

Serdecznie witamy wszystkich Żłobkowiczów i ich Rodziców. Bardzo nam miło rozpocząć współpracę z Państwem w nowym roku szkolnym 2024/2025 oraz nową przygodę z Waszymi pociechami. Mamy nadzieję, że chwile spędzone z nami na zawsze pozostaną w pamięci.

Zachęcamy do artykułu o pozytywnej adaptacji. Mamy nadzieję, że Maluszki przejdą ją w miarę łagodnie i pomyślnie.

## JAK POMÓC DZIECKU PRZETRWAĆ PIERWSZE DNI W ŻŁOBKU? ADAPTACJA W 5 KROKACH!

Adaptacja. Słowo klucz kiedy podejmujesz decyzję: czas na żłobek. Dla każdego pierwsze dni są stresujące. Pytanie często brzmi, czy bardziej przeżywają je dzieci czy my – dorośli, ich opiekunowie. Wydawać by się mogło, iż im człowiek starszy, tym mniej odważny, tym bardziej boi się nowego. I coś w tym jest, bowiem dzieci przed ukończeniem pierwszego roku życia adaptują się do nowych warunków, osób dużo lepiej, niż te po ukończeniu roku – dwóch lat. Lepiej adaptują się również te dzieci, które przez pierwsze miesiące życia nie przebywały tylko z mamą, ale równie często z opiekunką, babcią czy ciocią. Jak pomóc dziecku przetrwać pierwsze dni w żłobku i sprawić, by adaptacja przebiegła sprawnie i bez stresu? Podpowiadamy!

## KROK PIERWSZY: UNIKAJ BŁĘDÓW – OBSERWUJ SWOJE ZACHOWANIA

Rodzicom może być trudniej rozstać się z dzieckiem, niż dziecku z nimi. Dlatego warto zastanowić się nad swoim zachowaniem i unikać błędów, które pewnie wynikają z dobrej woli, ale mogą znacząco zaburzyć lub utrudnić proces adaptacji.

**NIE PŁACZEMY** – nie pozwalajmy sobie na taką słabość przy maluchu. Kiedy dziecko widzi, że płaczesz, podświadomie czuje, że dzieje się coś złego. A przecież żłobkowy czas to nic złego, wręcz przeciwnie!

**POŻEGNAJMY SIĘ** – nie zostawiamy dziecka bez pożegnania, ale też nie przeciągamy go w nieskończoność. W procesie adaptacji ważne jest, by każdorazowo powiedzieć dziecku, kiedy po nie wrócimy. Dziecko wie, że nie zostało porzucone, wie że wszystko dobrze się skończy, bo mama / tata wróci.

**NIE KŁAMIEMY** – nie mów, że jesteś w sali obok, w szatni – powiedz prawdę, kłamiąc, dziecko przestaje Ci ufać, a tym samym może czuć się zagubione, a cały proces będzie trudniejszy.

**NIE PRZEKUPUJEMY I NIE NAGRADZAMY** – nie jest sztuką powiedzieć pójdziesz to żłobka, dostaniesz cukierka – powinniśmy jako rodzice to wiedzieć, być może nie zawsze jest łatwo, ale istnieją inne metody wychowawcze, ta – w każdym przypadku prowadzi donikąd.

**KROK DRUGI: POZNAJ PLACÓWKĘ I PERSONEL**

Zrób to zanim nastanie pierwszy żłobkowy dzień w Waszym

życiu. Rozmawiaj też z personelem na co dzień, pytaj o dziecko, jego zachowanie, humor, samopoczucie, rozwój. Korzystaj ze wskazówek, które otrzymujesz. W procesie adaptacji ważne jest, by oswajać, dlatego koniecznie przed rozpoczęciem pierwszych dni w żłobku, pokaż go maluchowi. Możecie chodzić niedaleko na spacer, możecie wspólnie przyjść na spotkanie „zapoznawcze” – razem z opiekunami pokażcie malcowi salę, zabawki, opowiedzcie o tym, jak spędza się tutaj czas.

### KROK TRZECI: BĄDŹ W POBLIŻU

Stopniowość i bycie w pobliżu przez kilka pierwszych dni na pewno ułatwi adaptację i rozłąkę.

### KROK CZWARTY: STOPNIOWOŚĆ

Wspomniana już w kroku trzecim ma także zastosowanie w codziennym pobycie dziecka w żłobku. Nie rzucaj go na głęboką wodę i nie zostawiaj na 7-8 godzin w pierwszych dniach. Stopniowo wydłużaj jego pobyt w placówce. Przez okres 2-4 tygodni zostawiaj dziecko najpierw na 2 – 3 godziny, później dokładaj kolejną. Tak, by „pełnożłobkowy etat” przyszedł dla niego w pełni naturalnie. Przy tym zawsze informuj, kiedy wrócisz i nie przeciągaj pożegnań.

### KROK PIĄTY: GADŻETY

W wielu żłobkach nie można przynosić swoich zabawek, bo generuje to konflikty. Adaptacja jest jednak wyjątkiem. Te przedmioty ułatwiają adaptację, przypominają o bezpiecznym

domu, pomagają w trudnych i smutnych chwilach.

W pięciu krokach zachęcamy Was to prawidłowej i spokojnej adaptacji. Reguła brzmi nic na siłę. Jeżeli dziecko zaadaptuje się do nowych warunków i osób w trzy dni bardzo dobrze, jeżeli będzie to trwało tydzień – bardzo dobrze. Ważne, byśmy niczego nie przyspieszali, byśmy dali mu tyle czasu, ile potrzeba. Ważne, by ten proces rozpocząć wcześniej, zanim wrócimy do pracy, by mieć czas na to stopniową zmianę otoczenia u malca i zaakceptowanie przez siebie tej zmiany.

|                                     |                    |
|-------------------------------------|--------------------|
| <b>Podmiot udostępniający:</b>      | Magdalena Sikorska |
| <b>Odpowiedzialny za treść:</b>     | Dyrektor Żłobka    |
| <b>Data wytworzenia:</b>            | 02.09.2024         |
| <b>Opublikował w BIP:</b>           | Magdalena Sikorska |
| <b>Data opublikowania:</b>          | 05.09.2024 09:01   |
| <b>Ostatnio zaktualizował:</b>      | Magdalena Sikorska |
| <b>Data ostatniej aktualizacji:</b> | 05.09.2024 09:03   |
| <b>Liczba wyświetleń:</b>           | 300                |