najtrudniejszy dla Ciebie moment, ale ponowne pokazanie się dziecku w tej sytuacji tylko wydłuży jego płacz.
- i) Nie przyprawiaj dziecka do żłobka z zabawkami ani słodyczami. Pamiętaj, że mogą one zagrażać bezpieczeństwu innych – młodszych lub uczulonych dzieci.

Większość dzieci najpóźniej po kilku tygodniach przestaje płakać przy rozstaniach. Inne jednak długo traktują płacz czy smutną minę przy pożegnaniu jako rytuał. Najważniejsze, aby smutek kończył się szybko po zamknięciu drzwi (zapytaj o to opiekunkę po 3-4 tygodniach uczęszczania do placówki). Jeśli dziecko daje się łatwo pocieszyć „cioci” i przez resztę dnia jest pogodne, to nie ma powodu do niepokoju. Jeśli jednak mimo upływu tygodni nadal rozpacza przez większość dnia lub jest osowiałe i nic go nie zajmuje ani nie cieszy, należy wspólnie poszukać rozwiązania.

Droży Rodzice pamiętajcie, że Wasz niepokój udziela się dziecku. Spróbujcie podejść do sprawy spokojnie, to znacznie ułatwi maluchowi adaptację.