

Adaptacja, czyli jak wspierać siebie i dziecko w żłobkowej rzeczywistości

„Adaptacja nie jest po to, aby dziecko się przyzwyczaiło, żeby przyjęło do wiadomości, że nie ma się wyjścia i że nie ma wpływu na to, co się z nim dzieje. Adaptacja jest po to, żeby dziecko poczuło się na tyle bezpiecznie, aby chciało w danym miejscu przebywać.”

A.Stein „Akcja adaptacja”

Adaptacja do żłobka

Adaptacja do żłobka jest ważnym etapem w życiu Malucha i całej jego rodziny. Może on być zarówno ekscytujący, jak i bardzo trudny, a jego przebieg może różnić się w zależności od indywidualnych cech dziecka. Aby adaptacja nawet rocznego dziecka w żłobku była skuteczna, ważne jest, by najpierw rodzice przygotowali się do tego procesu. Powinni oni zadbać na początku o swoje emocje, ponieważ adaptacja to czas, w którym rodzice muszą nauczyć się radzić sobie z własnymi emocjami i lękami. Warto pamiętać, że pociechy bardzo dobrze wyczuwają nastrój i emocje dorosłych, a stres opiekunów łatwo może przenosić się na malucha. Dlatego ważne jest, aby rodzice byli spokojni i pewni swojej decyzji o wysłaniu dziecka do żłobka.

Ważne jest także dokładne zapoznanie się ze żłobkiem, poznanie personelu oraz zrozumienie codziennej rutyny i zasad placówki. Praktyczne przygotowania obejmują również zapewnienie dziecku wszystkich niezbędnych rzeczy, takich jak ubrania na zmianę i ulubiona przytulanka. Utrzymywanie ustalonego planu dnia jeszcze przed rozpoczęciem uczęszczania do żłobka także ułatwi adaptację, ponieważ pomaga dzieciom poczuć się pewniej i przewidywalnie. Dziecko uczy się, czego może spodziewać się w ciągu dnia, co znacząco zmniejsza jego niepokój.

Jak długo trwa adaptacja?

Adaptacja do żłobka to proces, który może trwać różnie w zależności od dziecka. Cierpliwość, zrozumienie i konsekwencja w działaniach są kluczowe, a małeństwo z czasem poczuje się komfortowo w nowym środowisku.

Dzieci różnią się od siebie pod względem temperamentu, poziomu lęku separacyjnego i dotychczasowych doświadczeń, dlatego nie ma jednej uniwersalnej metody adaptacyjnej. Kluczowe jest obserwowanie reakcji i dostosowywanie tempa wdrażania do jego potrzeb. Niektóre maluszki potrzebują więcej czasu na zaakceptowanie nowego środowiska, podczas gdy inne mogą szybciej nawiązać relacje z opiekunami i rówieśnikami. Tak więc okres adaptacji może różnić się w zależności od indywidualnych potrzeb dziecka. Dla niektórych maluchów kilka dni wystarczy, aby poczuły się komfortowo w nowym otoczeniu. Inne dzieci potrzebują nawet kilku tygodni, aby całkowicie zaakceptować żłobek jako swoje drugie domowe środowisko. Ważne jest, aby adaptacja w żłobku odbywała się stopniowo, uwzględniając indywidualne potrzeby dziecka.

Pierwsze dni adaptacji powinny być poświęcone na stopniowe przyzwyczajanie dziecka do nowego miejsca. Nie zaleca się pozostawiania dziecka na cały dzień od samego początku. Udział rodziców w początkowych dniach adaptacji daje dzieciom możliwość stopniowego oswojenia się z nowym otoczeniem. Wizyty rodzica w żłobku, obserwowanie działań i włączanie się w zajęcia adaptacyjne pomaga dziecku w budowaniu poczucia bezpieczeństwa i zaufania. Dla rodziców jest to również moment na poznanie żłobka, opiekunów i wyrobienie sobie zaufania do miejsca, w którym zostawia swoje dziecko.

Adaptacja z rodzicem nie powinna jednak trwać zbyt długo, ponieważ długotrwała obecność rodzica w żłobku może wpływać na utrudnienie całego procesu. Istnieje bowiem ryzyko, że maluch będzie uzależniony od swojego opiekuna, a każda próba rozstania będzie powodować ponowne rozdrażnienie. Dziecko potrzebuje określonego stopnia niezależności, aby rozwijać swoje umiejętności przygotowania do życia społecznego.

Trudna adaptacja w żłobku

Proces adaptacji w żłobku jest pełen emocji i wyzwań zarówno dla maluszków, jak i dla ich rodziców.

Dzieci, które doświadczają dużych trudności adaptacyjnych, często wykazują różne zachowania, takie jak histeryczne tupanie nogami, całkowite odmawianie jedzenia, mogą pojawić się także u dziecka problemy ze snem. Te reakcje są naturalną częścią procesu adaptacji i związane są z nabraniem gotowości emocjonalnej oraz dojrzałości emocjonalnej przez dziecko.

Dla dziecka adaptacja w żłobku oznacza konieczność przyzwyczajania się do nowego otoczenia, nowych osób i rutyny dnia. Istotne jest zapewnienie mu poczucia bezpieczeństwa, zarówno przez personel żłobka, jak i rodziców. Dziecko potrzebuje wsparcia i zrozumienia, aby przejść przez ten okres bez większych trudności. Obecność rodzica w tym okresie może dawać poczucie bezpieczeństwa maluszkowi, jednak nie należy przeciągać pożegnań z dzieckiem. Ważne jest zahamowanie emocjonalne rodziców. Przeżywanie przez nich poczucia winy czy obawy o dziecko może przenosić się na maluszka i utrudniać jego adaptację. Rodzice powinni starać się utrzymać pozytywną postawę i zaufanie wobec personelu żłobka, który ma doświadczenie i umiejętności przygotowania dziecka do nowego środowiska.

Zachęcanie dziecka do zabawy i interakcji z innymi dziećmi poza środowiskiem żłobka, przyzwyczajanie go do obecności innych osób oraz pozostawianie dziecka pod opieką innych osób, jeszcze przed zapisaniem go do żłobka, również może wspomóc proces adaptacji. Dobrym sposobem na ułatwienie adaptacji może być także przywoływanie elementów znanych dziecku, takich jak jego ulubione przytulanki, pieluszka, czy smoczek. Te elementy mogą zapewnić poczucie bezpieczeństwa i kontynuować znajome doświadczenia, nawet w nowym środowisku.

Ważne jest także, aby rodzic nawiązał otwartą komunikację z personelem żłobka. Powinien dzielić się swoimi obserwacjami, uwagami i obawami dotyczącymi adaptacji dziecka. Wspólnie można szukać rozwiązań i strategii, które mogą pomóc dziecku czuć się lepiej. Dzieci różnią się między sobą, dlatego ważne jest, aby personel żłobka i rodzic zrozumieli indywidualne potrzeby i preferencje dziecka. Może to obejmować dostosowanie rutyny, zapewnienie dodatkowego wsparcia emocjonalnego lub innych działań, które pomogą maluszkowi czuć się bardziej komfortowo.

W przypadku większych trudności adaptacyjnych, warto rozważyć skonsultowanie się ze specjalistą, takim jak psycholog dziecięcy. Taki specjalista może pomóc zidentyfikować i zrozumieć przyczyny trudności adaptacyjnych oraz zaproponować odpowiednie rozwiązania.

Jak dziecko odreagowuje żłobek?

Dzieci mogą odreagowywać czas spędzony w żłobku na różne sposoby, w zależności od ich temperamentu i indywidualnych cech. Jak już wspomniano w trakcie adaptacji mogą pojawić się oznaki stresu, takie jak płacz, trudności w zasypianiu czy zmiany w apetycie. Ważne jest zapewnienie maluchowi stabilnej rutyny i wsparcia emocjonalnego zarówno w domu, jak i w żłobku. Rozmowy z dzieckiem na temat jego dnia, wspólne zabawy oraz aktywności na świeżym powietrzu mogą pomóc w rozładowaniu nagromadzonych emocji. Istotne jest także, aby rodzice wykazywali spokój i pewność siebie, co pozwoli dziecku poczuć się bezpiecznie i łatwiej zaakceptować nowe środowisko. Wsparcie ze strony opiekunów i regularna komunikacja z personelem żłobka umożliwiają szybkie reagowanie na potrzeby dziecka i dostosowanie strategii wsparcia, co znacząco przyczynia się do łagodzenia stresu i budowania pozytywnych skojarzeń.

Przydatne propozycje książkowe

Do poczytania z dziećmi:

„*Pora do żłobka. Bobaski i miś. Książka z okienkami*” - Opracowanie zbiorowe „Bobaski i Miś”

„*Gdzie jest moja mama?*” - Ho Jannie

Do przeczytania przez Rodziców:

„*Akcja adaptacja. Jak pomóc dziecku i sobie w zaprzyjaźnieniu się z przedszkolem*” - A. Stein

Podsumowanie

Adaptacja w żłobku jest procesem indywidualnym dla każdego dziecka. Wymaga on czasu i cierpliwości ze strony zarówno personelu żłobka, jak i rodziców. Ważne jest, aby respektować potrzeby i tempo adaptacji dziecka oraz zapewnić mu wsparcie emocjonalne i bezpieczne otoczenie. Przezwyciężenie trudności adaptacyjnych w żłobku może przynieść wiele korzyści, takich jak rozwój umiejętności społecznych, samodzielności oraz nauka współdziałania z innymi dziećmi.

PROCES ADAPTACJI W GMINNYM ŻŁOBKU „MAŁE ZIOŁKA”

W naszym Żłobku proces adaptacji zaplanowany został w następujący sposób:

Dzień 1 – dzień pobytu w Żłobku z rodzicami/opiekunami prawnymi – zapoznanie z budynkiem, rozkładem pomieszczeń, salą, zabawkami. Zapoznanie z personelem oraz kolegami/koleżankami.

Dzień 2 – pierwsze rozstanie z rodzicami - pozostawienie dziecka na 1 godzinę (maksymalnie 2godz.) w Żłobku.

Dzień 3 i kolejne – stopniowe wydłużanie czasu pobytu dziecka w Żłobku.

W trakcie roku szkolnego i zajęć adaptacja odbywa się na podobnych zasadach, natomiast dzień pierwszy, czyli adaptacja dziecka wraz z rodzicami/opiekunami prawnymi odbywa się w godzinach popołudniowych (od godz.14.30.)

W tych pierwszych dniach pobytu dziecka w Żłobku niezwykle ważna jest współpraca rodziców z opiekunkami, dlatego zachęcamy do zapoznania się z poniższymi wskazówkami, które ułatwią adaptację wszystkim uczestnikom tego procesu ☺

CO WSPIERA ADAPTACJĘ? ☺	CO <u>NIE</u> WSPIERA ADAPTACJI? ☹
<u>Spontaniczne, naturalne rozmowy na temat żłobka.</u> Przechodząc z dzieckiem obok żłobka można zatrzymać się, obejrzeć budynek, może pomachać do grupy maluchów, która akurat wybrała się na spacer. Można opowiadać dziecku, co obserwujecie: <i>Dzieci wyszły na spacer. Ciekawe, co one tam robią? Chyba maluchy dobrze się bawią, jak myślisz?</i> Można pokazać dziecku zdjęcia pokazujące, jak dzieci spędzają czas w żłobku, jak wyglądają „ciocie”, które będą się nim opiekowały.	Rozmawianie przy dziecku na temat obaw związanych ze żłobkiem (nawet małe dzieci doskonale wyczuwają atmosferę rozmów i niepokój rodziców/opiekunów).
<u>Wspólne zaprowadzanie/odbieranie rodzeństwa ze żłobka/przedszkola.</u> Jeżeli starsze rodzeństwo, uczęszcza do żłobka lub przedszkola, warto zaprowadzać/odbierać je razem z dzieckiem. Pozwala to nie tylko zapoznać się maluchowi z obejściem żłobka, ale buduje poczucie pewności, że rodzic zawsze po nie przyjdzie.	
<u>Danie sobie i dziecku czasu na adaptację.</u> Jeśli to możliwe, dobrze zaplanować sobie wolne w pracy. Przez pierwszy tydzień, dwa warto odbierać dziecko wcześniej (np. po 2 godz.) i stopniowo wydłużać pobyt. Ważne jest też pozostawianie w stałym kontakcie ze żłobkiem i gotowość przyjscia, gdyby coś się działo.	Pośpiech, napięcie, poganianie dziecka, niepokój związany z możliwym spóźnieniem się do pracy.
<u>Otwarta komunikacja ze żłobkiem.</u> Zadawanie pytań, wyjaśnianie wszelkich wątpliwości na bieżąco sprzyja budowaniu zaufania i wzajemnego zrozumienia. Bardzo ważne jest też informowanie Opiekunek o sytuacjach mogących mieć wpływ na pobyt dziecka w żłobku, np. ząbkowanie, trudny poranek itp. Pamiętaj Rodzicu, że to Ty wiesz najlepiej co może pomóc Twojemu dziecku.	Brak komunikacji. Zwracanie uwagi lub krytykowanie rodzica lub opiekunki w obecności dziecka.
<u>Znajomość planu dnia w żłobku i opowiadanie o nim dziecku.</u> Dziecko nie zna pojęcia czasu, dlatego w rozmowach warto korzystać ze stałych wydarzeń (np. przyjdę po Ciebie po obiedzie). Dodatkowo przewidywalność i rutyna dają dziecku poczucie bezpieczeństwa.	Informacje, które dziecku nic nie mówią, np. „przyjadę niedługo”, „Przyjadę jak skończę pracę”, „Będę za godzinę.”
<u>Słowa pożegnania, które informują dziecko, że w żłobku może miło spędzić czas :</u> <i>Dobrej zabawy! Miłego dnia! Baw się dobrze!</i>	Znikanie bez pożegnania. Okłamywanie dziecka : „Mama pójdzie po coś do sklepu i zaraz wróci”, „wychodzę tylko do szatni”
<u>Pożegnanie się jeden raz.</u> Ze słowami pożegnania powinno iść działanie – podprowadzenie dziecka za rączkę do Opiekunki. Dobrze spróbować nazwać trudne uczucia dziecka :	Odwlekanie, komunikaty: „Ale teraz to już naprawdę idę”. Wracanie się do drzwi i pocieszanie płaczącego dziecka. Kręcenie się po

„Widzę, że Ci trudno / smutno”. Jeżeli podejrzewamy, że nie damy rady powstrzymać się od płaczu, warto zaproponować, aby dziecko zawoził opiekun, z którym łatwiej jest mu się rozstać, np. drugi rodzic, babcia.	korytarzu lub podchodzenie do okna i zagłądanie do sali. Płkanie przy dziecku i mówienie, że będzie się za nim bardzo tęsknić.
<u>Dotrzymywanie słowa dotyczącego powrotu.</u> Jeśli umawiamy się z dzieckiem, że odbierzemy je po zupce, to czekamy już na nie w chwili, kiedy kończy jeść. Lepiej przyjść, kiedy dziecko jeszcze dobrze się bawi niż kiedy zaczyna się niecierpliwić i wyglądać rodzica.	Opóźnianie odbioru dziecka. Nieinformowanie dziecka (oraz opiekunek), kiedy się je odbierze.
<u>Pozytywne doświadczenia związane z rozstaniem.</u> Jeżeli dziecko pozostawało wcześniej, np. pod opieką babci/cioci/niani i był to dla niego dobrze spędzony czas – uczy się ono, że mama zawsze wraca, a pozostawianie pod opieką innej osoby, w innym miejscu niż dom rodzinny może być przygodą.	Negatywne doświadczenia związane z rozstaniem: sytuacje, kiedy dzieci słyszą od rodziców: „Idź sobie”, „Zostawię Cię tutaj”, „Odejdź ode mnie”, „Jak się nie pośpieszysz to pójdę sama”, „Idź do swojego pokoju i nie wracaj, aż się uspokoisz”
<u>Troska o zaspokojenie potrzeb dziecka,</u> których w okresie adaptacji może pojawić się więcej. Dość często zwiększa się potrzeba dziecka na wspólne spędzanie czasu z rodzicem po powrocie ze żłobka. Maluch może zabiegać o bliskość rodzica także poprzez proszenie o pomoc w czynnościach, z którymi wcześniej radziło sobie samo.	Wprowadzanie dodatkowych zmian w życiu dziecka, np. odstawianie od piersi, od smoczka, odpieluchowywanie, itp.
<u>Troska o siebie.</u> Jeżeli odczuwasz niepokój, obawy związane z postaniem dziecka do żłobka, warto rozmawiać. Pomocna może być konsultacja z psychologiem – nazwanie tego, co jest trudnością i znalezienie sposobu na poradzenie sobie z nią. Rodzicu pamiętaj, że adaptację przechodzisz również Ty, więc jeśli Ty nie będziesz gotowy na rozstanie z dzieckiem, proces adaptacji będzie trudy dla Ciebie i Twojego Maluszka, a czas wejścia dziecka do grupy znacznie się wydłuży.	Ignorowanie własnych obaw i lęków, oczekiwanie, że samo minie. Budowanie wyidealizowanego obrazu żłobka, w którym dzieci wyłącznie się bawią i nie przeżywają żadnych trudności.
<u>Zapewnienie dziecku poczucia bezpieczeństwa.</u> Przyniesienie do żłobka rzeczy która kojarzy się z domem np. pieluszka, smoczek, kocyk, przytulanka.	