



JAK RADZIĆ SOBIE Z PROBLEMAMI ADAPTACYJNYMI W ŻŁOBKU 31.03.2015

Drodzy Rodzice!

Pójście dziecka do żłobka to w jego życiu wielkie wydarzenie. Do nowej sytuacji może przyzwyczajać się kilka tygodni. Dziecko w tym czasie oswaja się z nowymi osobami, uczy się cierpliwości, zasad przebywania i zabaw w grupie, akceptacji innych dzieci i opiekunek.

W przygotowaniu dziecka do nowego etapu w jego życiu, jakim jest pójście do żłobka, bardzo ważną rolę odgrywają Rodzice. Poniżej znajdują Państwo kilka cennych wskazówek jak sobie radzić z problemami adaptacyjnymi w żłobku.

1. Opowiadaj dziecku, co będzie robiło w żłobku i gdzie Ty będziesz w tym czasie. Zaproponuj wspólne pakowanie plecakka do żłobka. Daj wybór malcowi, ale ograniczony do dwóch sztuk, np.: „chcesz zabrać do żłobka czerwoną, czy zieloną bluzeczkę?”
2. Pozwól dziecku zabrać do żłobka jego jedną ulubioną zabawkę lub rzecz (misia, lalkę, poduszkę), dzięki której będzie się czuło bezpieczniej, spokojniej.
3. W okresie adaptacji do żłobka dziecko potrzebuje od Ciebie dużo cierpliwości, wyrozumiałości. Zapewnij mu codzienny ruch na świeżym powietrzu, który będzie pomocny w odreagowaniu emocji, napięć.
4. Jeśli to możliwe – stopniowo wydłużaj czas pobytu dziecka w żłobku. Początkowo niech pozostanie na 2-5 godzin, a dopiero po upływie 2-3 tygodni na dłużej. Dzięki temu łatwiej przywyknie do nowej sytuacji.
5. Postaraj się nie okazywać dziecku zaniepokojenia czy zniecierpliwienia przy oddawaniu do żłobka. W taki sposób Twoje negatywne emocje udzielą się malcowi.
6. Oddając swoją pociechę do żłobka nie kłam mówiąc mu, że „Zaraz wrócę”, jeśli masz zamiar odebrać je po kilku godzinach. Słyszac od Ciebie fałszywe zapewnienia, dziecko będzie niespokojne.
7. Rano unikaj przeciągających się w nieskończoność pożegnań. Przytul dziecko, zapewnij o swojej miłości, powiedz, kto po nie przyjdzie i kiedy (np. po obiedzie).
8. Po pożegnaniu się z dzieckiem, NIE ZAGLĄDAJ ponownie do sali, po to by sprawdzić, jak „radzi” sobie Twoja pociecha. Jeśli dziecko to zauważy, resztę dnia spędzi z płaczem przy drzwiach – będzie czekało, kiedy znowu się pojawisz.
9. Nie strasz swojej pociechy żłobkiem (np. „Pani w żłobku nauczy Cię porządku.”). Takie słowa wzbudzą w dziecku lęk, zachwieją poczucie bezpieczeństwa i skutecznie zniechęcą do żłobka.

JAK RADZIĆ SOBIE Z PROBLEMAMI ADAPTACYJNYMI W ŻŁOBKU

31.03.2015

10. Nigdy nie wprowadzaj kilku istotnych zmian w życiu małego człowieka jednocześnie. Metoda małych kroków jest najlepsza. Posyłając dziecko do żłobka odłóż w czasie rezygnację z pieluchy, smoczka, butelki. Łatwiej przywyknąć dziecku do jednej zmiany w danym momencie niż do kilku naraz.

Do najczęstszych problemów związanych ściśle z trudnościami adaptacyjnymi u dzieci zalicza się:

- Płacz, krzyk, histeria – jako naturalne sposoby odreagowania stanu napięcia związanego z rozłąką.
- Napady złości, agresji jako przejaw niezadowolenia.
- Odmawianie przyjmowania posiłków w żłobku – jako wyraz buntu, sprzeciwu.

Do zadań personelu żłobka należy m.in. łagodzenie symptomów trudności adaptacyjnych. Niektóre dzieci, adaptują się szybko i łatwo, niekiedy jednak trudności takie występują przez kilka, kilkanaście tygodni. Istotne jest, aby niepokojące objawy wraz z upływem czasu zanikały, a nie nasilały się.