

ADAPTACJA w Żłobku

Adaptacja w żłobku to **proces pomagania dziecku w przystosowaniu się do nowego środowiska**. Polega na zapoznawaniu go z nowymi ludźmi, miejscami i rzeczami, z którymi zetknie się w swoim codziennym życiu. Pomaga mu to poczuć się bardziej komfortowo oraz również zapewnia poczucie bezpieczeństwa i stabilności. Zależy m.in. od usposobienia dziecka, postawy dorosłych biorących udział w adaptacji, wcześniejszych doświadczeń dziecka.

Trzeba pamiętać, że w tym procesie uczestniczą 3 strony: dziecko, rodzice i personel. Każdy na nowo uczy się i rozpoznaje sytuację zgodnie z obecnymi warunkami psychofizycznymi.

Pójście do żłobka oznacza często pierwszy moment, kiedy rodzina przestaje być całym światem malucha, zmienia się nieco rola i funkcja rodzica, ponieważ nie jest jedynym, który ma wpływ na to co dzieje się z jego dzieckiem. To czas kiedy rodzic w naturalny sposób mierzy się ze stresem związanym z rozłąką z dzieckiem, zastanawianiem się czy „świat” jest wobec dziecka dobry i życzliwy oraz czy ma podobne zasady do tych, które rodzic wyznaje. Dla dziecka to stres związany ze zmianą otoczenia, codziennych rytuałów oraz zmniejszeniem czasu spędzanego w domu z rodzicem. Z drugiej strony to szansa na zaspakajanie ciekawości świata i możliwość rozwijania osobistych kompetencji radzenia sobie samodzielnego w nowych okolicznościach.

Uwaga: adaptacja do żłobka to nie jest czas na wprowadzanie innych zmian – odsmoczkowanie, odpieluchowanie, przeprowadzki, wyprawianie do innego łóżka, odstawianie od piersi itp.

Porady:

1. Rozmawiaj o żłobku pozytywnie

- Opowiadaj dziecku o żłobku jako o przyjaznym i bezpiecznym miejscu pełnym zabaw i nowych przyjaciół. Zbadaj swoje osobiste przekonania na temat pozostawiania dziecka w żłobku, w razie potrzeby urealnij je lub zmodyfikuj. Twoje nastawienie ma ogromne znaczenie dla procesu adaptacji malucha.

2. Zaplanuj wizyty adaptacyjne

- Przed rozpoczęciem żłobka w pełnym wymiarze godzin, zorganizuj kilka krótkich wizyt w placówce lub jej okolicy, aby dziecko mogło zaznajomić się z otoczeniem i personelem. Wizyty powinny się odbywać często i kończyć się przed wystąpieniem u dziecka znudzenia, przytłoczenia, zniechęcenia. Wręcz wskazane jest zakończenie wizyty w czasie, gdy dziecko dobrze się bawi, nawet jeśli jest to związane z niezadowolaniem / protestem malucha. Miejsce pozostaje nadal dla niego niezbadane i ciekawe. W czasie wydłużania pobytu często zdarza się, że dziecko idzie i zostaje chętnie jednego dnia, a na drugi dzień nie ma ochoty wejść i protestuje. Jest to związane z brakiem przyzwyczajenia oraz tym, że dziecko już wie, że może spodziewać się rozłąki z rodzicem. Występuje bardzo często, najczęściej mija po kilku dniach.
- Warto wiedzieć, że szczególnie na początkowym etapie żłobkowania nieobecności np. przez chorobę czy wyjazd rodzinny, powodują „cofnięcie” w adaptacji. Dziecko, które chętnie już przychodziło, zostawało bez problemu, może protestować, płakać, oczekiwać szybszego zabrania go do domu. Jeśli to możliwe, warto wyjść tym oczekiwaniom naprzeciw.

3. Czytaj książki o żłobku

- Wybieraj książki dla dzieci, które opisują dzień w żłobku, aby pomóc dziecku zrozumieć, czego może się spodziewać.

4. Wprowadzaj regularny harmonogram

- W miarę możliwości dostosuj domowy harmonogram do rytmu dnia w żłobku, aby ułatwić dziecku przystosowanie się do nowego planu dnia. W szczególności dotyczy to drzemek i sposobu usypiania. Jeśli na tą chwilę dziecko umie zasypiać jedynie, kiedy jest karmione piersią, może być to źródłem stresu. Warto więc proponować maluchowi alternatywę.

5. Ćwicz krótkie rozstania

- Zostawiaj dziecko pod opieką innych zaufanych osób na krótki czas, aby stopniowo przyzwyczało się do rozstań. Ogromnym zasobem są tu członkowie rodziny, ale też zaufane sąsiadki, inne mamy, z którymi znamy się np. z piaskownicy. Zaczynamy od bardzo krótkich (dosłownie, nawet minuta – dwie) rozstań i stopniowo wydłużamy ten czas. Dbamy o realizm, czyli nie znikamy, tylko mówimy „zaraz wrócę itp” a po powrocie witamy się z dzieckiem.

6. Buduj niezależność

- Zachęcaj dziecko do samodzielnych czynności, takich jak jedzenie, mycie rąk, czy ubieranie się, aby wzmocnić jego poczucie samodzielności i pewności siebie.

7. Zadbaj o rytuały

- Stwórz poranne rytuały, które pomogą dziecku poczuć się bezpiecznie i przewidywalnie, może to być wspólne wypatrywanie elementów po drodze do żłobka, snucie opowieści. Raczej unikajmy przed wyjściem do żłobka puszczenia bajek, oglądania tv. Są to rzeczy, które zatrzymują dziecko w przyjemności spędzania czasu w domu i budują niechęć do wyjścia.

8. Pozwól dziecku zabrać ulubiony przedmiot

- Pozwól dziecku zabrać do żłobka ulubioną zabawkę lub kocyk, który da mu poczucie bezpieczeństwa w nowym otoczeniu. Pościel do żłobka dajemy nie idealnie czystą z pralki, ale taką już „umojoną”, w której dziecko już np. raz spało. Dzięki temu kojarzy się z bezpiecznym elementem domu, ma subtelnie inny zapach, miękkość.

9. Bądź spokojny i pewny

- Twoje emocje wpływają na dziecko. Staraj się być spokojny i pewny podczas rozstań, aby dziecko czuło, że żłobek to bezpieczne miejsce. Czasem rodzic potrzebuje wsparcia rodziny, przyjaciół, czasem wato udać się na kilka wizyt u psychologa (szczególnie w przypadku swoich złych doświadczeń, niekorzystnych doświadczeń z poprzednim dzieckiem lub odczuwania lęku w związku z przewidywaną separacją).

10. Rozmawiaj o emocjach

- Pomóż dziecku nazywać i rozumieć jego emocje. Wyjaśnij, że to normalne czuć się czasem smutnym lub zdenerwowanym w nowej sytuacji, ale że te uczucia miną.

11. Ćwicz cierpliwość

- Nie wykonuj życzeń dziecka natychmiast. Zamiast tego najpierw nazwij, co dziecko od ciebie chce, dopiero pomóż wykonać.

12. Co mówić do dziecka przy powitaniu?

- uciesz się, że się spotykacie, powiedz, że czekałeś/łaś na to spotkanie. Opowiedz,

co robiłaś/łeś. Mów miło i spokojnie. NIE mów: „ojej, przepraszam, że musiałaś tu być... że cię zostawiłem itp.”

CO POWINNO ZWRÓCIĆ UWAGĘ RODZICA, co może oznaczać, że dziecku jest trudno?

- Zmiany w zachowaniu - wycofanie lub nadmierne pobudzenie nie poddające się redukcji przez zabawę, bliskość, odpoczynek.
- Zmiany w realizacji potrzeb fizjologicznych – wybudzanie się w nocy, znaczne zmiany apetytu, apatyczność, niespotykana wcześniej płaczliwość nadmierne pobudzenie.
- Występowanie objawów przestymulowania
- Cofanie w rozwoju – powrót do wcześniejszych etapów, który trwa dłużej niż kilka tygodni (np. dziecko nie używało smoczka, teraz nie jest w stanie bez niego funkcjonować, spało samo, teraz codziennie przychodzi do łóżka rodziców, nie uspokaja się i nie usypia łatwo)
- Silne protesty dziecka, nieustający płacz w żłobku, odmowa spożywania posiłków i picia w żłobku, które nie ustępują po okresie przeznaczonym na adaptację (zwykle 2-6 tygodni)
- To normalne że po pobycie w żłobku, dziecko jest zmęczone, może potrzebować większej bliskości rodzica dawki ruchu lub odpoczynku.

Zaobserwowanie niepokojących objawów nie jest podstawą do natychmiastowego wypisania dziecka z placówki. Jest sygnałem, że może być konieczne wprowadzenie jakiś zmian, modyfikowania adaptacji w zgodzie z indywidualnymi potrzebami rodziny, czasem do dalszej diagnostyki rozwoju psychofizycznego dziecka lub poradnictwa psychologicznego.

Opracowanie:

Dąbrówka Carriveau, psycholog