

ADAPTACJA - to proces przyzwyczajania dziecka do żłobka i przyzwyczajania go do pobytu w nim **BEZ RODZICA**. To dla dziecka ważny krok na drodze do jego większej samodzielności. Separacja z rodzicem, który dotychczas zajmował się nim non stop, jest jednak trudna, dlatego tego rodzaju placówki starają się przeprowadzać proces metodą małych kroczków.



Adaptacja jest etapem podczas, którego zarówno dziecko jak i cała rodzina bierze udział w życiu instytucji .

Składa się z różnych momentów:

- rozmowa z rodzicami,
- wizyta rodziców,
- spotkanie z dzieckiem,
- zajęcia dziecka w grupie itp.

To bardzo trudny okres dla dzieci i ich rodziców ,ale i dla opiekunek.

W grupie niemowląt i małych dzieci do ukończenia 2 roku życia pobyt dziecka w żłobku rozpoczyna się od krótkich okresów ,tak aby stopniowo wydłużać czas pobytu dziecka i oswajać go z rutynowymi czynnościami (czas karmienia, drzemki, zmiana pieluchy itp). Na ogół okres adaptacyjny trwa od 15 dni do miesiąca w zależności od indywidualnych uwarunkowań dziecka. Niektóre maluchy już po kilku dniach godzą się z faktem, że rodzica nie ma obok nich, podczas gdy innym zajmuje to kilka tygodni.

W czasie pierwszego tygodnia można spodziewać się pewnych trudności, bo maluchy różnie reagują na to, że rodzic nagle znika z pola widzenia. Przeżywając lęk separacyjny, dziecko może reagować płaczem i krzykiem wymuszając powrót rodzica. Jeśli ten mu ulegnie, adaptacja do żłobka prawdopodobnie zakończy się niepowodzeniem. Osoby decydujące się oddać pociechę w ręce opiekunów w tego rodzaju placówce powinni im zaufać. To wyszkolone osoby, które doskonale znają sposoby na to, jak radzić sobie z kapryśnym i marudnym maluchem. Opieka, zabawy i ciekawe aktywności proponowane dzieciom podczas adaptacji – wszystkie pozytywne doświadczenia – mają doprowadzić do tego, aby dziecko codziennie opuszczało żłobek z pewnym niedosytem i poczuciem, że chce tam wrócić. Podczas adaptacji nie chodzi o to, żeby dziecko zrozumiało, że „nie ma wyjścia” i musi przebywać w danym miejscu. Chodzi o to, aby poczuło się w placówce na tyle bezpiecznie, aby CHCIAŁO tam przebywać. W tym celu musi poznać otoczenie i rutynę dnia, lecz przede wszystkim nawiązać relację z opiekunkami. Kontakty z dziećmi nie są tak istotne, zresztą na początku sprawiają one więcej trudności niż frajdy. Proces adaptacji powinien polegać na stworzeniu pozytywnej więzi dziecka z opiekunem i osobami, z którymi będzie przebywało. Zakończenie go sukcesem jest w głównej mierze wynikiem współpracy rodziców z opiekunami.

W trakcie trwania adaptacji zdarzają się chwile lepsze i gorsze. Niestety tych gorszych, przynajmniej na samym początku jest zdecydowanie więcej. Ważne, aby rodzice byli w stałym kontakcie ze Żłobkiem (smsowym, telefonicznym). Chodzi o to, że w razie, gdyby dziecko nie mogło się uspokoić lub wydarzyło się coś co wybiło je z rytmu (np. niewyspanie lub początki choroby), rodzic mógł w każdej chwili je odebrać ze żłobka.

POŻEGNANIE Z DZIECKIEM – JAK POMÓC SOBIE I DZIECKU?

KRÓTKIE POŻEGNANIE	
CO POMAGA	CO UTRUDNIA
✓ Nie poganiaj dziecka ✓ Pożegnaj je jeden raz ✓ Rozmowę z dzieckiem przeprowadź w domu ✓ Szybko opuść salę	✗ Kilkukrotne zeganie dziecka ✗ Długie rozmowy przed salą ✗ Stanie w drzwiach i obserwowanie dziecka
RUTYNA	
CO POMAGA	CO UTRUDNIA
✓ Umów się z dzieckiem na sposób pożegnania i stosuj go, np. „buziak, przytulias, piąteczka i idziesz do pani” ✓ Rutyna pozwala dziecku powoli nabierać kontroli nad sytuacją, a rodzicowi kontroli nad czasem potrzebnym na pożegnanie	✗ Chaos i pośpiech, który rodzi się, gdy rodzic nagle urywa pożegnanie z dzieckiem, spiesząc się np. do pracy
POZYTYWNE KOMUNIKATY	
CO POMAGA	CO UTRUDNIA
✓ Uśmiech rodzica ✓ Radosny i pewny głos ✓ Miłe życzenia: „Dobrej zabawy!”, „Miłego dnia”, „Baw się dobrze” – dzięki temu dziecko wie, że przedszkole to miejsce, gdzie miło spędzi czas i można się tam bawić	✗ Słowa współczucia: „Przykro mi, ale muszę iść” – to sugeruje, że dziecko znajduje się w przedszkolu za karę ✗ Przeprosiny: „Przepraszam, ale musisz tu zostać” – to sugeruje, że przedszkole jest czymś nieprzyjemnym ✗ Pocieszanie: „Nie bój się” – to sugeruje, że jednak jest się czego bać ✗ Współczucie, żal i strach w głosie rodzica – strach rodzica to gwarancja strachu u dziecka
MÓWIENIE PRAWDY	
CO POMAGA	CO UTRUDNIA
✓ Szczerość ze strony rodzica ✓ Dotrzymywanie obietnic, np. „Przyjdę zaraz po twoim obiadku”, „Dzisiaj po przedszkolu pójdziemy razem na plac zabaw”, itp.	✗ Kłamstwa: „Mama wróci po coś do auta i za chwilę po ciebie przyjdzie” – dziecko czuje się nie tylko smutne, ale i oszukane, co sprawia, że boi się bardziej ✗ Ucieczka rodzica: wychodzenie z sali bez pożegnania, gdy dziecko odwróciło swoją uwagę przy zabawie – dziecko szybko zorientuje się, że mamy nie ma i będzie czuło się zdezorientowane, a to potęguje strach i niepokój ✗ Nie dotrzymywanie umów zawartych z dzieckiem: „Po przedszkolu odbierze cię mama”, „Będę zaraz po leżakowaniu”
CIERPLIWOŚĆ I WRAZLIWOŚĆ	
CO POMAGA	CO UTRUDNIA
✓ Dużo czasu spędzanego z dzieckiem ✓ Spokój rodzica, czułość i ciepłe słowa	✗ Poganianie dziecka ✗ Straszenie: „Jak nie wejdiesz do sali, zabieram twój misia do domu”
WEJŚCIE DO SALI NA WŁASNYCH NOGACH	
CO POMAGA	CO UTRUDNIA
✓ Dziecko przyprowadzone na własnych nogach	✗ Dziecko na rękach rodzica, które trzeba zrywać z rąk mamy
ZAUFANIE	
Wiemy, że powierzają nam Państwo swój najcenniejszy skarb. Będziemy się o niego troszczyć!	

Tego nie należy robić!!!

Niektóre 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 powinno się 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 dziecko 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 chwilkę”). 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 innych dzieci– 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.