



Rodzicu! Dodaj mi **skrzydeł**

Poradnik dla rodzica w czasie adaptacji

mgr Wiktoria Bogaczyk
PSYCHOLOG



O adaptacji

01

TO PROCES

w którym dziecko zaczyna czuć się bezpiecznie

02

TO NAWIĄZANIE NOWEJ RELACJI

z opiekunkami; pomoże w tym dobra relacja z rodzicem

O lęku separacyjnym

lęk separacyjny (reagowanie lękiem na rozłąkę) ma funkcję **ewolucyjną** - aby dzieci nam za bardzo nie uciekły :)
Pojawia się, gdy dziecko rozumie, że jest odrębną osobą (ok. 7-8 miesiąca życia)

Nie jest przeszkodą w adaptacji, nie reagujemy na niego paniką (ważny jest spokój, aby dziecko wiedziało, że nie znajduje się w sytuacji zagrażającej)

Adaptacja, to dostarczeniu dziecka kolejnej osoby, z którą będzie czuć się bezpiecznie





Nie wprowadzaj zmian!

Przed adaptacją:

Nie odstawiaj dziecka od piersi ani od smoczka

Nie zmieniaj całkowicie pory snu (można lekko dostosować godziny snu w domu do żłobka)

Nie rezygnuj z pieluszki



Co ułatwia adaptację?

1. **Dotrzymanie obietnic** - przychodzenie o umówionej porze
2. **Spokój** → dzieci odczuwają nasze emocje, pokażmy mu, że jest w bezpiecznym miejscu, **bliskość i emocje są ważniejsze od słów**
3. **Dziecko powinien odprowadzać rodzic, który** nie dołoży swoich emocji i smutku do emocji dziecka. To czas, kiedy dziecko potrzebuje rodzica, który szczerze się uśmiechnie i powie spokojnym, pewnym siebie głosem „będę jak zjesz ...” (np. *gruszkę-patrzymy na jadłospis*)



Co ułatwia adaptację?

OSWAJANIE ROZSTANIA

- nie znikaj bez zapowiedzi! Z rozstaniem trzeba się oswoić
- spokojne emocje u rodzica
- adaptacja powinna trwać tyle, ile potrzebuje dziecko
- zabawa w oswojanie rozstania (akuku, chowanie się pod kocem, w chowanego)



Jak się żegnać?

- Krótko
- Z informacją, kiedy przyjdiesz (po zupce, po drzemce; **używamy czynności jako wyznacznika czasu**, nie mówimy „za niedługo”, „po pracy”)
- Nie pytamy dziecka o zgodę na wyjście
- **Nie obiecujemy, a wzbudzamy ciekawość** (Zamiast „będzie fajnie” lub „będzie dobry obiad” mówimy np. „ciekawe, czy dzisiaj będziecie śpiewać piosenki?”, „ciekawe w co się dzisiaj pobawisz, może ululasz lalę?” itp.)

- Poprzez **rytuał**
- Empatycznie - **używamy strategii kojenia emocji**



Rytuały pomagające w pożegnaniu

- Wymyśl rytuał, który będzie pomagał w pożegnaniu (np. papa, przybicie piątki, czótko do czótki)
- Bądź spokojny przy rozstaniu
- Mów krótko (np. „Baw się dobrze!”, „Do zobaczenia po śniadanku!”)



Smutek dziecka

strategie kojenia emocji

Nie zaprzeczamy emocjom (zamiast „Nie płacz” lepiej mówić „Widzę, że jest Ci smutno, chcesz się przytulić?”)

Strategia „**Jajeczko**” czasem jest lepsze niż przytulanie, a też zapewnia bliskość fizyczną. Zamiast „chwilę Ciebie przytulę i pójdę” czasem lepiej powiedzieć „rozbiję trzy jajeczka i idę”, będzie to dla dziecka bardziej zrozumiałe

Jeśli pobudzenie dziecka jest niskie (np. szloch), dopiero się zaczyna, to robimy coś czułego:

→ mówimy np. „Oj, taki Smuteczek do nas przyszedł, ciekawe co on lubi robić, może lubi głaskanie? A może lubi jajeczko? A może ...?”

→ „Czy mogę wdmuchnąć spokój przez Twoje uszko?”

→ „Czy mogę wyciągnąć smutek z końców Twoich palców?” - lekko pociągamy lub dotykamy końców paluszków dziecka

Jeśli pobudzenie dziecka jest wysokie, płacze już długo, nie może się uspokoić:

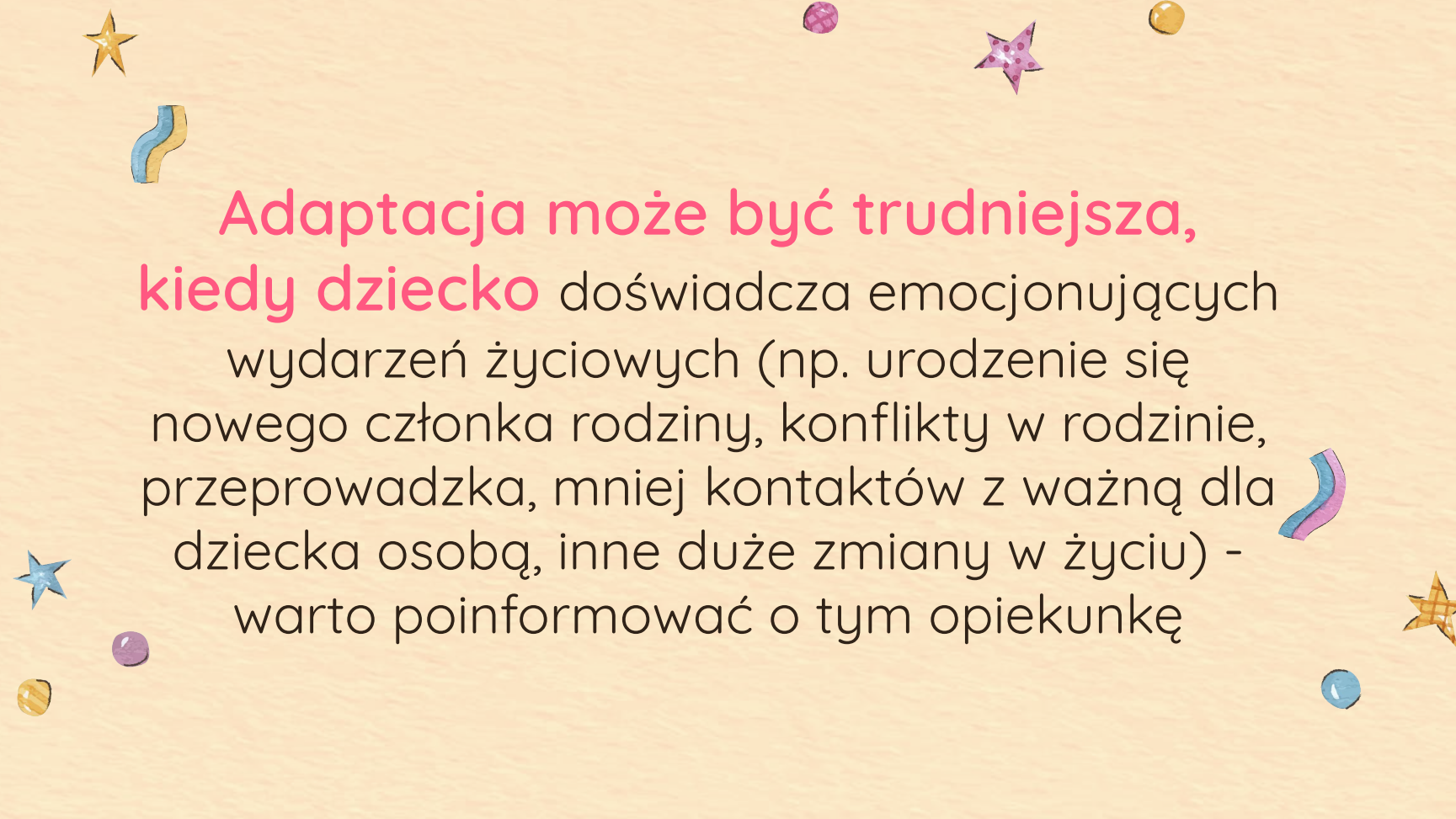
→ Towarzyszymy dziecku w jego smutku, to normalne, że dziecko jest smutne w sytuacji rozstania, dajemy mu kontakt fizyczny (zazwyczaj tego dzieci wtedy najbardziej potrzebują, odczuwają one całym swoim ciałem i nie umieją jeszcze regulować swoich emocji)

“**Jajeczko**” → udajemy, że rozbijamy na głowie dziecka jajeczko, robiąc lekkie “puk” przy tym w szczyt jego głowy, potem mówimy “a teraz jajeczko rozlewa się po twojej główce” i dotykamy lekko policzki i głowę dziecka, “potem po rączkach” i dotykamy rąk dziecka od góry do dołu i dalej kontynuujemy tak samo z innymi częściami ciała (np. po brzuszku, nóżkach)



REGRESY

Adaptacja jest jak fala, może zdarzyć się regres, czyli nagłe pogorszenie funkcjonowania np. dziecko przestaje kolorować, jest mniej samodzielne. Daj sobie i dziecku czas, regresy są normalne na początku adaptacji. Pamiętaj, że umiejętności rzadko kiedy się traci.



Adaptacja może być trudniejsza,
kiedy dziecko doświadcza emocjonujących
wydarzeń życiowych (np. urodzenie się
nowego członka rodziny, konflikty w rodzinie,
przeprowadzka, mniej kontaktów z ważną dla
dziecka osobą, inne duże zmiany w życiu) -
warto poinformować o tym opiekunkę

RODZICU, możesz czuć...

- **lęk przed tym co nieznane** - zostawiasz swój największy skarb pod opieką nowej osoby, to normalne, że masz obawy
- **lęk, że przegapisz coś w rozwoju** - nie martw się, dzieci najchętniej rozwijają nowe umiejętności w miejscu znajomym, poza tym dziecko nie będzie chować przed Tobą tego, że się czegoś nauczyło
- **lęk przed zmianą relacji z dzieckiem** - ona się nie zmieni, ponieważ... Relacja z dzieckiem zależy od jakości, nie od ilości czasu!
- **lęk, że żłobek ma negatywny wpływ na dziecko** - nie ma danych potwierdzających długotrwały negatywny wpływ żłobka na dzieci, jednak słaba jakość opieki (zarówno w domu jak i poza nim) sprawia, że dziecku może być trudno.
- **wyrzuty sumienia** - nad przekonaniem można pracować, nie musisz być idealnym rodzicem, aby być dobrym rodzicem :)

Przed adaptacją spróbuj...

- Zostawić dziecko z kimś innym
- Znaleźć ulubionego misia lub zestaw pościeli, które dziecko będzie mogło zabrać na czas adaptacji do żłobka
- Samodzielnego używania łyżki i otwartego kubka przez dziecko
- Samodzielnego zakładania ubrań i butów przez dziecko (zależy od jego wieku)
- Puszczając dziecku żłobkowe piosenki :)



W czasie adaptacją spróbuj...

- więcej siłowanek na pobudzenie czucia głębokiego, jest to bardzo dobra zabawa zmniejszająca lęk (ganieanie się, udawanie dinozaura, zwijanie jak naleśnik, nos w brzuszek, udawanie jazdy samochodem [balansowanie na kolanach], idzie rak itp.)
- więcej czynności, które dziecko lubi np. spaceru, układanie klocków, czytanie
- więcej bliskości - masowanie, przytulanie, mizianie



Inne, częste pytania

Czy potrzeba readaptacji po chorobie?

Jeśli dziecko już się zaadaptowało, to nie. Jeśli jest w trakcie adaptacji lub przerwa trwała kilka tygodni, to warto skrócić pierwszy dzień pobytu w żłobku lub przeprowadzić ponowną adaptację (w razie potrzeby)

Czy każde dziecko się zaadaptuje?

Nie. Nie ma miejsca stworzonego dla wszystkich. Ludzie różnią się na poziomie neuronalnym. Niektóre dzieci są bardzo podatne na hałas.

Niektóre dzieci będą też wymagały więcej czasu (dzieci bardziej wrażliwe, z mniejszą otwartością na nowość)



Co jak dziecko nie chce wyjść z domu?

Zastanów się, jak wyglądają Wasze poranki? Czy są stresujące?

Zamiast “spóźnię się do pracy” możesz pobawić się z dzieckiem, np. “skaczemy do samochodu jak kangurki” lub “kto pierwszy znajdzie i założy skarpetki ten wygrywa”. W trakcie drogi do żłobka NIE rozmawiamy o tym co się będzie działo w żłobku (dotyczy też dzieci niemówiących), zamiast tego pobudzamy ciekawość, liczymy samochody, nazywamy napotkane kotki itp.

Jeśli dziecko nie chce się ubrać, to można ubrać je pod kołdrą (w formie zabawy), jeśli problem się powtarza, to można dziecko ubrać wieczorem dnia poprzedniego (dzieci w żłobku i tak powinny być w wygodnych ubraniach, to nie będzie problem)

Poradnik powstał na podstawie własnej wiedzy, obserwacji oraz książek adaptacyjnych Karli Orban, Marleny Chlabicz oraz Agnieszki Stein