

## Co warto wiedzieć o adaptacji dziecka w grupie żłobkowej?

1. Adaptacja małego dziecka do żłobka jest procesem stopniowym. Dla niektórych maluchów może być bardzo trudnym doświadczeniem. Dlatego należy okazywać im cierpliwość, szanować ich uczucia, wspomagać w każdym momencie adaptacji.
2. Ważne, by najpierw wspólnie z dzieckiem odwiedzić nową placówkę, porozmawiać z dyrekcją i opiekunami, wyjaśnić wszystkie wątpliwości. Należy zapytać o posiłki (własna kuchnia czy catering), środki czystości dla dziecka, harmonogram dnia. Warto dowiedzieć się, jak wygląda włączanie nowego wychowanka do grupy, jakie zabawy są przeprowadzane, jak wygląda kwestia pobytu na dworze oraz spania. Dopiero wyjaśnienie wszystkich wątpliwości sprawi, że rodzic upewni się w swojej decyzji dotyczącej żłobka.
3. Na początku adaptacji dziecko powinno być w żłobku z rodzicem, który stopniowo będzie się wycofywał. Powinno to trwać kilka dni. Warto najpierw przyprowadzać dziecko na parę godzin, stopniowo można wydłużać czas pozostawiania go w placówce.
4. Wcześniej warto zacząć zostawiać dziecko pod opieką innych osób (babć, dziadków, cioć). Najpierw na krótko, potem wydłużając ten czas. Na początku dobrze być w pobliżu, ale w innym pomieszczeniu, i stopniowo się wycofywać. Ułatwi to maluchowi późniejszą rozłąkę, kiedy pójdzie do żłobka.
5. Jeszcze w domu powinno się zacząć przyzwyczajać dziecko do picia mleka innego niż matki, do jedzenia różnych potraw, zachęcać do próbowania rozmaitych smaków. Dzięki temu można będzie mieć nadzieję, że dziecko będzie chętniej spożywało posiłki w żłobku.
6. Warto wcześniej uczyć dziecko samodzielności: picia z kubeczka, jedzenia łyżeczką, siadania na nocnik, sygnalizowania potrzeb fizjologicznych. To bardzo ułatwia mu adaptację.
7. Dziecko powinno być uczone zasypiania w łóżeczku lub leżaczku, nie na rękach, ponieważ w żłobku będzie miało wówczas problemy z zaśnięciem.
8. Warto mniej nosić pociechę na rękach i zachęcać do raczkowania czy pierwszych kroków. W żłobku nie będzie możliwości, by opiekun ciągle nosił malucha. Ponadto dzieci przyzwyczajone do noszenia na rękach mają więcej lęku przed wspólną zabawą z rówieśnikami na podłodze.
9. Należy pamiętać, że żłobek ma pełnić głównie funkcje opiekuńcze, w dalszej kolejności stymulujące rozwój. Warto pobudzać rozwój maluchów, ale należy pamiętać, że w tym wieku najważniejsze dla nich jest poczucie bezpieczeństwa i dobra zabawa.

10. Można wcześniej w domu wprowadzić takie pory posiłków i spania, jakie obowiązują w żłobku. Ułatwi to dziecku przyzwyczajenie się do planu dnia placówki.
11. Warto jak najwięcej przebywać z dzieckiem w miejscach, gdzie są inne dzieci (np. place zabaw, parki). Wtedy ma ono szansę oswoić się z większą liczbą rówieśników, hałasem, dużą liczbą bodźców, nauczy się współdziałać.
12. Należy nauczyć dziecko komunikowania swoich potrzeb (oczywiście stosownie do wieku). Ułatwi to opiekunkom zrozumienie malucha, a jemu oszczędzi frustracji wynikających z tego, że otoczenie go nie rozumie.
13. Warto w domu uczyć dziecko dłuższego skupienia na danej czynności, np. budowaniu z klocków, oglądaniu książeczek i słuchaniu bajeczek, układaniu prostych puzzli, zabawach manipulacyjnych.
14. Należy w domu przyzwyczajać dziecko do słuchania muzyki, piosenek dziecięcych, zabaw różnymi fakturami. Będzie mu łatwiej odnaleźć się podczas zajęć w żłobku.
15. Pożegnania z dzieckiem powinny być czułe, ale krótkie. Należy zapewnić malucha o swojej miłości, powiedzieć, że mama i tata idą do pracy, a dziecko zostaje w żłobku, czyli miejscu, gdzie są miłe ciocie, ciekawe zabawki i gdzie można bawić się z innymi dziećmi.
16. Nie należy wychodzić ukradkiem, bez pożegnania. Dziecko nie wie wówczas, czy rodzic wróci po nie, maleje jego poczucie bezpieczeństwa, może odczuwać duży lęk, niepewność. Dziecko musi zostać zapewnione, że mama czy tata przyjdą po o określonej porze.
17. Należy mieć pozytywne nastawienie do placówki i pracujących tam opiekunów. Dziecko odczuwa nasze emocje. Warto powstrzymać się od płaczu i okazywania niepewności w obecności malucha. Niech widzi uśmiech na twarzy rodzica i wie, że jest on spokojny o swoją pociechę.
18. Jeśli jeden z rodziców ma trudności z rozstaniem się z dzieckiem, warto, by na początku malucha przyprowadzał do żłobka drugi z opiekunów. Ważne są: uśmiech na twarzy, pozytywne słowa i zapewnienie, że rodzice odbiorą dziecko o czasie. Należy mówić, że będzie to np. po drzemce czy po podwieczorku. Dziecko będzie czekało na rodziców, więc nie wolno go zawieść ani znacząco się spóźnić.
19. Nie należy przyprowadzać malucha w pośpiechu. Trzeba być spokojnym, mieć czas na pożegnanie. Inaczej nerwowy nastrój udzieli się dziecku i nie będzie chciało wejść do żłobka.